

DOBA seniorů

č. 5 / XIII. ROČNÍK KVĚTEN 2017 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

10 | **ZE ŽIVOTA KRAJŮ**

Pestrá
mozaika
seniorských
akcí

20 | **SERIÁL DS**

Nositel
Nobelovy ceny
za polarografii
J. Heyrovský

26 | **VETERINÁRNÍ PORADNA**

Vyšetření
krve zvířat
– má to
smysl?

LUDEK SOBOTA:
KDYŽ SE DIVÁCI NESMĚJÍ,
16 | JE TO PRO KOMIKA PROHRA



04

AKTUÁLNÍ TÉMA

NOVELA ZÁKONA O DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ

VÁŽENÍ A MILÍ ČTENÁŘI,

jak jsme avizovali v minulém čísle, pozorně jsme v uplynulých dnech sledovali dění v Poslanecké sněmovně, kam zaměřily zákony, o které se Rada seniorů velmi zajímá. Už ve třetím čtení byla projednávána novela zákona o důchodovém pojištění. V jejím rámci se hlasovalo i o novém schématu valorizace, o něž Rada seniorů usiluje. Podařilo se. Nové schéma sněmovna schválila. Jak který poslanec hlasoval, se můžete podívat v aktuálním tématu. Na tomto místě je třeba poděkovat všem, kdo se o novelu zákona přičinili, a všem, kdo se zasloužili o její schválení. Rada seniorů věří, že ani Senát, ani prezident nebudou proti. Bohužel se zákonem o sociálním bydlení už to tak dobře nevypadá. Zatím nemá za sebou ani první čtení, to bylo přerušeno.

V tomto vydání nenajdete oblíbenou rubriku Senior měsíce. Její místo jsme tentokrát věnovali poděkování. Rada seniorů má totiž před sebou svůj 3. sjezd, na kterém bude zvoleno nové vedení. Obmění se pravděpodobně nejen předsednictvo, ale budou voleni i noví členové revizní komise a k některým změnám zřejmě dojde i v nejvyšším orgánu Rady seniorů – Kolegiu.

U květnového čísla přejeme příjemnou zábavu

Lenka Desatová

OBSAH

03 DS PODĚKOVÁNÍ

Poděkování předsedy RS ČR

04 AKTUÁLNÍ TÉMA

04 DS aktuální téma – Novela zákona o důchodovém pojištění
08 Z RS ČR – Setkání vedení Rady seniorů s vedením České televize

10 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

10 30. výročí klubu seniorů v Novém Městě na Moravě
11 Ani my nezahálíme
11 Rada seniorů na veletrhu AKTIV 55+
12 Netradiční sportovní den v Brodce u Přerova
12 Cvičíme pro radost a kondici
12 Velikonoční dekorace v Novém Městě na Moravě
13 Muzeum i letadla
13 Senioři v elektrárnách
13 Řepský halový rekord v pétanque seniorů trojic
14 Pozvánky

15 TIPY NA VÝLETY**16 ROZHOVOR MĚSÍCE**

Luděk Sobota

20 SERIÁL

17. díl – Jaroslav Heyrovský

22 BEZ ČEKÁRNY

22 Právní poradenství
23 Bytové poradenství
24 Veterinární poradna
25 Zdravý životní styl
26 Kosmetika
27 D test radí

28 SOUTĚŽE

28 Sudoku
28 Básnička
28 Vtipy
29 Křížovka

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

Dopisy

PODĚKOVÁNÍ PŘEDSEDY RS ČR PŘED 3. SJEZDEM RADY SENIORŮ



Rada seniorů ČR intenzivně připravuje svůj 3. sjezd, který je svolán na 12. května do Prahy. Končí čtyřleté období, končí jedna etapa. Dnes se ale nebudeme zabývat tím, co nás čeká, co jsme dokázali a co se naopak nepovedlo. Sjezdu se bude Doba seniorů podrobně věnovat v příštím čísle. Dnes bych chtěl na tomto místě poděkovat.

Do redakce i přímo na centrálu Rady seniorů občas chodí nelichotivé dopisy, které funkcionáře napadají v tom smyslu, že hájí pouze svá teplá místa. Ujišťuji všechny, že veškeré funkce v Radě seniorů jsou čestné, a tedy neplacené. O to více si vážím úsilí, nasazení i spousty času, které má blízce spolupracovníci věnovali v uplynulých čtyřech letech sjednocení seniorskému hnutí. Někteří již na své posty kandidovat nebudou, někdy bohužel i ze zdravotních důvodů.

Děkuji celému předsednictvu, které se s výjimkou letních prázdnin scházelo pravidelně každý měsíc. Jeho členové byli většinou i členy delegací při jednání s ministry a partnerskými politickými stranami. Děkuji za jejich postřehy, názory

i zpětnou vazbu. A smekám zejména před dvěma členy, jejich věk již začíná cifrou 9. Svým elánem, entusiasmem i nadhledem nás všechny obohacoval plukovník Pavel Vranský. Klidnou silou v našem týmu je i JUDr. Václav Roubal. Bylo mi ctí s nimi pracovat.

Poděkování zaslouží i členové revizní komise, kterou i po toto funkční období vedl Dr. Oldřich Strnad. Jejich postřehy, rozbory, ale i nezištná pomoc krajským Radám je pro fungování naší organizace velmi důležitá.

Rád bych poděkoval také členům nejvyššího orgánu – Kolegia. Právě oni totiž v průběhu mezi sjezdy rozhodují o tom, co a jak bude Rada seniorů dělat. Na nich je, zda návrhy, které jim předkládá předsednictvo, schválí, nebo naopak. I jim děkuji za

to, že si na zasedání udělali čas, přijeli do sídla Rady seniorů ze všech koutů republiky a pracovali ve prospěch seniorské populace.

Všichni bez výjimky odvedli velký kus práce.

Těm, kteří budou po sjezdu ve svých funkcích pokračovat, přeji hodně zdaru v prosazování oprávněných nároků seniorské populace, hodně sil i zdraví.

Těm, kteří z nejrůznějších důvodů pokračovat nebudou, přeji hodně spokojenosti v osobním životě, hodně zdraví a dovolím si vyjádřit přesvědčení, že svým nástupcům pomohou alespoň radou a povzbuzením!

Zdeněk Pernes

Foto: Alžběta Hájková

NOVELA ZÁKONA O DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ

Ve středu 12. dubna se Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR konečně dostala k tomu, na co seniorská populace netrpělivě čekala několik týdnů – ke třetímu hlasování o novele zákona o důchodovém pojištění.

Radu seniorů toto hlasování velmi zajímalo. Novela totiž řeší několik bodů, o které Rada seniorů usilovala. A to zastropování věku odchodu do důchodu a také nové schéma valorizace penzí.

Dlužno dodat, že o novele k poslancům mluvila ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová, přidal se i premiér Bohuslav Sobotka. Oba samozřejmě vysvětlovali, proč je novela přínosná, a proč by ji tedy měla Poslanecká sněmovna podpořit. Velmi plamennou řeč v podobném duchu měla i poslankyně Úsvitu Jana Hnyková. Ostatně, nebylo to její první vystoupení ve prospěch seniorské populace. Právě ona patřila k poslancům, kteří Radě seniorů v tomto volebním období velmi pomáhali, a zaslouží si proto velký dík.

Jak který poslanec hlasoval, najdete v připravených přehledech. Nutné je ale vysvětlit, že to, že u některých poslanců je nepřihlášen, neznamená nutně, že se hlasování zúčastnit nechtěli. Ve stejnou dobu, kdy probíhalo hlasování, zasedal organizační výbor Poslanecké sněmovny, a protože koaliční poslanci si byli jisti, že vládní návrhy mají dostatečnou podporu a uspějí, neodbíhali z něj kvůli hlasování.

DO PENZE V 65 LETECH

Odborná komise pro důchodovou reformu, která pracuje již tři roky a jejímž členem s hlasem poradním je i předseda Rady seniorů dr. Zdeněk Pernes, dala vládě několik doporučení. Mimo jiné v nich bylo i to, aby lidé trávili v důchodu čtvrtinu života. Ministerstvo financí doporučovalo strop na hranici 67 let. Ministerstvo práce a sociálních věcí ale trvalo na 65 letech. Ne náhodou. Udělalo si totiž srovnání odchodů do starobních důchodů ve 32 zemích – hlavně ve státech EU, ale také třeba v USA. Z něj vyplynulo, že jen tři země mají důchodový věk na hranici 67 let a další k němu pouze směřují. Jsou naopak země, které nemají ani těch 65 let.

Dlužno dodat, že Česká republika se na strop věku 65 let dostane až po roce 2030, nyní je níž a důchodový věk do té doby postupně poroste. Je také důležité podotknout, že v postkomunistických zemích je naděje dožití nižší než v západních zemích. Například v Norsku, kde se chodí do důchodu v 67 letech, je naděje dožití u mužů delší o 4,5 roku a u žen o 2,5 roku.

JAK HLASOVALI

NOVELA ZÁKONA O DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ

56. schůze, 352. o celé důchodové reformě a 353.
hlasování o novém valorizačním schématu, 12. dubna 2017

HLASOVÁNÍ 352

PŘÍTOMNO: 155 JE TŘEBA: 78

ANO: 116

NE: 26

HLASOVÁNÍ 353

PŘÍTOMNO: 156 JE TŘEBA: 79

ANO: 121

NE: 17

Pro úplnost ještě dodejme, že zastropování není absolutní. V budoucnu by se měla každých pět let udělat demografická analýza a na jejím základě se bude důchodový věk upravovat.

NOVÉ VALORIZAČNÍ SCHÉMA

V Odborné komisi pro důchodovou reformu vysvětloval také předseda Pernes, proč je nezbytné, aby valorizace penzí byla spojena se spotřebním košem důchodců. „Když se podíváte na výdaje populace ve věku produktivním a výdaje důchodců, liší se. Nikoho asi nepřekvapuje, že senioři vynakládají výrazně větší sumy na léky, naopak daleko méně obměňují šatstvo či obuv. Ostatně výdaje seniorů podrobně sledujeme v naší analýze reálné spotřeby z dat Českého statistického úřadu a každoročně ji doplňujeme. (Materiál Kvalita života českých seniorů jsme otiskli v Době seniorů v únoru 2017 a najdete jej i na webových stránkách Rady seniorů ČR – www.rscr.cz – pozn.aut.)

Už na konci roku 2015, kdy se hlasovalo o jednorázovém příspěvku důchodcům, jsem říkal, že naše práce ale nekončí. Že hodláme prosadit, aby se změnil celý mechanismus valorizace. Tehdy bylo návrhů, jak valorizovat, několik. My se klonili k mechanismu, který by byl navázán na spotřební koš důchodců a dále v něm byl zohledněn růst reálných mezd, nikoli o 1/3, jako tomu bylo dosud, ale o 1/2. Odborná komise pro důchodovou reformu nakonec tento vzorec doporučila a já jsem rád, že jej poslanci schválili,“ dodává Dr. Pernes.

V loňském roce, zatímco se pracovalo na zákonu, který byl nyní přijat, zároveň Rada seniorů prosazovala, aby byl učiněn mezikrok a systém valorizace se vrátil do doby před reformu ministra Drábka. Na tomto postupu se ostatně shodlo celé Kolegium, nejvyšší orgán RS ČR. To se nakonec podařilo pouze částečně. Novela, která vládě umožnila zvednout penze více, než jí ukládá zákon, do Sněmovny šla, na rozdíl od stavu před reformou ministra Drábka ale vláda stanovila horní hranici, a to 1,7 procenta, sněmovní sociální výbor nakonec navrhl až 2,7 procenta a tento návrh byl přijat a vláda jej využila při valorizaci za rok 2016.

Lenka Desatová



Hlasování 352

Ano: 46
Nepřihlášen: 1
Omluven: 3

Hlasování 353

Ano: 46
Nepřihlášen: 1
Omluven: 3

František Adámek	Ano	Ano
Pavel Antonín	Ano	Ano
Jiří Běhounek	Ano	Ano
Marie Benešová	Ano	Ano
Jan Birke	Ano	Ano
Vlasta Bohdalová	Ano	Ano
Robin Böhnisch	Ano	Ano
Karel Černý	Ano	Ano
Richard Dolejš	Ano	Ano
Jaroslav Foldyna	Ano	Ano
Vlastimil Gabrhel	Ano	Ano
Jan Hamáček	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Pavel Havíř	Ano	Ano
Pavel Holík	Ano	Ano
Stanislav Huml	Ano	Ano
Milan Chovanec	Omluven	Omluven
Jan Chvojka	Ano	Ano
Igor Jakubčík	Ano	Ano
Vítězslav Jandák	Ano	Ano
Zuzana Kailová	Ano	Ano
Václav Klučka	Ano	Ano
Petr Kořenek	Ano	Ano
Jiří Koskuba	Ano	Ano
Jaroslav Krákora	Ano	Ano
Jan Mládek	Ano	Ano
Josef Novotný	Ano	Ano
Pavla Nytrová	Omluvena	Omluvena
Jiří Petrů	Ano	Ano
Lukáš Pleticha	Ano	Ano
Pavel Ploc	Ano	Ano
Adam Rykala	Ano	Ano
Antonín Sedla	Ano	Ano
Roman Sklenák	Ano	Ano
Bohuslav Sobotka	Ano	Ano
Miroslava Strnadlová	Ano	Ano
Štěpán Stupčuk	Ano	Ano
Zdeněk Syblík	Ano	Ano
Ladislav Šinčl	Ano	Ano
Jeroným Tejc	Ano	Ano
Lubomír Toufar	Ano	Ano
Milan Urban	Ano	Ano
Dana Váhalová	Ano	Ano
Roman Váňa	Ano	Ano
Ladislav Velebný	Ano	Ano
Václav Votava	Ano	Ano
Markéta Wernerová	Ano	Ano
Lubomír Zaorálek	Omluven	Omluven
Jaroslav Zavadil	Ano	Ano
Jiří Zemánek	Ano	Ano
Václav Zemek	Ano	Ano

► JAK HLASOVALI

NOVELA ZÁKONA O DŮCHODOVÉM POJIŠTĚNÍ

56. schůze, 352. o celé důchodové reformě a 353.

hlasování o novém valorizačním schématu, 12. dubna 2017

HLASOVÁNÍ 352

PŘÍTOMNO: 155 JE TŘEBA: 78

ANO: 116

NE: 26

HLASOVÁNÍ 353

PŘÍTOMNO: 156 JE TŘEBA: 79

ANO: 121

NE: 17



Hlasování 352	Hlasování 353
Ano: 27 Nepřihlášen: 3 Zdržel se: 1 Omluven: 2	Ano: 27 Nepřihlášen: 3 Zdržel se: 1 Omluven: 2

Vojtěch Adam	Omluven	Omluven
Hana Aulická	Ano	Ano
Zuzka Bebarová Rujbrová	Ano	Ano
Jaroslav Borka	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Alexander Černý	Ano	Ano
René Číp	Omluven	Omluven
Jiří Dolejš	Ano	Ano
Vojtěch Filip	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Miroslav Grebeníček	Zdržel se	Zdržel se
Stanislav Grospič	Ano	Ano
Milada Halíková	Ano	Ano
Gabriela Hubáčková	Ano	Ano
Jan Klán	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Vladimír Koníček	Ano	Ano
Pavel Kováčik	Ano	Ano
Leo Luzar	Ano	Ano
Stanislav Mackovík	Ano	Ano
Soňa Marková	Ano	Ano
Květa Matušovská	Ano	Ano
Josef Nekl	Ano	Ano
Alena Nohavová	Ano	Ano
Zdeněk Ondráček	Ano	Ano
Miroslav Opálka	Ano	Ano
Marie Pěnčíková	Ano	Ano
Ivo Pojezný	Ano	Ano
Marta Semelová	Ano	Ano
Václav Snopek	Ano	Ano
Josef Šenfeld	Ano	Ano
Karel Šidlo	Ano	Ano
Jiří Valenta	Ano	Ano
Josef Vondrášek	Ano	Ano
Miloslava Vostrá	Ano	Ano
Josef Zahradníček	Ano	Ano



	Hlasování 352	Hlasování 353
	Ano: 28 Nepřihlášen: 8 Zdržel se: 3 Omluven: 8	Ano: 30 Nepřihlášen: 7 Zdržel se: 2 Omluven: 8
Andrej Babiš	Omluven	Omluven
Miloš Babiš	Ano	Ano
Margita Balaščíková	Ano	Ano
Martina Berdychová	Nepřihlášena	Nepřihlášena
Stanislav Berkovec	Ano	Ano
Richard Brabec	Ano	Ano
Milan Brázdil	Ano	Ano
Pavel Čihák	Ano	Ano
Ivana Dobešová	Ano	Ano
Jaroslav Faltýnek	Ano	Ano
Matěj Fichtner	Ano	Ano
Josef Hájek	Ano	Ano
Jiří Holeček	Nepřihlášen	Ano
Bohuslav Chalupa	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Miloslav Janulík	Nepřihlášen	Nepřihlášen
David Kasal	Zdržel se	Zdržel se
Martin Kolovratník	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Martin Komárek	Ano	Ano
Josef Kott	Zdržel se	Ano
Roman Kubíček	Ano	Ano
Jana Lorencová	Omluvena	Omluvena
Radka Maxová	Ano	Ano
Igor Nykl	Omluven	Omluven
Ladislav Okleštěk	Ano	Ano
Jana Pastuchová	Ano	Ano
František Petrtýl	Ano	Ano
Stanislav Pfléger	Ano	Ano
Ivan Pilný	Zdržel se	Zdržel se
Pavel Plizák	Ano	Ano
Roman Procházka	Ano	Ano
Karel Rais	Ano	Ano
Miroslava Rutová	Ano	Ano
Jan Sedláček	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Martin Sedlář	Ano	Ano
Bronislav Schwarz	Omluven	Omluven
Zdeněk Soukup	Omluven	Omluven
Martin Stropnický	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Zuzana Šánová	Omluvena	Omluvena
Pavel Šrámek	Omluven	Omluven
Karel Tureček	Ano	Ano
Helena Válková	Ano	Ano
Pavel Volčík	Ano	Ano
Jan Volný	Omluven	Omluven
Radek Vondráček	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Vlastimil Vozka	Ano	Ano
Rostislav Vyzula	Ano	Ano
Jiří Zlatuška	Ano	Ano

TOP09

	Hlasování 352 Ano: 0 Nepřihlášen: 9 Zdržel se: 4 Ne: 13	Hlasování 353 Ano: 1 Nepřihlášen: 10 Zdržel se: 9 Ne: 6
Zdeněk Bezecný	Ne	Zdržel se
Jan Farský	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Petr Gazdík	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Leoš Heger	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Václav Horáček	Ne	Zdržel se
Jitka Chalánková	Ne	Zdržel se
Miroslav Kalousek	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Daniel Korte	Ne	Ne
Rom Kostřica	Zdržel se	Zdržel se
Jiří Koubek	Ne	Zdržel se
Věra Kovářová	Nepřihlášena	Nepřihlášena
Michal Kučera	Ne	Zdržel se
Helena Langšádlová	Ne	Zdržel se
František Laudát	Ne	Ne
Jaroslav Lobkowicz	Zdržel se	ANO
Nina Nováková	Nepřihlášena	Nepřihlášena
Herbert Pavera	Zdržel se	Zdržel se
Gabriela Pecková	Ne	Ne
Markéta Pekarová Adamová	Ne	Ne
Martin Plíšek	Ne	Zdržel se
Anna Putnová	Nepřihlášena	Nepřihlášena
Karel Schwarzenberg	Ne	Ne
Jiří Skalický	Nepřihlášen	Nepřihlášen
František Vácha	Zdržel se	Nepřihlášen
Kristýna Zeleníková	Ne	Ne
Marek Ženíšek	Nepřihlášen	Nepřihlášen

KDU-ČSL

	Hlasování 352 Ano:8 Nepřihlášen 1 Zdržel se:3 Omluven: 2	Hlasování 353 Ano:10 Nepřihlášen 1 Zdržel se:2 Omluven: 1
Jan Bartošek	Ano	Ano
Pavel Bělobrádek	Zdržel se	Zdržel se
Ondřej Benešík	Zdržel se	Ano
Ivan Gabal	Ano	Ano
Pavla Golasowská	Ano	Ano
Daniel Herman	Ano	Ano
Ludvík Hovorka	Ano	Ano
Jiří Junek	Omluven	Omluven
Marian Jurečka	Zdržel se	Zdržel se
Vít Kaňkovský	Ano	Ano
Jaroslav Kláška	Ano	Ano
Petr Kudela	Omluven	Ano
Jiří Mihola	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Josef Uhlík	Ano	Ano

ODS

	Hlasování 352 Ano: 0 Ne: 13 Nepřihlášen 2 Omluven:1	Hlasování 353 Ano: 0 Ne: 11 Nepřihlášen 2 Zdržel se: 2 Omluven: 1
Ivan Adamec	Ne	Ne
Marek Benda	Ne	Ne
Petr Bendl	Ne	Ne
Pavel Blažek	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Jana Černochová	Ne	Ne
Petr Fiala	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Jana Fischerová	Ne	Ne
Radim Holeček	Ne	Zdržel se
Simeon Karamazov	Omluvena	Omluvena
Miroslava Němcová	Ne	Ne
Martin Novotný	Ne	Ne
Jan Skopeček	Ne	Ne
Zbyněk Stanjura	Ne	Zdržel se
Bohuslav Svoboda	Ne	Ne
Vladislav Vilímec	Ne	Ne
Jan Zahradník	Ne	Ne

ÚSVIT NÁRODNÍ KOALICE

	Hlasování 352 Ano: 4 Nepřihlášen:1 Omluven: 2	Hlasování 353 Ano: 4 Nepřihlášen:1 Omluven: 2
Augustin Karel Andrlé Sylor	Ano	Ano
Marek Černoch	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Olga Havlová	Ano	Ano
Jana Hnyková	Omluvena	Omluvena
David Kádner	Omluven	Omluven
Martin Lank	Ano	Ano
Jiří Štětina	Ano	Ano

NEZAŘAZENÍ

	Hlasování 352 Ano: 3 Nepřihlášen: 2 Zdržel se: 2	Hlasování 353 Ano: 3 Nepřihlášen: 2 Zdržel se: 2
Petr Adam	Zdržel se	Zdržel se
Radim Fiala	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Jaroslav Holík	Ano	Ano
Karel Fiedler	Ano	Ano
Tomio Okamura	Ano	Ano
Karel Pražák	Zdržel se	Zdržel se
Milan Šarapatka	Nepřihlášen	Nepřihlášen

VEDENÍ RADY SENIORŮ SE SETKALO S VEDENÍM ČESKÉ TELEVIZE

Dá se říci, že setkávání špiček Rady seniorů a České televize se stává tradicí. Poprvé k němu došlo v zimě roku 2014 poté, co se na něm dohodli během setkání v prosinci 2013 ředitel veřejnoprávní televize Petr Dvořák a předseda RS ČR Dr. Zdeněk Pernes.



Za tuto dobu se spolupráce nejen rozběhla, ale opravdu rozvinula, o čem svědčí i počet příspěvků s problematikou, která se seniorů dotýká, ve vysílání České televize. Česká televize rovněž často konstatuje, že seniorský divák je pro ni velmi důležitým.

Tato fakta se promítla i do letošního setkání, které mělo, oproti

televizi. Druhou prezentaci pak přichystal šéf domácího zpravodajství Petr Mrzena. Oběma materiálům se věnujeme na jiném místě tohoto materiálu. Jejich kompletní znění pak najdete na webových stránkách Rady seniorů v článku s názvem Jednání Rady seniorů s vedením České televize ze 7. 4. 2017.

že v roce 2016 bohužel bylo období, kdy nefungovalo vše tak jako v roce předchozím, na což zareagoval ředitel zpravodajství s návrhem, aby byla spolupráce hodnocena častěji třeba prostřednictvím mailu. Poté vysvětlil představitelům Rady seniorů, proč nemohly být některé náměty zpracovány a věnoval se tomu, co televizi v letošním roce čeká. Předseda Pernes ještě informoval o stěžejních akcích Rady seniorů, jako je 3. sjezd, mezinárodní sportovní hry a oslavy Mezinárodního dne seniorů.

Poté si vzal slovo místopředseda pro bytové a sociální záležitosti Ing. Milan Taraba, který upozornil na nedostatek propagace valorizací důchodů, hovořil k zákonu o sociálním bydlení a informoval o zkrácení informací, k němuž došlo v souvislosti s rozhodnutím Evropského soudu pro lidská práva o nárocích majitelů bytů.

Po něm hovořil statutární místopředseda Ing. Oldřich Pospíšil, a to zejména o projektu Turistiáda, kterou členská organizace Rady senio-



těm předešlým, trochu jiný průběh. Po přivítání se všech zúčastněných zhlédli všichni dvě připravené prezentace. První z nich komentoval Programový ředitel ČT Milan Friedrich. V ní informoval právě o věkovém složení diváků veřejnoprávní

Teprve pak se dostali ke slovu zástupci Rady seniorů. Jako první hovořil předseda Dr. Zdeněk Pernes, který poděkoval za přijetí, ocenil připravenou prezentaci a pak shrnul jako již tradičně poslední rok spolupráce. Konstatoval mimo jiné,

rů – Svaz důchodců – chystá na rok 2018. Opět zopakoval požadavek na pořad speciálně pro seniory, který z obrazovek zmizel, a zároveň předal vedení televize podrobnější návrh na pořad zpracovaný scénáristou Vítem Olmerem a pozastavil se i u problematiky televizních poplatků s tím, že v některých okolních zemích jej senioři neplatí.

Generální ředitel ČT Petr Dvořák navázal na Oldřicha Pospíšila s tím, že je třeba problém poplatků vidět v širších souvislostech a že on již několik let volá po nápravě stavu, kdy televizní poplatek hradí především starší diváci, zatímco mladá generace využívá faktu, že nevlastní televizní přijímač, tudíž jej neplatí, avšak vysílání sleduje na jiných médiích. Fak-

tem je, že na tuto situaci neupozornil generální ředitel poprvé, mluvil o ní již na zmíněném setkání v roce 2014.

Poté pro změnu informoval on seniorskou delegaci o projektech České televize, které se připravují, a debatovalo se o tom, do čeho a jak by se mohli zapojit i senioři.

Lenka Desatová

Foto: autorka, tabulka a graf ČT

VYSÍLÁNÍ TELEVIZE A SENIOŘI

Jak bylo uvedeno, představitelé České televize připravili pro Radu seniorů prezentace. S některými fakty bychom vás rádi seznámili i v našem časopise. V první řadě představili věkovou strukturu diváků. Průměrný věk diváka ČT je 54,5 roku. Dlužno však poznamenat, že věkový průměr do značné míry snižuje speciální kanál pro děti Děčko, který má logicky diváky nejmladší. Největší věkový průměr má pak zpravodajský kanál ČT 24. Co se týče podrobnější řeči čísel, prezentace uvádí, že celkový počet diváků starších 55 let je 3 307 209, což znamená 31,3 %. Diváků nad 60 let je pak 2 653 770 (25,1 %) a 65+ je 1 932 412 diváků – 18,3 %. Z uvedených dat jasně vyplývá, že seniorští diváci jsou pro veřejnoprávní televizi velmi důležití, což ostatně zaznělo i z úst jejich představitelů.

Prezentace ukazovala i TOP 25 nejsledovanějších pořadů ve věkové kategorii 65+ na programu ČT 1. Zajímá vás, kdo nejvíce zabodoval? Na prvním místě se umístil pořad StarDance VIII... když hvězdy tančí, druhá příčka patřila Případu pro malíře a třetí StarDance VIII... když hvězdy tančí – Rozhodnutí. Následoval Případ pro lyžaře, Případy 1. oddělení II., Pravý rytíř, Případ pro rybáře, Doktor Martin 2, Všechnopárty a první desítku uzavřela legendární pohádka Tři oříšky pro Popelku.

Druhá tabulka pak ukazovala Top pořady ČT s nejvyšším podílem sledovanosti ve věkové skupině 65+. Vybrány přitom byly ty pořady, kde věková skupina diváků 65+ tvoří

nejvyšší podíl mezi diváky daného pořadu. Zde se pomyslným vítězem stalo Studio 24 na programu ČT 24, druhá příčka patřila pořadu Sto let Metropolitní opery na kanálu ČT art, třetí byl Inaugurační koncert České filharmonie opět na kanálu ČT art.

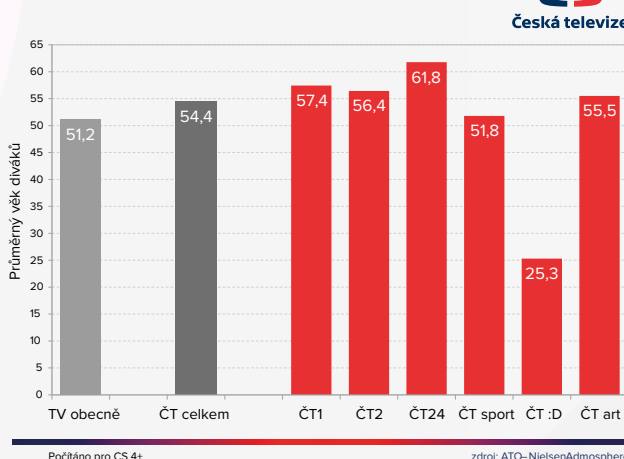
Prezentace ředitele zpravodajství Petra Mrzeny obsahovala údaje odvysílaných příspěvcích se seniorskou tematikou, kterých bylo v roce 2016 celkem 319, což znamená, že se seniorská témata objevovala na obrazovkách takřka denně. Téměř třetina z této produkce byla odvysílána v hlavní zpravodajské relaci Události. Pětina příspěvků o seniorech byla odvysílána v pořadu Události v regionech. Problematika byla pravidelně tématem diskusních pořadů jako např. Události, komentáře, Otázky Václava Moravce, Interview ČT 24 či 90 ČT24. Ve studiu či na telefonu se ve vysílání objevilo přes 90 hostů, kteří se vyjadřovali k tématům souvisejícím se životem seniorů.

Co se týče témat, věnovala se ČT například snížení cen léků pro seniory nad 65 let, ale i mistrovství světa seniorů v šachu, informovala o nouzových tlačítkách, představila speciální hodinky pro seniory. Věnovala se policejní akademii pro seniory či nelegálnímu domovu důchodců. Informovala také o faktu, že ombudsmanku za 2,5 roku požádalo o pomoc přes 7300 seniorů a že exekucí na důchod loni přibýlo. Další příspěvky pak byly o nedostatku míst v domovech pro seniory... A to zdaleka nebylo vše.

POČET PŘÍSPĚVKŮ „O SENIORECH“ V POŘADECH ČT-2016

	Události v regionech	Události	Události, komentáře	Ostatní pořady	Celkem
Leden	8	15	1	20	44
Únor	4	5	2	13	24
Březen	7	5	1	21	34
Duben	4	5	0	18	27
Květen	5	11	2	35	53
Červen	2	9	1	9	21
Červenec	7	8	0	2	17
Srpen	2	11	4	18	35
Září	4	6	0	2	12
Říjen	2	3	2	5	12
Listopad	12	7	0	5	24
Prosinec	3	9	0	4	16
Celkem	60	94	13	152	319

PRŮMĚRNÝ VĚK DIVÁKŮ KANÁLŮ ČT (2016)



Česká televize



30. VÝROČÍ KLUBU SENIORŮ V NOVÉM MĚSTĚ NA MORAVĚ

Velkou slávu si užilo 80 členů klubu seniorů v Novém Městě na Moravě. V tamním kulturním domě totiž oslavili 30 let existence svého klubu. Přišly i devadesátileté bývalé členky, což všichni oceňovali a jejich přítomnosti si obzvláště považovali.

V úvodu si připomněli čtyři období klubu, kdy ve funkcích předsedkyň pracovaly postupně Marie Hamžová, Blanka Krupicová, Alena Albrechtová a Mgr. Libuše Topinková. Při vystoupení hostů zazněla slova chvály za aktivitu v seniorském věku a příslib podpory v dalších letech. Doplňme, že mezi hosty byli například statutární místopředseda Rady seniorů a zároveň předseda Svazu dů-

chodců Ing. Oldřich Pospíšil, starosta Nového Města Michal Šmarda, místostarosta Stanislav Marek či členka KRSD paní Emílie Benešová.

Čas mezi jednotlivými projevy vyplnili svými vystoupeními žáci ZŠ z ulice Leandra Čecha. Zacvičily také mladé gymnastky a sourozenci Horváthovi připravili kvíz o znalosti našeho města.

Za dlouholetou aktivní práci ve výboru obdrželi poděkování členové

současného výboru, aktivní spolupracovníci i někteří z bývalých funkcionářů. Členky klubu pak zazpívaly tři národní písničky, na elektrofonické varhany je doprovodil Vlastimil Svoboda. Na závěr bylo připraveno občerstvení, následovala volná zábava, zpěv a tanec.

Za seniory Mgr. Libuše Topinková

Foto: BcA. Kryštof Benoni



ANI MY NEZAHÁLÍME

Klub kina v Humpolci po dvacáté ožil krásou, nápady a kreativitou - konala se tu totiž výstava prací 34 humpoleckých i přespolních seniorů. Akci pořádal výbor Svazu důchodců v Humpolci za účasti všech místních Domovů důchodců i denního centra Astra. Na 324 vystavených exponátech byla vidět šikovnost i kreativita seniorů, kteří naplňují heslo „Ani

my nezahálíme“, pod nímž se výstava konala. Bylo opravdu co obdivovat, krása v podobě vyšíváných, háčkovaných i paličkovaných ubrusů a deček, ručně pletených ponožek, svetříků, čepic, koberečků, košíků, šitých tašek, kabelek, dek i patchworkovou metodou, ukázka enkaustiky v podobě zhotovených přání, keramika, obrazy, ozdoby a náramky z korálků.



K nahlédnutí byly kroniky Svazu důchodců i z Domova důchodců Máchova, kde se zájemci seznámili s jejich činností. Zahájení výstavy se zúčastnili i zastupitelé města Humpolec.

Jana Reichertová

Foto: autorka

RADA SENIORŮ NA VELETRHU AKTIV 55+



Tradiční pražský jarní veletrh věnovaný seniorům For senior prošel obměnou. Letos byl pro návštěvníky připraven celý soubor veletrhů pro rodinu a volný čas FOR FAMILY. Jeho součástí byl i Aktiv 55+ – veletrh pro plnohodnotný aktivní život. Právě zde samozřejmě nemoh-

la chybět ani Rada seniorů. Na svém stánku prezentovala svou činnost, k dostání tu byl časopis Doba seniorů, přichodí mohli vyplnit přihlášku na oblíbenou kartu plnou slev Senior Pas.

Lenka Desatová

Foto: autorka



*Maminkám k svátku přejeme hodně zdraví,
spokojenosti a rodinné pohody.*

NETRADIČNÍ SPORTOVNÍ DEN V BRODKU U PŘEROVA

Dostat do tělocvičny najednou starší obyvatele i děti? Tělovýchovná jednota Sokol Brodek u Přerova se o to pokusila a zájem byl obrovský. Program byl na celý den a každý si přišel na své. Dopoledne cvičily ženy pod vedením odborných lektorů. Čekaly je nejen základní cviky, ale vyzkoušely si i latino dance, cvičení s balanční fitness pomůckou či pohyb s taneční obručí. Odpoledne pak zčásti patřilo cvičení dětí. Největšímu zájmu se pak v pozdním odpoledni těšilo cvičení sebeobrany pro děti i dospělé. Všichni účastníci byli odměněni drobnými dárky, ovšem největším dárkem byla jejich spokojenost. Je třeba poděkovat městyši Brodek u Přerova a sponzorům za podporu.

Jan Teimer, Brodek u Přerova



Foto: autor



CVIČÍME PRO RADOST A KONDICI

Již více než 25 let v mosteckém klubu seniorů cvičíme při hudbě každé pondělí i o prázdninách. Vedení klubu spolu s magistrátem města Mostu nás vybavily radiomagnetofonem a cvičebními pomůckami. Rádi bychom poděkovali cvičitelkám, které nám připravují pěkné sestavy při hudbě a věnují nám svůj volný čas.

Jaroslava Rucká

Foto: autorka

VELIKONOČNÍ DEKORACE V NOVÉM MĚSTĚ NA MORAVĚ

Na předvelikonočním setkání se senioři z klubu důchodců v Novém Městě pustili do výroby velikonočních dekorací. Použili nejen klasické materiály, ale také něco ze zahrady – třeba plazivý břečtan, kočičky, fialky, zlatý déšť či proutky. Navíc paní Jarka Ježová přinesla nádherně nazdobeného beránka, kterého po ukončení věnovala penzionu, aby i babičky s dědečky měli možnost se na něj podívat. Je dobře, že nezapomínáme na velikonoční tradice a snažíme se je zachovat v paměti.

Helena Žáková

Foto: autorka





MUZEUM I LETADLA

Velmi pestrý výlet mají za sebou senioři z Klubu důchodců při ZO OSŽ DKV. První zastávkou jejich poznávacího zájezdu byly Tupesy, které patří mezi nejvýznamnější keramická střediska, v nichž má prastaré kořeny hrnčířství. Není tedy divu, že jejich kroky směřovaly do muzea Tupeské keramiky. Po zakoupení suvenýrů se přepravili do Modré. Zde navštívili sladkovodní a botanickou expozici Živá voda. K vidění je tunel 3,5 metru pod vodní hladinou. Má délku více jak 8 metrů a šířku 2 metry. Nachází se zde ryby a želvy, vyza velká, největší sladkovodní ryba. V botanické části zamířili do Babiččiny zahrádky. Další zastávkou byl Velehrad, kde na účastníky zájezdu čekal oběd a po něm prohlídka Velehradské katedrály. Nakonec ještě odjeli do Kunovic, kde se v muzeu seznámili s výrobou letadel v Kunovicích. Po prohlídce jsme odjeli spokojeni do svých domovů.

Božin Dvořáček

Foto: autor

SENIORŮ V ELEKTRÁRNÁCH

Na trochu neobvyklý, ale poučný výlet vyrazili senioři z OSŽ OSTRAVA hl. n. Vydali se totiž do elektráren. První zastávkou byla jaderná elektrárna Dukovany. První jaderná elektrárna postavená na českém území stojí zhruba 30 km od Třebíče. Na území bývalé ČSSR byla jako první jaderná elektrárna vůbec provozována elektrárna A1 v Jaslovských Bohunicích. První českou jadernou elektrárnou se stala elektrárna Dukovany. Mnohem více o historii, současnosti, ale i plánech do budoucna, se dozvěděli senioři během své návštěvy.

V informačním centru si mohli prohlédnout i modely a makety celé elektrárny. Poté zamířili do nedaleké vodní elektrárny Dalešice. Z výletu se vraceli spokojení, se spoustou zážitků, ale i nových poznatků.

Helena Čiklová

Foto: autorka



ŘEPSKÝ HALOVÝ REKORD V PÉTANQUE SENIORŮ TROJIC

V řepské sokolovně se sešel rekordní počet šestnácti tří až šestičlenných družstev. Ta reprezentovalo 57 hráček a hráčů z šesti klubů seniorského věku. Stupně vítězů obsadila jen družstva z Klubu senzačních seniorů Řepy.

Na divokou kartu startovalo dokonce vedení MČ Prahy 17, v čele se starostkou Jitkou Synkovou a místostarosty Martinem Markem, Jiřím Masopustem a Jaroslavem Hájkem. Radní překvapivě vyhráli dva zápasy,

podlehli jen v prvním kole 9:4 pozdějšímu vítězi, družstvu KSŘ A, vedené kapitánem Jaroslavem Pastorkem.

Bezkonkurenčně nejstarším družstvem byla „96“ – této trojici je dohromady 250 let!

Děkujeme členům KSŘ, kteří se podíleli na akci, jak na přípravě, tak i na úklidu, rozhodčímu Karlovi Schlosserovi, nehrající předsedkyni klubu seniorů Řepy Márii Szitányiové a samozřejmě také každoročnímu sponzorovi, panu místostarostovi Martinu Markovi.

Josef Procházka

Foto: autor



POZVÁNKY

NAUČTE SE NORDIC WALKING

Chcete se naučit správné technice stále populárnějšího Nordic Walkingu? Nebo se chcete v tempu projít příjemnými pražskými lokalitami? Máte šanci. Od dubna se totiž konají pro seniory bezplatné lekce. Kondiční lekce ve vyšším tempu se budou každé pondělí v období **4.–26. 6. 2017** a **4. 9.–30. 10. 2017** od 14,00–15,30 hodin v Divoké Šárce. Sraz zájemců bude vždy zhruba 10 minut před začátkem na konečné tramvaji 20 a 26 v zastávce Divoká Šárka. Lekce pro začátečníky a osoby se zdravotním a pohybovým omezením pak budou probíhat ve středu opět od 14–15,30 hodin v období **5. 4.–28. 6. 2017** a **6. 9.–25. 10. 2017** ve Stromovce. Sraz na lekci je na konečné tramvaji 12 a 17 – zastávka Výstaviště Šárka.

POBĚŽTE DO LIDIC

Krajská rada seniorů Středočeského kraje zve členy všech krajských Rad seniorů ČR k účasti na jubilejním 5. ročníku Běhu Míru Kladno-Lidice 2017, který se bude konat dne **17. 6. 2017**. Zúčastnit se mohou muži, ženy, děti, vnuci, bez rozdílu věku, s možností výběru trasy dle fyzické zdatnosti, a to 2,5 km nebo 8,5 km. Novinkou letošního ročníku je mezinárodní účast, rozšíření o účast „koloběžkářů“, doprovodný program v cíli (hudba, občerstvení, autogramiáda významných osob z oblasti sportu, kultury a politiky, měření tlaku, prohlídka vozidla ZZS). Přihlášky mohou zasílat i nečlenové organizací RS ČR, startovné je dobrovolné ve prospěch handicapovaných dětí. Kontakt: kladnolidice2017@seznam.cz. Těšíme se na vaši (třeba jen pasivní) účast.

AKADEMIE MODERNÍHO SENIORA

Na šesti setkáních se mohou zájemci věnovat tématům z práva, financí, informačních technologií, sebeobrany, orientace v informacích a dezinformacích. Lektoři rádi zodpoví dotazy a přizpůsobí obsah požadavkům účastníků. Kurzy budou probíhat v konferenční místnosti v ulici Nad Primaskou 27, Praha 10 Strašnice ve dnech **9. 5. – 13. 6. 2017**, a to vždy v úterý. Zájemci se mohou přihlásit na e-mailu: luxova@prave-ted-ops.cz, případně telefonicky na čísle **603 852 715**. Více informací najdete na www.prave-ted-ops.cz.

ZÁVODY V NORDIC WALKINGU NA 800 M

Ve středu **10. května 2017** bude KSŘ pořádat závody v Nordic Walkingu na 800 m. Klání odstartuje ve 13 hodin a uskuteční se na atletickém oválu ZŠ Werichova. Soutěžit budou seniorky a senioři v kategoriích 60–69 let, 70–79 let a 80–89 let. Pro vítěze jednotlivých kategorií bude připraveno 18 cen.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ JIHOČESKÉHO KRAJE VYHLAŠUJE FOTOGRAFICKOU SOUTĚŽ

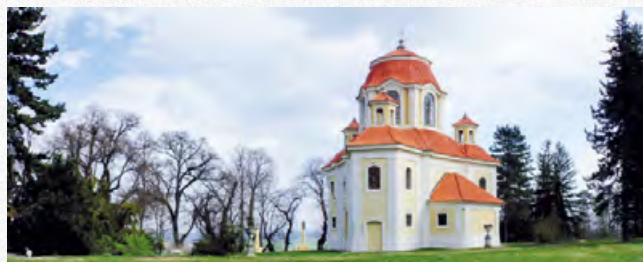
„SENIOR FOTO“

Cílem soutěže je ukázat celou škálu činností seniorů, ukázat, že jen „nestojí frontu před Kauflandem“, že sportují, vzdělávají se, žijí společensky, že umí společnosti ještě mnoho dát.

Soutěž probíhá v období od **1. 2. do 15. 8. 2017**. V případě velkého počtu přihlášených soutěžících může pořadatel ukončit přijímání přihlášek dříve. Přihlásit se může každý senior (kromě členů poroty a profesionálních fotografů) starší 60 let. Soutěž je rozdělena do několika tematických kategorií. Bližší informace najdete na webových stránkách Rady seniorů. (www.rscr.cz v menu „Krajské rady“ – Jihočeský kraj) a na facebookových stránkách <http://facebook.com/krsjck>.

KRAJSKÁ RADA SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE ZVE NA II. ROČNÍK KRAJSKÝCH SPORTOVNÍCH HER SENIORŮ OLOMOUCKÉHO KRAJE

Klání se uskuteční pod záštitou hejtmána Olomouckého kraje a letos budou dokonce s mezinárodní účastí - měřit své síly přijdou senioři ze Slovenska a z Polska. Sportovní hry proběhnou **24. května** od 9:00 na stadionu TJ Lokomotiva v Olomouci. Vítání jsou všichni – ať už jako soutěžící nebo jako diváci. Nejlepší sportovci budou reprezentovat Olomoucký kraj na Mezinárodních sportovních hrách RS ČR v Plzni. Dodejme jen, že loni jsme obsadili v celorepublikové soutěži třetí místo.



ZVÝHODNĚNÁ NABÍDKA PRO SENIORY

Památník národního útlaku a odboje Panenské Břežany nabízí zvýhodněné skupinové vstupné pro kluby aktivního stáří, komunitní městská centra, domovy seniorů, domy s pečovatelskou službou a další. Nabídka se vztahuje na skupinové prohlídky ve všedních dnech (středa – pátek) za cenu 40 Kč za osobu. V ceně je zahrnuta prohlídka Památníku národního útlaku a odboje i Santiniho barokního skvostu, kaple svaté Anny. Památník národního útlaku a odboje se nachází v areálu barokního horního zámku v Panenských Břežanech. Vstup do zámku je bezbariérový, do kaple je nutno se dostat po štěrkové cestě zhruba 100 m.

TIPY NA KVĚTEN

Jaké akce se mimo jiné konají pátý měsíc v roce? Tak třeba výstava věnovaná stolování, rybářství nebo myslivectví.

PROZKOUMEJTE PLZEŇSKÉ DVORKY

Hned dvě zajímavé akce můžete navštívit v Plzni během víkendu 20.-21. května. V sobotu 20. května se představuje festival Plzeňské dvorky. Přímo v historickém centru Plzně totiž najdete celou řadu zajímavých a tajemných zákoutí, dvorků či dvořečků, které mají svou historii a kam se běžně během roku nepodíváte. Tentokrát však budou brány dvorků otevřené a ještě se o nich dozvíte spoustu zajímavého. Ve dnech 20. až 21. května ještě můžete v Plzni navštívit Fresh festival, největší gurmánský festival na západě Čech. Představí se řada skvělých šéfkuchařů, ochutnáte spoustu dobrot a také specialit z celého světa, o nichž jste třeba ani nikdy neslyšeli a právě na Fresh festivalu je budete mít možnost ochutnat.



DEN OTEVŘENÝCH ZAHRAD ANEB BAROKO ŽIJE V NÁS

Zámek Žďár nad Sázavou již tradičně otevře soukromé zahrady paní Tamary Kinsky, letos akce proběhne v barokním hávu. Čeká vás pestvý a jedinečný doprovodný program pro celou rodinu. Chybět nebudou lidové výrobky, hudební a divadelní představení, ale ani přednášky a soutěže. A kdy že se máte do Žďáru vydat? Poslední květnový víkend – tedy 27. a 28. května.

MYSLIVCI V BRNĚ

Ve dnech 11. až 14. května se v areálu BVV v Brně uskuteční Národní výstava myslivosti, která se tentokrát bude

konat zároveň s Veletrhem udržitelného života v krajině Natur Expo Brno, Národní výstavou hospodářských zvířat a Veletrhem pro živočišnou výrobu Animal Tech. Národní výstava myslivosti je určena pro odbornou i širokou veřejnost, představí se na ní myslivecké i lovecké potřeby, k vidění bude výstava loveckých trofejí z českých i zahraničních honiteb, doprovozená výstavou mysliveckých uniforem a také expozice loveckých zbraní, střeliva a optických systémů. Výstavu navíc doprovází lesnická pedagogika s důrazem na vztah dětí k přírodě, část výstavy je věnovaná také kynologům.

ČAJ O PÁTÉ

Výstava s názvem Čaj o páté je k vidění do letošního 28. května v Muzeu Kouzlo starých časů, které najdete ve Valdštejnské ulici v Praze na Malé Straně. Výstava je sestavená ze soukromé sbírky historických oděvů, doplňků i kuriozit vyšších společenských vrstev a přibližuje tak autentickou etiku a dobovou atmosféru viktoriánských a edwardiánských odpoledních salonů z let 1850 – 1920.

RADA VACÁTKO ZASAHUJE NA SLAVKOVĚ

Hned ve čtyřech místnostech v přízemí zámku Slavkov u Brna je instalována výstava s názvem „Rada Vacátko zasahuje“. Výstava tak připomíná oblíbený televizní kriminální seriál z období první republiky Hříšní lidé města pražského. Expozice se věnuje také zákulisí natáčení, vystaveny budou typické společenské kostýmy s řadou



módních doplňků, jako jsou klobouky, rukavičky, kabelky nebo dobová bižuterie. Představí se dokonce i vybavení policejní stanice, továrníkovy pracovní, jídelny, šatny, kavárny, kuchyně či ordinace. Na výstavě dokonce čeká na návštěvníky odměna – mohou se totiž zúčastnit detektivního příběhu Vraždy továrníka Skalského, zahrát si na asistenty inspektorů, a najít tak vraha. Komu se podaří zápletku vyřešit, dočká se odměny. Výstava je otevřená do letošního 28. května.

RYBÁŘSKÁ VÝSTAVA V PRAZE

Interaktivní expozici Rybářství v Národním zemědělském muzeu v Praze ožívají velká akvária s živými sladkovodními rybami, k vidění je interaktivní model rybníční soustavy, diorama výlovu rybníka nebo CHKO Třeboňsko. Expozici doplňují různé tematické textové panely, například „životopis“ kapra. Zejména Pražany jistě zaujme „Praha rybářská“ připomínající, jaký vliv mělo rybářství pro Prahu. Část expozice je věnovaná rybníkům, představuje je nejen jako chovná zařízení pro ryby, ale i jejich další funkce, jako je protipovodňová, ekologická či krajinářská. Výstava je otevřená do konce letošního roku.

STOLEČKU, PROSTŘI SE

Tak se jmenuje výstava, která právě probíhá v Muzeu Mohelnice. Na výstavě se prezentuje stolní nádobí, jídelní servery, zajímavé čajové i kávové soupravy, ubrusy a také prostírání. K vidění jsou také stříbrné nebo postříbržené předměty související se stolováním, porcelánové miniatury či nádobíčko pro panenky. Na výstavě se navíc seznámíte s bohatou historií stolování, sami si můžete přímo na místě vyzkoušet, jak prostřít vlastní slavnostní tabuli nebo třeba poskládat ozdobný tvar z ubrousku. Výstava je otevřená do neděle 18. června.

Simona Lišková



Máme se ženou společný smysl pro humor, takže je nám fajn, ale že bychom pořád dělali vtipy, to ne...

LUDĚK SOBOTA: KDYŽ SE DIVÁCI NESMĚJÍ, JE TO PRO KOMIKA PROHRA

Kdo by si myslel, že komik se stále směje, je hluchý a je ho všude plno, asi by se divil. Sedím v křesle proti panu Sobotovi, popírám kávu a on tiše a pomalu vypráví. A jediný, kdo občas propuká ve výbuchy smíchu, jsem já...

► JAKÉ BYLO VAŠE DĚTSTVÍ?

Vyrůstal jsem na Žižkově, který byl známý jako ráj klukovských bitek a lumpáren, býval jsem ale tichý, zaražený, nechtěl jsem se prosazovat. Až do páté třídy o mně nikdo moc nevěděl.

A PAK SE TO ZMĚNILO?

Tenkrát jsme jeli na školu v přírodě. Tam jsem začal spolužákům vyprávět příběhy naší rodiny. U nás doma bylo veselo – táta a strejda měli takové vtipné průpovídky, které jsem si ukládal do paměti. A pak se mi hodily. Smály se děti a paní učitelka s nimi. Po návratu chtěla, abych dál vyprávěl o přestávkách, aby nezlobily, za odměnu jsem směl dojídat svačtinu i po přestávce. Takže jsem brzy zjistil, že to má své výhody.

PO ZÁKLADNÍ ŠKOLE JSTE ŠEL STUDOVAT DOPRAVNÍ PRŮMYSLUVKU...

Naši si moc přáli, abych dělal něco pořádného. Vlázky jsem doma měl, dostal jsem je k Vánocům, ale především jsem si na školní lavici násadkou vyryl celé nádraží i s výhybkami a jezdil jsem si po něm. Bavilo mě to daleko víc než učení, to mě moc nezajímalo. Na dopravní průmyslovce jsem si ale brzy uvědomil, že to není nic pro mě. Jediná chyba by mohla ohrozit spoustu lidí – takže železničářem jsem se naštěstí nestal.

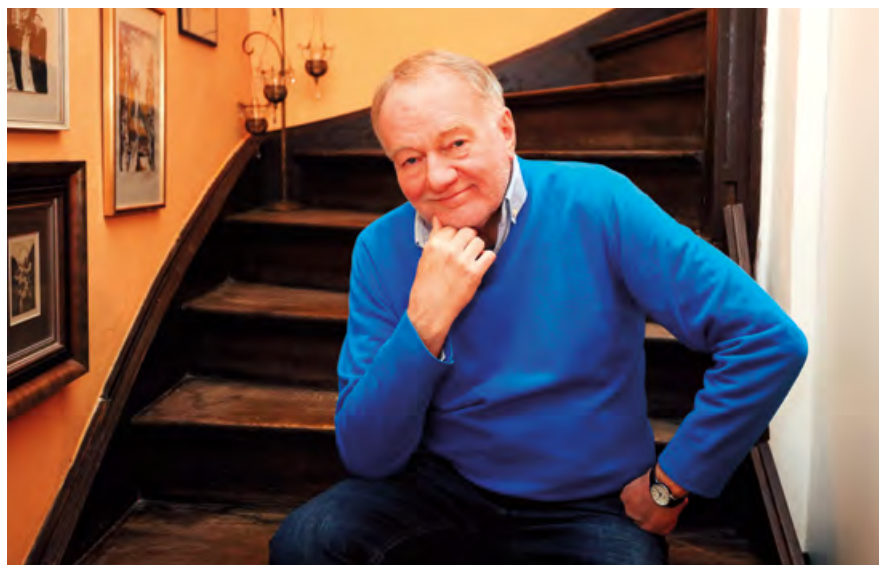
KDY JSTE SE ROZHODL ZKUSIT HERECKÉ POVOLÁNÍ?

I na střední škole jsem vystupoval na různých besídkách a bavil spolužáky i jejich rodiče. A pak jsem o tom mluvil s Jirkou Krampolem, který také bydlel na Žižkově a byl studentem DAMU. Vyprávěl mi, jak to tam chodí, a mě to zaujalo. Byl bych raději studoval na nějaké škole smíchu, ale taková neexistovala, takže jsem se rozhodl zkusit divadelní fakultu.

JAK JSTE SE PŘIPRAVOVAL NA PŘÍJÍMACÍ ZKOUŠKY?

Jirka se na školu dostal díky přípravě u profesorky Suchánkové-Mlynářové, která hrála kdysi ještě s Vojanem. Když mě za ní dovedl, bylo jí už 91 let, ale byla to čiperná paní a ujala se mě. Tvrdila, že mám talent na

vážné role, takový názor mají i mnozí kritici dodnes – žánr, který jsem chtěl dělat, podceňují, já si ho naopak vážím víc než dramatických rolí. Dělat srandu je hodně riskantní. U tragédie je ohlasem diváků potlesk na konci představení, kdežto když se komikovi obecnost v průběhu vystoupení nesměje, je to rovnou prohra.



VZPOMÍNÁTE NA SVÉ UČITELE NA DAMU?

Nejprve jsem byl ve třídě paní profesorky Havelkové. Moc jsme se neshodli, vymykal jsem se a ona říkala, že mi nerozumí, že by mě měl učit Werich nebo Horníček. Pak jsme ale se spolužákem předvedli etudu, na kterou se přišla podívat celá škola. Zaujal jsem pana profesora Nedbala, vzal si mě k sobě do skupiny a to byla moje záchrana. On hrával kdysi v Osvobozeném divadle, humoru rozuměl. Byl přísný, ale mě měl rád.

PO ŠKOLE JSTE HRÁL V YPSILONCE...

Hned ne. Nejprve jsem necelé dva roky vedl amatérský soubor v Ústí nad Labem. Nikdy jsem nechtěl hrát v „normálním“ divadle, vážné dramatické role mě nelákaly, dokonce ani jako diváka. A přece jsem si nakonec nedávno zahrál Moliérova Zdravého nemocného v kladenském divadle.

A TA YPSILONKA?

Tam jsem se dostal díky své spolužačce Janě Synkové, která věděla, jaké divadlo chci dělat. Honza Šmíd, s nímž se tenkrát seznámila, zakládal

Ypsilonku jako profesionální scénu, přestoupil jsem tam. Tříkrát týdně jsme hráli pro dospělé, zároveň jsme s loutkami objížděli okolní mateřské školy. Vzpomínám na představení Večer na přidanou, které vlastně začínalo koncem. Rovnou jsme se kláněli a pak „jako“ přidávali – písničky, scénky, vyprávění. Honza mě vystrčil

na jeviště – a já něco vyprávěl. Lidé se smáli, ověřil jsem si, že to funguje. Miluju improvizace, tady jsem se mohl „vyřádit“.

JAK PROBĚHLO VAŠE SEZNÁMENÍ S MILOSLAVEM ŠIMKEM?

Viděl mě a nabídl mi spolupráci. Legrační bylo, že se nejprve zeptal, jestli kromě hraní také píšu a hlavně jestli hraju tenis. Když jsem kladně odpověděl, byl spokojený. Hráli jsme a psali si texty, v Semaforu jsem strávil krásných sedmnáct let. Také jsem hodně improvizoval, ale ne tolik, protože Petr Nárožný, který s námi hrál, neměl rád, když jsme se nedrželi textu, ale já jsem na to byl zvyklý z Ypsilonky. Tenis jsme se Slávkem hrávali velmi často, většinou jsem prohrával a štválo mě to. Ale on zase neuměl lyžovat...

DO VAŠÍ KARIÉRY ZASÁHLI I CIMRMANI. JAK TO TENKRÁT BYLO?

Seznámili jsme se ještě v Liberci, kam oni často jezdili hostovat. Potom napsali pánové Svěrák a Smoljak scénář k filmu Jáchyme, hoď ho do stroje a upozornili na mě pana režiséra Li-

pského, který mě neznal. Kamerové zkoušky jsem dělal spolu s Jirkou Krampolem a Janem Hartlem, ale roli jsem nakonec získal. Film se objevil v kinech právě v době, kdy jsem začínal v Semaforu a přinesl mi velkou popularitu. Díky úspěchu jsem byl obsazen i do několika dalších filmových komedií, k některým jsem psal i scénář.

VE FILMU JÁCHYME, HOĎ HO DO STROJE SE PO VAŠEM BOKU OBJEVIL I PES GREGOR, S NÍMŽ JSTE ZAŽIL SPOUSTU NEPŘÍJEMNOSTÍ – JAKÝ BYL VE SKUTEČNOSTI, JAK SE VÁM S NÍM HRÁLO?

Byl to úplně šílený pes. Nikoho neposlouchal, ani svého páníčka. Měli jsme doma psa, ten by to určitě zahrál lépe. Gregor si nedal říct, když jsem chtěl, aby šel pod deku, musel jsem mu tam držet kus masa, ale zase jsem se bál, že mi ukousne ruku... Ne nadarmo režiséři říkávají, že nejhorší natáčení je se zvířaty a s dětmi.

MĚL JSTE MEZI DESÍTKAMI SCÉNEK, KTERÉ JSTE SE SLÁVKEM ŠIMKEM VYMYSLILI, NĚJAKOU SVOU OBLÍBENOU?

Byla to scénka Setkání v OÚNZ. Vymysleli jsme ji na základě mého vyprávění, jak byl můj táta na ušním. Tahle scénka se povedla – milovali ji diváci, vždycky se při ní váleli smíchy a měli jsme ji rádi i my. Hráli jsme ji snad stokrát.

NA ZAČÁTKU DEVADESÁTÝCH LET JSTE ALE LIDEM ZMIZEL Z OČÍ – NEOBJEVOVAL JSTE SE V TELEVIZI, ROZPADLA SE I VAŠE DVOJICE S M. ŠIMKEM. CO SE TENKRÁT STALO?

Napsal jsem spolu s L. Smoljakem komedii, ale nechtěli ji pustit k realizaci. Ředitel mi dal nůž na krk – buď budu hrát a psát jen se Šimkem, nebo vůbec. Naštval jsem se a řekl, že tedy vůbec. Šimek z toho byl přepadlý, ale přivedl jsem mu Jirku Krampola a sám jsem odešel. Je pravda, že v televizi jsem moc nebyl, ale tu a tam jsem se ukázal – v nějakém Silvestru, v zábavných pořadech.

A CO JSTE TEDY DĚLAL?

V té době jsem hrál skoro nejvíc. Založili jsme s manželkou Směšné di-

vadlo a jezdili jsme se zájezdovými představeními po celé republice. Hrál s námi Jiří Wimmer, Roman Skameň, kapela Ivana Mládka. Odehráli jsme mnoho představení, měli plné sály. Nakonec jsme získali i stálou scénu, kde jsme ale byli jen necelé tři roky. Vypověděli nám nájem a z prostor se stala herna, ani nevím, jestli je tam dodnes.

KDE VÁS MOHOU DIVÁCI VIDĚT TEĎ?

Zájezdová představení pořádáme stále, pravidelně vystupujeme i v Semaforu s pořadem Návštěvní den u Miloslava Šimka. Je složen ze známých scének, povídek, písniček, vystupují tu jeho přátelé a spolupracovníci. Zároveň chystáme nové představení podle mých dvou knížek. Jsou to paměti, které jsem ze strachu, že bych všechno zapomněl, napsal už před lety. První se jmenuje Facky místo pohádek, druhá Dvě facky a pohřeb. Premiéra bude za pár týdnů – 18. května v Branickém divadle. Představení má název Facky místo pohádek, aneb Luděk Sobota tady, teď a kdysi.

PŘED NĚKOLIKA LETY JSTE SE OBJEVIL V KOMEDII OKRESNÍ PŘEBOR, ALE VE VÁŽNÉ ROLI PŘEDSEDY VESNICKÉHO FOTBALOVÉHO KLUBU – MUSEL JSTE SE HODNĚ PŘEMÁHAT, ABYSTE ZŮSTAL VÁŽNÝ?

Ani ne. Takové role jsou pro mě snazší než ty komické. Dříve jsem je odmítal, myslel jsem, že lidé ocení právě komiku. Vážné role zahraje téměř každý herec, ale ty komické chtějí talent, schopnost – jako měl pan Menšík, Vlasta Burian, jako má Jiřina Bohdalová či Iva Janžurová nebo Pepík Dvořák. Každý z nich dokáže zahrát i vážnou roli, ale obráceně to neplatí, to je názor i mnoha režisérů, kteří mi to řekli. Vážné role jsem měl i v seriálech Na vodě nebo Neviditelní, ale stále si myslím, že není nic krásnějšího, než když tečou divákům slzy smíchu, a člověk pro to udělá cokoliv.

MÁTE NĚJAKÉ ZKUŠENOSTI S DABINGEM?

Daboval jsem počítačovou hru Polda. Po prvním díle, který měl nečekaný

EXTRA INFO

Luděk Sobota se narodil v roce 1943 v Praze. Hrál v mnoha filmech, k nejznámějším patří: Jáchyme, hoď ho do stroje, Jen ho nechte, ať se bojí, Zítra to roztočíme, drahoušku a další. Proslavily ho desítky scének, kde v roli prostáčka bavil diváky v divadle Semafor, ale i při různých estrádách. Založil Směšné divadlo, kde vystupuje i jeho žena a přátelé – je hercem, režisérem i autorem.

úspěch, přišlo dalších pět dílů. Děti tu hru měly velmi rády, mezi nadšené hráče patřival i můj syn. Namluvil jsem i rezaté auto v animovaném filmu Auta. Jestli mám nějakou automobilovou historku? Těch bylo... Například když jsem měl platit pokutu za rychlou jízdu, nabídl jsem policistovi podepsanou fotku. Ale on řekl: Co bych s ní dělal, pane Soboto? Já už od vás dvě doma mám... Ale nechal mě odjet.

DOSTAL JSTE OD RODIČŮ NĚJAKOU RADU DO ŽIVOTA?

No, radu... Vzpomínám, jak se mí rodiče jednou bavili o penězích, u nás doma jich moc nebylo. Byl jsem v pubertě a ve svém idealistickém nadšení jsem prohlásil, že mě peníze nezajímají. Táta se na mě podíval, zamyslel se a řekl: A víš proč? Protože jsi blbec... Jinak jsem se ale snažil v životě si poradit sám.

PANE SOBOTO, MĚL BYSTE NĚJAKÝ ZÁVĚREČNÝ VZKAZ PRO NAŠE ČTENÁŘE – SENIORY?

Sám jsem v seniorském věku, takže vím, že člověk zápasí s různými neduhy. Já jsem s tím začal už před lety a někteří mí známí mě díky tomu považovali za hypochondra. A protože mnozí z nich už nežijí a já jo, tak vzkazuji vašim čtenářům: Klidně si na zdraví stěžujte, ale opatrujte se a žijte...

Děkuji za rozhovor.

Eva Procházková

Foto: Ondřej Kepka

PATŘÍ BEZE SPORU K NEJVÝZNAČNĚJŠÍM OSOBNOSTEM ČESKÝCH DĚJIN. PRÁVĚ ON SI JAKO PRVNÍ ČECH V HISTORII DOKRÁČEL PRO PRESTIŽNÍ NOBELOVU CENU. JISTĚ JIŽ TUŠÍTE, ŽE DNEŠNÍ DÍL NAŠEHO SERIÁLU VĚNUJEME JAROSLAVU HEYROVSKÉMU A JEHO POLAROGRAFIÍ.

Mnoho českých objevitelů a vynálezů žilo zapomenuto a v bídě a velikost jejich díla ocenilo lidstvo až mnoho let po jejich smrti. Což byl případ třeba bratřanců Veverkových a jejich



ruchadla, kterému jsme se v našem seriálu také věnovali. Ani Jaroslav Heyrovský to ale neměl tak snadné. Jak mnoho let po jeho smrti odkryly archivy, na vysněnou a zaslouženou Nobelovu cenu byl nominován dokonce osmáctkrát, než se jí skutečně dočkal. Na vině byl nepřející hodnotitel ...

Ale vezměme to od počátku. Když přišel krátce před Vánoci v roce 1890 v rodině profesora římského práva na Univerzitě Karlově Leopolda Heyrovského na svět synek Jaroslav, nikdo nemohl tušit, jak neobyčejným vědcem jednou tenhle docela obyčejný klouček bude.

Jaroslav byl čtvrté z celkem pěti dětí Kláry a Leopolda Heyrovských. Jako dítě se sice zajímal o přírodu a přírodovědu, rovněž ho bavila hudba a sport. Na klavír ho učila vnučka autora hudby české hymny Berta Kroupová. A co se týče fotbalu, měl sešívané srdce – bilo jednoznačně pro pražskou Slavii.

DOKTOR FILOZOFIE

Po maturitě na Akademickém gymnáziu pokračoval ve studiích na Kar-

lově univerzitě, kde se věnoval zejména chemii, fyzice a matematice. Po dvou semestrech však českou univerzitu opustil a zamířil na University College do Londýna. Zaujala ho totiž fyzikální chemie, a ta se v Praze nevyučovala.

Studium v Anglii naučilo mladého Heyrovského hodně. Například experimentovat co nejjednodušeji... V roce 1913 získal titul bakaláře přírodních věd a posléze se přihlásil k postgraduálnímu studiu u profesora Fredericka Donnana. Právě během spolupráce s ním se začal zajímat o

elektrochemii. Tuto spolupráci však přerušila světová válka. V době jejího vypuknutí byl Heyrovský doma na prázdninách, do Anglie se v této době vrátit nemohl. Do konce roku 1914 pracoval v laboratoři profesora Štěrby-Böhma v Chemickém ústavu Karlovy univerzity, v lednu 1915 však musel narukovat, sloužil u zdravotního oddílu. Zmiňujeme to proto, že v roce 1916 se s plukem přesunul do nemocnice v Innsbrucku, kde začal pracovat na dizertační práci o elektroafinitě aluminia. Konec války prožil v Praze, kam se přijel léčit se zánětem středního ucha. Rigorózní zkoušku složil 27. června 1918 na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy a 26. září byl promován doktorem filosofie.



SETKÁNÍ S KUČEROU

Mezi oponenty Heyrovského práce byl i profesor Bohumil Kučera. Byl to on, kdo nadaného Heyrovského upozornil na obecné otázky elektrokapilarity a na neshody hodnot povrchového napětí měřeného jeho metodou a klasickou metodou francouzského fyzika Gabriela Lippmana. Právě zkoumání Kučerových výsledků měření o čtyři roky později vedlo k objevu polarografie.

EXTRA INFO

POLAROGRAFIE

Slouží k určování přítomnosti a koncentrace redukovatelných nebo oxidovatelných neznámých látek v roztoku. Princip spočívá ve vyhodnocování závislosti elektrického proudu na napětí na dvojici elektrod, které jsou ponořené do roztoku, v němž probíhá elektrolýza. Závislosti mají tvar vln, jejichž poloha charakterizuje jednotlivé druhy látek. Z velikosti nárůstu proudu lze určit koncentraci příslušné látky.

Jako pracovní elektroda slouží rtuťová kapková elektroda. Na povrchu kapky rtuti se vytvoří elektrická dvojvrstva. Při zvyšování potenciálu mezi anodou a katodou dojde k vyloučení příslušných iontů na katodě a tím k nárůstu proudu. Proud je omezen množstvím iontů v roztoku. Jakmile se množství vylučujících se iontů rovná počtu přicházejících iontů z roztoku, proud přestane růst. Hodnota středu nárůstu polarizační křivky je charakteristická pro danou látku. Do roztoku se přidává základní (indiferentní) elektrolyt, např. kyselina, aby se vodivost roztoku zvýšila. Dále se přidává povrchově aktivní látka – typicky želatina, jejímž úkolem je zabránit vzniku maxima na začátku polarografické vlny. Důležité je i probublávání vzorku v polarografické nádobce inertním plynem kvůli odstranění kyslíku, který vytváří na polarogramu protáhlé vlny a znehodnocuje záznam.

Přístroj založený na polarografické metodě se nazývá polarograf. Jeho tři základní části tvoří zdroj, zapisovač a ovladač rtuťové kapkové elektrody.

Od podzimního semestru 1918 působil jako asistent profesora Bohuslava Barunera na Ústavu analytické chemie Univerzity Karlovy. Sám se věnoval studiu iontů a sloučenin hliníku. V roce 1920 začal v Praze přednášet nový obor – fyzikální chemii. V dubnu 1920 byl jmenován docentem, o rok později získal titul doktora věd na londýnské univerzitě. V letech 1922–1939 řídil Ústav fyzikální chemie Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy.

Při měření kapilárních křivek, na kterých pracoval s cílem objasnit Kučerovy anomálie, se koncem roku 1921 rozhodl měřit proud, který prochází kapkovou elektrodou. První proudové závislosti (polarografické křivky) zaznamenal na Nový rok 1922. Až do února pokračoval při elektrolýze roztoku chloridu sodného. 10. únor 1922 lze tak považovat za den objevu polarografie. Nová metoda byla objevena při zkoumání elektrolýzy roztoku se rtuťovou kapkovou katodou. V říjnovém čísle roku 1922 časopisu Chemické listy se objevil článek o tomto objevu nazvaný Elektrolýza se rtuťovou kapkovou katodou. O objevu polarografie přednesl přednášku na zasedání Faradayovy společnosti v Londýně v roce 1923. Pro urychlení zaznamenávání hodnot a automatizaci tohoto procesu měření sestavil v roce 1924 Heyrovský se svým žákem Japoncem vědcem Masuzo Shikatou přístroj, který tyto křivky automaticky zaznamenával, a nazvali jej polarograf. Podle tohoto návrhu jej posléze vyrobili mechanici fyzikálního ústavu Univerzity Karlovy Innemann a Peták. Od roku 1929 se u nás začal polarograf vyrábět komerčně, od 30. let se do výroby zapojily i zahraniční firmy.

V roce 1951 Heyrovský spoluzakládal Polarografický ústav, v jehož čele stál do roku 1963. Poté odešel ze zdravotních důvodů do penze. Zemřel 27. března 1967 ve smíchovském sanatoriu.

NOBELOVA CENA

Datum 10. prosince 1959 byl zlatým písmem zapsán do historie československé vědy. Toho dne předal ve Stockholmu švédský král Gustav Adolf VI. Jaroslavu Heyrovskému



EXTRA INFO

VÝSTAVA PŘÍBĚH KAPKY

Jako připomínka 50. výročí Nobelovy ceny Jaroslavu Heyrovskému vznikla putovní výstava Příběh kapky. Do dubna 2017 jejích 22 expozic navštívilo celkem 23 800 návštěvníků. Výstava přibližuje návštěvníkům osobnost Heyrovského a jeho objev - polarografii. Expozici tvoří 12 plakátů formátů A0 a A1, na nichž jsou umístěny fotografie ze života a vědecké práce Heyrovského. Součástí jsou i polarografické přístroje, skleněné polarografické nádoby, ukázky knih a publikací o polarografii, diapozitivy a další drobné předměty. Jsou promítány i popularizační filmy o Heyrovském a výzkumu v oboru polarografie z přelomu 50. a 60. let

Nobelovu medaili a diplom Nobelovy ceny za chemii, a Heyrovský se tak stal prvním Čechem, který ji dostal.

Jak již bylo řečeno v úvodu, musel si ji, takřkajíc, vyčkat. Na Nobelovu cenu byl nominován celkově osmkrát. V oboru chemie čtrnáctkrát (1934, 1938, 1940, 1944, 1947, 1950, 1952–1959), ve fyzice jednou (1940) a na Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu třikrát (1948, 1949, 1953). Naposledy jej za chemii v roce 1958 navrhli předchozí laureáti Archer John Porter Martin, Chandrasekhara Venkata Raman a další významní vědci, nominovali jej také chemici ze slovenských vysokých škol. Při tradiční přednášce u příležitosti předání Nobelovy ceny hovořil o směrech polarografického výzkumu.

Lenka Desatová

I „POUHÁ“ POMLUVA MŮŽE BÝT PŘESTUPKEM ČI TRESTNÝM ČINEM



Dobrý den, mám na vás prosbu o odpověď na svůj problém. Od té doby, co jsem si koupil automobil, mě začal soused pomlouvat. Od spoluobčanů jsem se dověděl, že lidem na potkání vykládá, že jsem si na vůz nakradl v době, kdy jsem ještě byl zaměstnaný. Když jsem se ho poptal, co tím sleduje a jak na to přišel, řekl mi, že se zlodějem se bavit nebude. Navíc začal být agresivní a značně zákeřný. Chodí po svém dvoře, který je od našeho oddělen jen plotem, a trusí různé nepravdivé věty, tak abych je slyšel, očividně s cílem se mne dotknout. Také jsem ho na vlastní oči viděl, jak chodí podél plotu zahrady s kbelíkem v ruce a na náš pozemek házel kousky skla a různé staré hřebíky. Když jsem mu toto chování vytkl a sdělil mu, že podám oznámení na úřad, tak se mi vysmál a do očí mi řekl, že všechno popře. Je to velmi nepříjemné na psychiku, ale i nebezpečné, při práci na zahradě se pak mohu zranit. Co s tím mohu dělat?

P. S. Blansko

Dobrý den, děkuji za dotaz a důvěru, s níž jste se na nás obrátil. Vámi popisované jednání je skutečně nebezpečné a i „pouhá“ pomluva může být přestupkem nebo trestným činem. Je však třeba, aby naplnila skutkovou podstatu přestupku uvedeného v zákoně o přestupcích nebo trestného činu v trestním zákoně.

! PŘESTUPEK, NEBO TRESTNÝ ČIN? !

Podívejme se, co nám o tomto jednání praví zákon č. 200/1990 Sb., o přestupcích:

Přestupku proti občanskému soužití se dopustí ten, kdo jinému ublíží na cti tím, že ho urazí nebo vydá v posměch.

Zákon o přestupcích nestanoví výslovně, že je třeba úmyslného zavinění, to znamená, že k odpovědnosti za tento přestupek postačí zavinění z nedbalosti.

Přestupky řeší přestupková komise obce dle své místní příslušnosti. Za přestupkové řízení se platí poplatek, jehož úhradu přestupková komise určí, konkrétnímu účastníku řízení svým rozhodnutím.

Za tento přestupek může být jeho pachatel uložen pokuta.

Dále platí, že čest člověka je chráněna i dalším zákonem. Ochranu jí poskytuje i trestní zákon.

Činí tak ve své hlavě páté, která upravuje trestné činy hrubě narušující občanské soužití, v § 206 nalezneme trestný čin pomluvy. Trestného činu pomluvy se dopustí ten, kdo o jiném sdělí nepravdivý údaj, který je způsobilý značnou měrou ohrozit jeho vážnost u spoluobčanů, zejména poškodit jej v zaměstnání, narušit jeho rodinné vztahy nebo způsobit mu jinou vážnou újmu.

Jedním z předpokladů pro spáchání tohoto trestného činu tedy je, aby sdělovaná skutečnost byla nepravdivá. Sdělení pravdivé informace se tedy za pomluvu nepovažuje a nelze ji na základě trestného činu pomluvy postihnout. Nepravdivá informace musí být způsobilá značnou měrou ohrozit vážnost dané osoby u spoluobčanů.

Ustanovení § 206 poskytuje ochranu všem (dětem, duševně chorým, vězňům), je tomu tak proto, že každý člověk má právo na zachování jeho osobní cti a důstojnosti.

Problém bývá, což ostatně vyplývá i z vašeho dotazu, jednání takové osobě dokázat. Napadený se často dostává do důkazní nouze. Je tedy

třeba pamatovat na důkazy. Natočit jednání na kameru, nafotit, výpovědi svědků apod.

Trestněprávní pohled – musí být prokázáno, že váš soused „roznášel“ pomluvy, nepravdy. A úmysl. Pak soused svým jednáním naplní skutkovou podstatu trestného činu.

Pokud se rozhodnete pro řešení popsaneho problému cestou trestněprávní, doporučuji vyhledat služebnu Policie ČR nebo státní zastupitelství a požádat o sepsání oznámení pro podezření ze spáchání trestného činu.

OMLUVA NEBO NÁHRADA ŠKODY ČI NEMAJETKOVÁ ÚJMA

Pokud zjistíte, že na trestněprávní pomluvu to asi nebude, je možné se bránit i cestou občanskoprávní. V Občanském zákoníku jsou zakotvena osobnostní práva. Lze žádat omluvu či náhradu škody, případně i nemajetkové újmy – škodu je nutno vyčíslit a prokázat, že ke škodě došlo v důsledku uvedení nepravdivých údajů (např. postřik rostlin, jehož důsledkem by bylo jejich uhynutí).

Máte-li zájem si prostudovat příslušnou právní úpravu v článku uvedenou, najdete ji např. na www.zakonyprolidi.cz.

JUDr. Zdeňka Vejvalková

odborná právní poradkyně RS ČR Brno

JEDNODUCHÁ KONTROLA VYÚČTOVÁNÍ CENY ZA ELEKTŘINU

Každoročně dostávají spotřebitelé elektřiny z řad občanů konečné vyúčtování za elektřinu spojené se zúčtováním souhrnu již zaplacených měsíčních záloh a se stanovením nových měsíčních záloh pro další období. Finančně vyjádřeným výsledkem je obvykle přeplatek (zaplacené zálohy převýšily účtovanou cenu), nebo nedoplatek (v opačném případě).

Někdo rád vidí přeplatek, protože má pocit, že ušetřil, být ve skutečnosti zbytečně financoval nadnárodní bohaté společnosti. Nikdo nemá rád nedoplatek, protože to může zhoršit životní úroveň jeho rodiny. **Ve skutečnosti je nedoplatek pro spotřebitele ekonomicky příznivý,** protože dodavatel elektřiny bezúročně zálohoval odběratelovu spotřebu.

Případný nedoplatek nemusí vést ke zruinování rodinného rozpočtu, pokud byly měsíční zálohy za uplynulé období rozděleny do 11 kalendářních měsíců a nedoplatek tedy představuje jakoby chybějící zálohu na dvanáctý měsíc.

Roční vyúčtování je značně nepřehledné, pro laika to většinou je „španělská vesnice“. Vysvětlování, že se vlastně nejedná jen o cenu za vlastní elektřinu, ale za řadu s ní spojených dalších služeb, včetně příspěvku na netradiční zdroje elektřiny, o něž většinou zákazník vůbec nestojí a spokojil by se s elektřinou z elektrárny, která by byla pro něho nejlacinější, zákazníka většinou irituje, místo, aby ho to uklidnilo.

JEDNOTKOVÁ CENA ELEKTŘINY

Pokusme se najít laický přístup, jak si každý sám pro sebe může své počínání za uplynulý energetický rok vyhodnotit, protože jen z toho může vyvodit případnou nápravu svého počínání či pokusit se usměrnit příslušníky své rodiny v období dalším.

Prvním ukazatelem je **jednotková cena elektřiny** – tedy údaj,

na kolik vlastně v souhrnu přišla jednotka spotřebované elektřiny. Celková cena je jasná, je to součet zaplacených měsíčních záloh a k tomu požadovaný nedoplatek, nebo od součtu odečtený vrácený přeplatek.

Horší je **to se spotřebou elektřiny**, protože ta se dělí na kilowathodiny (kWh) v různých tarifech VT a NT a dokonce rozděleně na období s původními cenami a s cenami novými. Nic nplat, **všechny kWh se musí sečíst.**

Zbývá poslední krok, vypočítat jednotkovou cenu spotřebované elektřiny. Nic složitého. Celková cena v Kč se podělí součtem všech kWh a **výsledek je jasný: Kč/kWh.** Někomu vyjde něco přes 6 Kč/kWh a někomu jen třeba 2,7 Kč/kWh. **To je dáno jednak zvoleným tarifem a jednak počínáním spotřebitele, zda provozuje spotřebiče úsporné a úsporně či naopak.**

Nelze tedy si tento ukazatel porovnávat se sousedkami v samoobsluze či s kolegy u piva v hospodě, protože jde o ukazatel individuální. Je podstatný při srovnávání konkrétního spotřebitele v časové řadě. Tedy zda na tom byl vloni lépe než předloni, nebo hůře.

MĚRNÁ SPOTŘEBA TEPLA

Druhým ukazatelem může být **měrná spotřeba tepla** na započitatelnou plochu bytu či nebytového prostoru, pokud tedy spotřebitel provozuje elektrické vytápění nebo alespoň elektrobojlery. Zná jen celkovou spotřebu elektřiny, protože ta se měří obvykle jediným elektroměrem. Nejprve se vypočítá spotřeba tepla obsažená ve veškeré elektřině. **Jednoduše se vezme celkový součet všech kWh,** který již máme zjištěn u předchozího ukazatele, **a podělí se tisícem.** Tím máme spotřebu tepla uváděnou v kWh převedenou na spotřebu tepla uváděnou v megawatthodinách (MWh). **To vynásobíme číslem 3,6** a máme spotřebu tepelné energie obsažené v elektřině v gigajoulech

(GJ). Započitatelnou plochu bytu či nebytového prostoru ve čtverečních metrech určíme podle vyhlášky č. 269/2015 Sb. Přibližně lze použít celkovou výměru plochy bytu či nebytového prostoru. Vzájemným podělením obou čísel dostaneme měrnou spotřebu tepla v GJ/m². Pokud dostaneme číslo kolem 0,4 GJ/m², můžeme si být jisti, že naše počínání v používání elektřiny k vytápění a k výrobě teplé vody probíhalo úsporně. Opět porovnávání se sousedy nemá smysl, je podstatné jen pro individuální porovnávání v jednotlivých letech, zda se ukazatel lepší či horší. Mnozí z nás mohou tak zaznamenat letošní zhoršení až o 8 procentních bodů vlivem tvrdších mrazů počátkem letošního ledna a února oproti topnému období 2015/2016.

CO DĚLAT?

Co dělat, když se tyto dva ukazatele budou rok co rok stále zhoršovat? Odpovědí je celá řada, od změny tarifu, přes změnu obchodníka s elektřinou, přes zateplení domu, přes zakoupení úspornějších spotřebičů, změnit chování rodiny při užívání elektřiny v průběhu týdne atd. Něco je samozřejmě téměř zadarmo a něco bude stát hodně peněz a může se to vyplatit až po řadě let, takže se změna finančně okamžitě nevyplatí. To už je ale věc jiná a je to spíše úloha pro energetického auditora než pro bytového poradce. Ukazatele je tedy třeba chápat jen jako pomocné výstražky, že asi bude třeba něco změnit, i když okamžitě nebudu vědět jak.

Pro seniory, kterým je tento návod jak laicky vyhodnocovat vyúčtování ceny za elektřinu určen především, může bezplatně posloužit kterákoliv bytová poradna organizovaná Radou seniorů České republiky.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

VYŠETŘENÍ KRVE – MÁ TO SMYSL?



Tak jako se rozvíjí humánní medicína, jdou kupředu i nabízené služby ve veterinární medicíně. Naštěstí se stává minulostí, že se problémy řeší až ve chvíli akutních obtíží. Současná veterinární medicína se v ideálním případě snaží odhalit obtíže ještě před vypuknutím akutních problémů, a tím zvýšit šance na co nejdelší plnohodnotný život vašich čtyřnohých mazlíčků.

Zvířecí organismus, stejně jako lidský má v těle určité kompenzační mechanismy, které se starají o to, aby v případě nějakého nedostatku byl tento defekt nahrazován jiným způsobem činnosti nebo byl více zaměstnáván druhý orgán (pokud se jedná o párový orgán – například ledviny). A to je příčinou toho, že když už začne zvíře projevovat nějaké obtíže, tak bývá zdravotní problém již v rozvinutějším stadiu a nikoliv na začátku. Je podstatné si uvědomit, že většina orgánů nemá regenerační schopnost nebo pouze velmi omezenou a tudíž, čím dříve se odhalí nedostatečná činnost, tím menší část bude doživotně poškozena.

Zejména u starších jedinců by měla být každoročně tzv. kontrolována krev – provedení biochemického a hematologického vyšetření. Důvodem není pouze kontrola od-

chylek vůči tabulkovým hodnotám, ale i možnost porovnání s hodnotami z předchozích vyšetření. Protože některé parametry mají dosti velké referenční rozmezí, a tudíž vše může na první pohled vypadat v pořádku, ale pokud se při opakovaných odběrech vysleduje stoupající tendence, tak nám to může značit nějaký skrytý problém. Díky tomu může takové vyšetření krve v ideálním případě i zachránit život vašeho mazlíčka.

I samotné parametry k vyšetření krve prodělávají v posledních letech vývoj. Nyní je kupříkladu možné nechat vyšetřit zcela nový parametr (v naší republice zatím dostupný velice omezeně) SDMA, který objeví nedostatečnou činnost ledvin dříve, než se v krvi projeví zvýšení standardně užívaných parametrů pro vyšetření činnosti ledvin. Tento parametr ocení zejména majitelé

koček, jelikož je v populaci koček poměrně vysoká incidence chronického selhávání ledvin. Dokonce dle provedených výzkumů trpí zhruba 70% koček nad 14 let renální insuficiencí.

Proto pokud vám bude nabídnuto vyšetření krve u vašeho mazlíčka, tak si vzpomeňte na tento článek a nepodceňujte skryté problémy. Protože skrytý problém bývá často ještě řešitelný, projevený problém již snižuje šanci na plnohodnotný život bez omezení. Prevence je důležitá nejen u lidí, ale také u vašich mazlíčků.

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

CVIČIT NEMUSÍME, ALE...

Ze všech stran slyšíme a všude čteme a vidíme, jak je důležité a prospěšné cvičení. Z televizních reklam a pouličních poutačů se na nás usmívají mladé, krásné a štíhlé dámy nebo svalnatí, sebevědomí sportovci. Pocit, že nemůžeme dosáhnout tohoto ideálu, případně nějaké to kilo navíc nám zabraňuje obléknout tepláky a vyrazit do parku nebo tělocvičny.

Omyl! Nemusíme se potit v posilovně, ani si lámat tělo na hodinách jógy. Nemusíme cvičit, ale potřebujeme se hýbat. Dříve (před 80 a více lety) sportovali jenom lidé, kteří takzvaně nevěděli, co s časem. Uměle navyšovat množství pohybu začalo být důležité až s rozvojem techniky.

HURÁ NA ZAHRÁDKU

Dokud se chodilo pěšky, pralo v ruce, nepoužívaly se stroje pro ulehčení práce, měl člověk pohybu dostatek. Pak se začali objevovat různí pomocníci a podíl ruční práce se výrazně snížil. V domech se objevil výtah a eskalátor a poslední dobou i pohyblivé chodníky. Samozřejmě, když stěhujeme skříň nebo neseme těžký nákup, výtah využijeme. Ale pokud někdo bydlí v prvním nebo druhém poschodí, je vhodnější chodit pěšky. Časté a dlouhé cesty autem se podepíší na stavu páteře a kyčlí. Každý zná pocit, když vstává z auta po dvouhodinové cestě na chatu či chalupu. A co teprve, když jedem někam dál, třeba na dovolenou. Podobný efekt má i sezení v křesle před televizní obrazovkou. Trošku jinak, nicméně stejně zlobně funguje sezení u počítače nebo kancelářského stolu. Víme, že většina seniorů nezahálí a jsou naopak velmi aktivní. S prvními slunečními paprsky na jaře houfně opouštějí své domovy a věnují se zahrádkám, chatám či chalupám. Práce na zahrádce, sekání trávy či drobné opravy domu jsou vítanou změnou, ale večer pak bolí záda, kolena, za krkem nebo ramena. Dříve se používala na sekání kosa a kosení bylo výbornou rehabilitací. Dnes si vezmete křovinořez a po dvou hodinách sekání se sekne bederní páteř. Radost z pohybu na

čerstvém vzduchu je ta tam a zůstává nudná a bolavá povinnost.

POMALU A POSTUPNĚ

Pohyb na čerstvém vzduchu nám rozproudí krev, plíce budou přijímat více vzduchu a rozpumpované srdce natlačí více kyslíku do mozku i končků prstů. Nemusíme a hlavně ani nemůžeme hned uběhnout maraton. Všechno hezky postupně. Pro začá-

tek stačí vystoupit z autobusu nebo tramvaje o zastávku dřív. Vynechat výtah, pokud bydlíme v prvním poschodí nebo vystoupit z výtahu o poschodí níž a dojít to pěšky. Každý den se vydat na procházku a každý den o kousek přidat. Buď na vzdálenosti nebo na tempu. Denní normou je 10 000 kroků, což je zhruba 4-5 km. Ušlou vzdálenost můžeme měřit krokoměrem. Dnes je na trhu k dispozici několik typu „hodinek“, které vám změří nejen ušlou vzdálenost, ale i tempo, kterým jdete, a tepovou frekvenci. Pokud nechcete pořizovat další technickou hračku a vlastníte tzv. chytrý telefon, můžete si nainstalovat aplikaci, která za vás spočítá počet kroků, tempo a zakreslí do mapy trasu.

Díky modernímu stylu života naše tělo zapomnělo, jak se správně a účelně hýbat. Slušivé boty s úzkou špičkou nám deformují nohu a způsobují problémy i „výš“. Proto volíme pohodlnou širokou obuv s kulatou špičkou, aby všechny prsty měly dost místa. V takových botách se po nějaké době můžeme vydat i na delší túru.

RECEPT DS

MRKVOVÝ KRÉM

2–3 mrkve, 1 menší cibule, 1 lžíce přepuštěného másla, několik snítek petrželové natě, lžíčka soli, lžíčka pomerančové kůry, ½ lžičky skořice, ½ lžičky římského kmínu, pár kapek citronové šťávy



Na přepuštěném máse orestujeme pokrájenou cibuli a mrkev. Zasypeme skořicí a římským kmínem, přidáme pokrájenou petrželovou nať a zalijeme vodou. Necháme vařit do změknutí, přidáme sůl, pomerančovou kůru a citronovou šťávu. Na závěr polévku rozmixujeme tyčovým mixérem a podle potřeby naředíme vroucí vodou a dokyselíme citronovou šťávou dle chuti. Na talíři zdobíme snítkou petrželové natě nebo na jemno nasekanou pažitkou.

SAMOZŘEJMOSTÍ BY MĚLO BÝT KRÁTKÉ PROTAŽENÍ PO RÁNU:

- Vleže na posteli s pokrčenými nohama několikrát zatlačit celou plochou chodidel do postele.
- Vsedě na posteli vytáhnout hlavu vzhůru ke stropu a několikrát zvednout obě ramena a pomalu spustit co nejniž; prokroužit ramena nejdřív dopředu a potom dozadu.

Protažením se uvolní ztuhlé klouby a rozproudí se krev.

JAK DODAT JEMNÝM VLASŮM OBJEM?

Máte vlasy lehké, špatně drží tvar, rychle plihnou a častěji se mastí? Právě to je typické pro jemné vlasy. Poradíme vám několik triků, s nimiž získají na objemu a budou zdravé a lesklé.

Kvalita vlasů je do jisté míry dána geneticky, ale zároveň ji ovlivňují ještě další faktory, jako je aktuální zdravotní stav, jídelníček, pitný režim, vliv na ně má životní prostředí, slunce, samozřejmě i věk (právě věkem vlasy řidnou a u jemných to bývá obzvlášť patrné) a také to, jak důkladně se o ně staráme. Právě jemné vlasy jsou velmi tenké, měkké, křehké a tím pádem náchylnější k poškození.

Správná péče o vlasy vlastně začíná již jejich mytím. Jemné vlasy je třeba mýt častěji, protože se mohou více mastit a také nedrží tvar. Používejte nejlépe šampony určené k mytí jemných vlasů, tedy ty dodávající objem. Nejčastěji mívají ve svém názvu slovíčko Volume, tedy objem. Na mytí si dejte záležet a šampon z vlasů vždy dobře vymyjte, nakonec vlasy ještě propláchněte studenější vodou. Následovat by mělo použití kondicionéru pro jemné vlasy, záleží na vaší volbě, zda použijete oplachovací nebo třeba ten ve spreji, který již není nutné z vlasů vymývat.

Kondicionér je pro vlasy důležitý, protože uzavírá jejich povrch a ty se pak tolik netřepí ani nepoškozují a navíc ulehčuje jejich rozčesávání. Následně vlasy jen lehce prosušte

ručníkem a opatrně pročešte hřebenem se širokými zuby, aby se vlasy netrhaly ani nelámaly. Právě po umytí jsou totiž velmi křehké a náchylnější k mechanickému poškození.

Jednou za čas dopřejte vlasům masku určenou pro jemné vlasy, přece jen také ony potřebují regeneraci a výživu.

S PĚNOVÝMI TUŽIDLY OPATRNĚ

Stylingových přípravků jako je tužidlo či lak na vlasy se samozřejmě nemusíte zříkat, jde jen o to je správně používat, abyste z nich vytěžila pro své vlasy maximum. Pokud používáte pěnová tužidla

la, aplikujte na vlasy spíše menší množství, protože mívají tendenci vlasy slepovat. Vhodnější jsou ty ve spreji (rozprašovači), které nemusíte aplikovat až ke konečkům. Jsou navíc mnohem lehčí a jemné vlasy tolik nezatěžují. Nebo můžete zkusit speciální pudr, který se aplikuje ke kořínkům a dodává také vlasům objem.

LAKUJTE S ODSUPEM

Následně můžete vlasy buď nechat volně proschnout nebo šetrně natáčet na natáčky a nechat uschnout, tím účes také získá na objemu. Případně studený vzduch, který je k vlasům mnohem šetrnější. Nejvhodnější je fénování přes větší kulatý kartáč, aby se vlasy načechraly a lehce zvl-

nily. Jste zvyklá si vlasy tupírovat? Také to pomůže zvětšit objem vlasů a udržet účes pohromadě, ale pamatujte

na to, že jsou pak vlasy náchylnější k poškození a lámání, proto nepodceňujte regenerační péči při jejich mytí. Na závěr účes klidně zafixuje lakem na vlasy, i v tomto případě by měl dostat přednost ten s objemovým účinkem. Vlasy lakujte z větší vzdálenosti, kolem 20 centimetrů od hlavy, aby se zbytečně neslepovaly.

Simona Lišková

Foto: archiv???

EXTRA INFO

NEZAPOMÍNEJTE NA DOBRÝ STŘIH

Právě ten je u jemných vlasů obzvlášť důležitý, protože díky němu vlasy lépe drží svůj tvar. Nehodí se příliš dlouhé vlasy, protože jsou těžší a plihnou, rychleji vypadají mastně a účes pak příliš nedrží. Vhodnější jsou kratší nebo polodlouhé vlasy k ramenům, pravidelné zastříhování od kadeřnice jim rozhodně přijde vhod, protože odlehčený střih vlasů vždy vypadá vzdušněji. Jemné vlasy jsou také velmi lehké a bývá jich méně než u husté kštice, a tak není třeba ani prostříhů nebo seřezávání vlasů, to by je naopak poškodilo. Objem vlasům dodá slabá trvalá nebo i světlejší promelírování, účes bude působit mnohem plněji.



PŘEMÝŠLÍTE O ZMĚNĚ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNY?

Během návštěvy prezidenta Miloše Zemana se totiž řeč stočila i k specializovanému ambulantnímu zdravotnickému zařízení AGE centrum, které je zcela unikátní svým konceptem celostního přístupu v péči o své klienty, kde je zajištěna komplexní paleta služeb “pod jednou střechou”. Zájem seniorů o celostní medicínu je značný, avšak pro pacienty, kteří jsou pojištěnci VZP, nedostupné. Přes veškeré úsilí a snahy ze strany vedení AGE centra, byla žádost o uzavření smluvního vztahu s VZP opakovaně odmítnuta.

Ani tito klienti ale nemusí zoufat, stačí změnit zdravotní pojišťovnu. Každý má právo udělat to jednou za rok – buď k 1. lednu nebo k 1. červenci. Přihlášku ke změně je však nezbytně nutné podat minimálně tři měsíce předem, tedy k 30. září a k 31. březnu.

NAČ SI DÁT POZOR

Mějte na paměti, že zdravotní pojišťovny nemají ve své roli prostředníka mnoho možností, jak množství přijatých i vynaložených financí ovlivnit, snaží se tedy o získání každého pojištěnce. Oblíbeným nástrojem k tomu bývají především takzvané věrnostní programy, jejichž smyslem je získá-

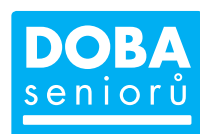
vání bodů za splnění určitých aktivit, které se následně přemění ve finanční příspěvky na očkování, pohybové aktivity, preventivní vyšetření kožních znamének a podobně.

Než si ale vyberete a podepíšete, vždy si ověřte dostupnost zdravotní péče vybrané pojišťovny – tedy síť lékařů a nemocnic, s nimiž má zdravotní pojišťovna uzavřenou smlouvu. Jedině tak se lze vyhnout platbám v ordinaci. Výjimku tvoří pouze akutní stav, kdy ošetření zdravotní pojišťovna uhradí i mimosmluvnímu zařízení. Povinnost zveřejňovat seznam smluvních zdravotních pojišťoven mají všichni lékaři či jejich zaměstnavatelé.

Z ČEHO VYBÍRAT

V současné době lze v České republice vybírat ze sedmi zdravotních pojišťoven. Jsou jimi: Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR (VZP), Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (ZPMV), Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (ČPZP), Oborová zdravotní pojišťovna zaměstnanců bank, pojišťoven a stavebnictví (OZP), Vojenská zdravotní pojišťovna ČR (VoZP), Revírní bratrská pokladna, zdravotní pojišťovna (RBP) a Zaměstnanecká pojišťovna Škoda (ZPŠ).

Materiál je připraven
ve spolupráci
s časopisem Dtest



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo

„Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složence. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production s.r.o. na tel.: **840 306 090**, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz.

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

SUDOKU

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

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

BÁSNIČKY

ŽIVOT SENIORŮ

My jsme všechny seniorky v letech,
řekli byste asi na záletech.

Ale my na trénink paměti chodíme,
svou paměť ustavičně cvičíme.

Už nám není dvacet ani dvacet pět,
není nám co závidět.

Chtěly bychom ale více,
cítit se jak třicátnice.

My už důchod máme jistý,
čekáme jen na dny příští.

Rády všechny zpíváme,
radost si tak děláme.

Každá úsměv naladí,
A vůbec nám nic nevadí.

Zdenka Olšinová

VTIPY

Baví se dva chlapi.

„Ty nemáš nepříjemnosti s manželkou, když se vrátíš domů
pozdě v noci?“

„Ne. Já se s ní vždycky vsadím, že přijdu brzo, a ona má pak
radost, že vyhrála.“

Pepíček šel na očkování a křičí přes celou ordinaci.

Maminka ho uklidňuje: „Pepíčku, nekřič, vždyť ani nevíš proti čemu
tě očkují.“

„Vím. Proti mé vůli!“



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky z dubnového vydání DS: ...nevím, jestli mu nejde jen o vaření a úklid.

Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli **Jan Zbořil, Ostrava-Hrabůvka, Alena Tihounová z Pardubic, Bohumír Heinz z Prahy 8, Jana Melicharová z Prahy 4 a Jitka Šimonková z Prahy 9.**

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

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

SUDOKU (19) vyhrává **Marta Kubíková z Brna**

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

	TANEČNÍ KROK	3	LEM	HLÍST	NÁRODNÍ DIVADLO BRNO	ŘEKA V JAPONSKU	STŮL zdrob.	OBYVATEL TIBETU												
SHODA																				
ZPŮSOBITI ŠKODU																				
OBRÁČENÉ						PŘES DEŠTIVÉ POČASÍ nář.														
M	MYS SPORTOVNÍ NÁRADÍ				KÓD PALESTINY SVĚTLOVLASÍ															
DĚLNICKÁ TĚLOVÝCH. JEDNOTA zkr.				KOŽNÍ POVRCH SDRUŽENÍ					Dva rybáři na břehu jezera. Loni jsem tu chytil mořskou pannu. Neblázní, ...											
HLAS HYKAVCE			BEKASÍNA KORÁLOVÝ ÚTES						VÝKVĚTY SPOLEČNOSTÍ	MNOHÉ angl.	KÓD JIHOAFRICKÉ REPUBL.	IN. MALÍŘE KOSÁRKA	1	VOJENSKÁ PRODEJNA						
NECHAT STÉCT KAPKY							NESLUŠNÝ ČLOVĚK KROUTITI													
TMELIT								RAKOUSKÝ ŠACHISTA PUKLINY												
M	PATŘÍCI MOLU DVOJČLEN					OLGA dom. NEPOHO DA						ZNAČKA SAMARIA CIZÍ M. JMÉNO								
NABÍLO					RUSKÁ POČÍTADLA DÍLA EPIKŮ						ELIŠKA dom. TUŘÍN nář.									
LENDLOVY INICIÁLY			PERSKÉ KOBERCE VÝSADEK							KUS LEDU KRAVÁM VLASTNÍ				ORGANIZ. AMER. STATŮ zkr.						
PŘEDLOŽKA				ZNOJE ALPAKY					MUŽSKÉ JMÉNO DESKY											
STÁVATI SE PEVNÝM								TLAPKA SLABOST												
BULHARSKÉ JÍDLO							OBLAK SÍDLO V NAMIBII					A mař. TĚSNĚNÍ slang.								
M	ŘEKA V RUSKU TRKÁNÍ					SPĚSNÉ PŘEKÁŽET							2	POBÍDKA						
OSTNY					SVOBODNÍ ZNAČKA TUKU						BÍLÝ PEPR VÝR									
ČERVENÝ něm.				PLAVECKÉ OSTROVY GÁZA						ST. LYŽAŘSKÝ POZDRAV CHŇAP										
SPZ KAR. VARY			PANÍ OTEC kniž.						POMALÝ ČLOVĚK SPZ HODONÍN											
DRAVÉ RYBY							ŠEREDNĚ							ÉS. MANY MUSAKA LASKER						
ZATAJOVAT							CO?							PLE. ROT SAMOA KAMA						

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

Koupím smaltovaný kastrol, silnější plech nebo litiňák. Minimální průměr 20 cm, maximální 24 cm. Jaromír, tel. **705 269 190**

Koupím jednu až čtyři starší dřevěné židle s rovným opěradlem a s trnoží. I nabarvené či horší stav. Jaromír, tel. **705 269 190**

**PANE MINISTŘE, JSTE
NAKAŽEN INFEKČÍ
KORUPCE.**



PODĚKOVÁNÍ

**VÁŽENÝ PANE JUKLE, PANE PREZIDENTE,
ČESKÉHO ČERVENÉHO KŘÍŽE,**

v minulých dnech se nám podařilo ukončit navracení částek, které naši členové vynaložili na neuskutečněný ozdravný pobyt v září roku 2015 v hotelu Srní na Šumavě, částek, které jste nám po odkoupení našich pohledávek zaslali.

Dovolte mi proto, pane prezidente, abych Vám jménem našich členů i jménem svým upřímně poděkoval za velmi vstřícný, účinný a rychlý přístup. Byl jsem skutečně mile překvapen, protože za svoji téměř padesátiletou pracovní i společenskou praxi jsem se takovýmto výjimečným přístupem a hlavně smyslem pro zachování čistého jména organizace, kterou řídíte, setkával opravdu jen sporadicky a posledních letech bohužel prakticky vůbec.

Ještě jednou Vám pane prezidente děkuji a prosím, abyste tlumočil dík našich členů také všem Vaším spolupracovníkům, kteří se na řešení celé této záležitosti aktivně podíleli.

S upřímným pozdravem ing. Josef Obršál,
předseda Okresní organizace Teplice Svazu
postižených civilizačními chorobami v ČR z.s.

VÁŽENÁ PANÍ ŠÉFREDAKTORKO,

v Době seniorů vyšel vaší zásluhou článek o naší člence paní M. Pavlasové. Původně jsem chtěla napsat jen takový malý příspěvek, vyzdvihnout práci paní Pavlasové a konec konců i zviditelnit naše městečko, aby vešlo do podvědomí čtenářů nejen svým poněkud ponurým názvem. Ne zcela jsem věřila, že ho do DS zařadíte, protože takových příspěvků dostáváte jistě mnoho. O to větší „darda“ bylo vaše rozhodnutí zařadit paní Pavlasovou do rubriky Senior měsíce. Nevěřila jsem, vždyť vždy na těchto stránkách se píše nejen o věkově starších, ale i mediálně známějších osobnostech, nedávných kapacitách vyznamenaných nejvyššími orgány...A nyní (ne)obyčejná prostá žena!

Upřímně, zarazilo mě to, ale velice potěšilo. Ráda jsem doplnila další fakta o naší Marii. Ani nevíte, jaký to mělo ohlas. Dušička paní Marie se jen tetelila, ale ve vši skromnosti. Nejen ona, ale i její rodina, přátelé, byli překvapeni a velice potěšeni.

Ale proč vám to píši. Vážím si toho, že svou pozornost nevěnujete pouze vysoce vyzdvihovaným osobnostem, ale i prostým lidem, jako je Marie. Všechna čest vám i celé redakci. Ujišťuji vás, že si vaší práce vážím a vám i redakci za ni děkuji. Samozřejmě i naši členové. Naše organizace jich má 185 a odebíráme Dobu seniorů pro každého člena výboru a po přečtení předáváme dalším a dalším.

Se srdečným pozdravem Krista Burdová,
místopředsedkyně městské organizace Hrob

VÁŽENÁ PANÍ ČURDOVÁ,

Moc děkuji! Váš dopis mě osobně i celou redakci velmi potěšil a jen nás utvrdil v tom, že věnovat v časopise místo lidem, kteří navzdory věku nesedí s rukama v klíně, jsou aktivní a ještě navíc připravují zábavu pro své vrstevníky, bylo správné. Jsme seniorský časopis, píšeme pro seniory a o seniorech. Z vašeho textu bylo patrné, že paní Marie Pavlasová patří k aktivním a obětavým a místo v časopise si zasloužila.

Budeme rádi za další příběhy a tipy. A to nejen od vás, ale ode všech našich čtenářů. Věříme, že s Dobou seniorů zůstanete i nadále a těšíme se na vaše příspěvky!

Redakce

DOBRÝ DEN,

jako důchodce беру časopis Doba seniorů. Velmi mě potěšilo vydání, kde byl titulní rozhovor s Ladislavem Vízkem. Mám spoustu krásných knih o fotbale. Prosím, pošlete mi na Ládu adresu, že mu tyto vzácné knihy pošlu. Nebo mi na něj pošlete telefon a já se s ním domluví, zda má zájem.

Vincent Kovář

VÁŽENÝ PANE KOVÁŘI,

děkujeme za váš dopis i za zájem o náš časopis. Bohužel vaše přání splnit nemůžeme. Adresu ani telefon pana Vízky vám poskytnout nemůžeme, ale poslali jsme mu váš dopis. Pokud bude mít zájem se s vámi spojit, adresu i telefon má.

Redakce



**Rada seniorů
České republiky**
zapsaný svaz spolků

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 074-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

Brno:

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

České Budějovice

Žižkova 12/309, Telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
Před. KRS JČK je JUDr. Bohumil Bezemek.

Hradec Králové:

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

Kladno

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

Ostrava:

Dům odborových služeb
U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221-2,
723 697 356 Ing. Karel Žák
Právní poradna – Mgr. Sonja Brlohová,
tel. 737 106 451,
Úřední hodiny úterý a středa 13-17 hodin
E-mail: poradna.ostrava@rscrcz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich Pospíšil.
Webové stránky krajské rady MS kraje:
www.ms-seniors.cz

Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 15 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. číslo: 377 421 619
každé pondělí v době od 14 do 17 hod.
a každou středu od 9 do 12 hod.

Ústí nad Labem

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

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

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

**VE VŠECH PORADNÁCH LZE
ZAKOUPIT AKTUÁLNÍ DOBU SENIORŮ!**

REPORTÁŽ

3. SJEZD RADY SENIORŮ ČR



ROZHOVOR

ŘEDITELKA PAMÁTNÍKU KARLA ČAPKA KRISTÝNA VÁŇOVÁ



DALŠÍ ČÍSLO DS VYCHÁZÍ 26. KVĚTNA 2017



BYTOVÉ PORADENSTVÍ ZVÝŠENÍ NÁJEMNÉHO

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

JSME VŠUDE TAM, KDE STARŠÍ GENERACI O NĚCO JDE

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



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

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

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

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