

DOB senio

č. 10 / XII. ROČNÍK ŘÍJEN

Cena v předplatném

FRANTA UHER: MEZI SENIORY JSEM DOMA

14

REPORTÁŽ

Česka učila
Indy, jak
trénovat
paměť

20

SERIÁL DS

Další vynález
geniálního
badatele
O. Wichterleho

27

SPOTŘEBITELSKÁ PORADNA

„Šmejdi“ nespí
aneb pozor
na podomní
prodejce!

03

AKTUÁLNÍ TÉMA

Valorizace penzí 2017 – co a proč vykonala
v souvislosti s ní Rada seniorů ČR



9 771801 585003

VÁŽENÍ ČTENÁŘI, MILÍ SENIOŘI,

stejně jako v předchozích letech bojovali čelní představitelé Rady seniorů za valorizaci penzí na rok příští. Proč tak Rada seniorů činí, do jaké míry a v čem byla úspěšná a jaké jsou její další plány, o tom se dočtete v aktuálním tématu v tomto čísle. Pravda, Doba seniorů musela jít do tisku dříve, než bylo o valorizaci pro příští rok definitivně rozhodnuto, nicméně vláda nakonec shodu našla, návrh, který celou dobu hájila ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová, byl podpořen špičkami koalice, takže nic nenasvědčovalo, že by mělo dojít k nějakým dramatickým změnám.

Před časem jsme vyzvali čtenáře, aby se s námi podělili o své názory, zkušenosti a zážitky na téma české zdravotnictví. Vaše příspěvky stále chodí a my za ně děkujeme. Původní idea, že bychom všem věnovali jedno číslo, vzala za své velmi záhy. Vaše podněty, nápady a příběhy jsou totiž natolik vyčerpávající a obsáhlé, že bychom je muse-

li velmi krátit, nebo bychom jim věnovali celý časopis... Proto jsme se rozhodli udělat z vašich příspěvků malý seriál. První čtenářské postřehy najdete již v tomto čísle.

Podíváme se také na to, co se v uplynulých týdnech odehrálo v krajích, pozveme vás na akce připravované, uděláme si malý výlet do daleké Indie a seznámíme se s ústřicemi. V seriálu Doby seniorů dostaly tentokrát prostor silonky. A v tradičním rozhovoru odpovídá na otázky Evy Procházkové František Uher.

Nechybí samozřejmě ani pravidelné poradny, stejně jako sudoku či křížovka.

U říjnové Doby seniorů vám přejeme příjemnou zábavu!

Lenka Desatová

OBSAH

04 NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 04 Na aktuální téma – valorizace penzí 2017
- 06 Na aktuální téma – Zdravotnictví očima čtenářů Doby seniorů

12 ZAJÍMAVOST

- 12 Zajímavost – Kdo (ne)ochutnal ústřice
- 14 Reportáž – Český export pro indickou paměť

8 ZE ŽIVOTA KRAJŮ

- 8 „Dramatický“ závod v Brodku u Přerova
- 8 Nabité léto Novoborských
- 9 Vimperští senioři budou mít klubovnu
- 9 Sportovci u hejtmana
- 9 Rada seniorů na výstavě Země živitelka
- 10 Téma pneumokok
- 10 V čele krajské Rady seniorů Středočeského kraje opět Miloš Vajs
- 10 Pozvánky z RS ČR
- 11 Počasí bylo proti
- 11 V areálu Slezskoostravského hradu bylo veselo

15 TIPY NA VÝLETY**16 ROZHOVOR MĚSÍCE**

- 16 František Uher

20 SERIÁL

- 10. díl – Silonky pobláznily svět

22 BEZ ČEKÁRNÝ

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

28 SOUTĚŽE

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

30 TRIBUNA ČTENÁŘŮ

- 30 Dopisy

03 DS

- 31 Adresář poraden RS ČR v krajích
- 31 Připravujeme



Tak ještě do druhé ruky!



Nechte se očkovat 2× při jedné návštěvě.

Váš lékař vás současně s očkováním
proti chřipce může očkovat i proti
pneumokokovým infekcím.
Poradte se s ním.

**Snižte riziko pneumokokového
zápalu plic a nechte se očkovat
vakcínou Prevenar 13 současně
s očkováním proti chřipce.**

Pneumokokovým zápallem plic jsou nejvíce ohroženi
lidé nad 65 let. Riziko nákazy je přitom možné
snížit očkováním vakcínou Prevenar 13.

Další informace naleznete na **www.prevenar13.cz**

Prevenar 13 je registrovaný léčivý přípravek (vakcína proti pneumokokovým infekcím), jehož výdej
je vázán na lékařský předpis. Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci. Prevenar 13 neposkytuje
100% ochranu proti typům pneumokoka, které vakcína obsahuje, a nechrání před typy neobsaženými
ve vakcíně či jinými mikroorganismy, které způsobují zápal plic.



**Předcházejte
nečekanému**



Pfizer PFE, spol. s r. o.,
Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5
tel.: +420 283 004 111, fax: +420 251 610 270
www.pfizer.cz

Prevenar 13

Pneumokoková polysacharidová konjugovaná vakcína (13valentní, adsorbovaná)

VALORIZACE PENZÍ

Jedním ze stěžejních témat, jemuž se Rada seniorů věnuje a kde vidí svou významnou roli v činnosti pro seniorskou populaci, je valorizace penzí. Ani v letošním roce tomu není jinak, Rada seniorů bojovala o co nejvyšší valorizaci v roce 2017.

Do konce září měla vláda rozhodnout o valorizaci penzí 2017. Rada seniorů sledovala velmi pozorně veškerá jednání týkající se této problematiky. Sama **několikrát apelovala na své partnerské politické strany – ČSSD, ANO, KDU-ČSL a KSČM – s požadavkem, aby se stav valorizace penzí vrátil do doby před reformou exministra Drábka a aby měla vláda možnost také v případě nízké inflace penze přiměřeně navýšit.** Zde je třeba dodat, že oproti roku letošnímu posun v této věci přeci jen nastal. **Vláda vyslyšela volání Rady seniorů ČR a v průběhu roku 2016 předložila sněmovně změny zákona ve smyslu zmocnění vlády k možné mimořádné valorizaci nad rámec zákonného ustanovení tak, jak tomu dříve bývalo.**

Do sněmovny odcházel návrh, který vládu zplnomocňoval navýšit penze až o 1,7 %. Nakonec byl přijat zákon, kterým má vláda zmocnění průměrnou starobní penzi navýšit až o 2,7 %, což činí pro rok 2017 zhruba 308 Kč u průměrné starobní penze. Doplníme však smutný fakt, **že na průměrnou starobní penzi nedosahuje 52,2% seniorů!**



PROČ POŽADUJE RADA SENIORŮ MAXIMUM

S požadavkem, aby vláda v roce 2017 využila plných 2,7 %, se Rada seniorů obrátila na své partnerské politické strany. „Nepožadujeme nic mimořádného, ani neuskutečnitelného,“ obhajuje postup Rady seniorů její předseda dr. Zdeněk Pernes a vzápětí argumentuje: „Platy zdravotníkům přislíbila vláda navýšit o 10 %, platy učitelům o 8 %, platy státním úředníkům o 5 %. Seniori mají možnost získat pouhých 2,7 %. Požadujeme pouze mezigenerační spravedlnost! Náklady na námi požadovanou va-

lorizaci starobních penzí představují 10,7 miliard Kč, což je v 1,3bilionovém státním rozpočtu 8,2 procentního bodu.“

Rada seniorů se na vládu premiéra Sobotky obrátila s **požadavkem, aby došlo k vykompenzování poklesu reálné kupní síly starobních důchodů z let 2010, 2012 a 2013, obrátila i v letech 2014 a 2015. Pokud budeme přesní – reálná kupní síla starobních důchodů v roce 2010 meziročně poklesla o 1,34 %, v roce 2012 o 2,35 % a v roce 2013 o 0,2 %. Při valorizacích v letech 2015 a 2016 došlo pouze k částečné nápravě výše popsané situace.** „Stále chybí vykompenzovat 0,4 procentního bodu! I proto jsme požadovali maximální možnou valorizaci,“ doplňuje dr. Pernes.

DEBATY KOLEM VALORIZACE

O zvýšení penzí v roce 2017 v průměru o 200 korun se vládní koalice shodla už v dubnu s tím, že o přesné částce se ještě bude jednat. Spolu s tím, jak se přibližil termín dokončení státního rozpočtu, přiosťovaly se i debaty ohledně valorizace penzí. Zatímco ČSSD ústy ministryně práce



a sociálních věcí Michaely Marksové i premiéra Sobotky prosazovala valorizaci 300 Kč, ministr financí se nechal slyšet ve smyslu, že 200 Kč stačí...

Ve hře byla i varianta s valorizací 200 Kč plus jednorázovým příspěvkem, který důchodci dostali i v roce letošním. Možnost příspěvku pro

došlo mezi vládními stranami ke shodě. Vládní špičky dne 18. září oficiálně informovaly o tom, že penze vzrostou příští rok v průměru o 300 Kč. Vicepremiér a ministr financí Andrej Babiš oznámil, že našel v návrhu rozpočtu potřebných 3,5 miliardy korun. 21. září pak valorizaci penzí v roce 2017 v průměru o 308 Kč schválili



důchodce ve stejné výši jako letos – tedy 1 200 korun, připustil i ministr financí Andrej Babiš, ovšem s dovětkem, že je možný, pokud se příští rok ušetří v rozpočtu. Jednorázovému

la na svém zasedání vláda. Vzhledem k tomu, že se i opozice několikrát vyjádřila v tom smyslu, že růst penzí podpoří, neočekávala Rada seniorů žádné drama.



příspěvku se nebránil ani premiér, který se však nechal slyšet, že jeho strana upřednostňuje valorizaci penzí o 308 Kč.

Pro úplnost dodejme, že Rada seniorů se klonila stejně jako premiér Sobotka k valorizaci o již zmíněných 308 Kč. Zejména proto, že jednorázový příspěvek se nezapočítává pro valorizaci příští.

V době přípravy tohoto textu nakonec

VOLÁNÍ PO ZMĚNĚ MECHANISMU

Rada seniorů ovšem nevstupuje pouze do debaty o výši penzí na ten který rok, ale také bojuje za změnu schématu, podle něhož se valorizace vypočítávají. Předseda dr. Zdeněk Pernes je členem Odborné komise pro důchodovou reformu, kde se problematika penzí řeší komplexně již celé dva roky. I proto byl velmi rozladěn z faktu, že

EXTRA INFO

Aktuální mechanismus valorizace penzí

100% inflace spotřebitelských cen

CPI + 1/3 růstu reálných mezd

MPSV navrhuje valorizaci penzí 2017 ve dvou variantách. A to 200 Kč (1,7%) nebo 308 Kč (2,7%) u průměrné starobní penze.

RS ČR požaduje variantu vyšší.

Mechanismus valorizace podle RS ČR

Základní výměru důchodů navyšovat plošně o růst životních nákladů důchodců (to znamená na základě spotřebního koše důchodců, který je přece jen trochu odlišný než u zbytku populace) a dále aby byl zohledněn růst reálných mezd, nikoli o 1/3, jak je tomu dosud, ale o 1/2. V podstatě jde o plošnou valorizaci a navýšení progresivity.

žádné doporučení komise vládě zatím nepředložila. „Jednalo se o návrzích, jak vylepšit penze, ale bohužel, na jednání se dostavilo málo členů, takže závěry přijaty nebyly,“ zlobil se s dovětkem, že on bohužel hlasovací právo nemá, má pouze hlas poradní.

I tak vehementně prosazoval stanovisko Rady seniorů ke změně valorizačního schématu tak, aby odráželo spotřební koš seniorů. „Navrhujeme zrušit nastavenou vazbu základní výměry důchodů na 9 % průměrné měsíční mzdy v národním hospodářství. Podle názoru Rady seniorů je zachování automatické indexace základní výměry systémově chybné, neboť znemožňuje vládě vykompenzovat růst životních nákladů důchodců s nízkými penzemi a současně prostřednictvím valorizace řešit také další aktuální problémy současného penzijního systému. Dále pak navrhujeme zrušit zápočet záporného růstu reálné mzdy ve vzorci výpočtu valorizace penzí. Pro zachování mezigenerační spravedlnosti postačuje původní dílce zákona – tedy do výpočtu valorizace zakalkulovat pouze meziroční růst, nikoliv meziroční pokles reálné mzdy.

Lenka Desatová

Foto: autorka

ZDRAVOTNICTVÍ

OČIMA ČTENÁŘŮ DOBY SENIORŮ



Když jsme v Době seniorů přinesli rozhovor s ministrem zdravotnictví MUDr. Svatoplukem Němečkem a také pohled šéfa zdravotní komise RS ČR prof. MUDr. Pavla Kalvacha, vyzvali jsme vás, abyste do debaty o českém zdravotnictví, jeho stavu a úrovni přispěli svými poznatky a zkušenostmi i vy. Dnes přinášíme první z reakcí, které nám do redakce dorazily. Všem za ně děkujeme, postupně se jistě dostane i na ostatní.

Situace je skutečně hodně špatná! Bohužel. Máme lépe vybavené nemocnice, drahé přístroje, léky... Velký nedostatek personálu, především sester. Ty jsou neskutečně finančně podhodnocené, unavené, většinou v důsledku toho neochotné, neempatické. Dávají přednost přebírání práce za lékaře, která jim často nepřísluší, ale doktoři je za to mají rádi – přesunou své povinnosti na ně. Běžná ošetrovatelská práce je velmi potřebná, ale totálně podceněná.

Lékaři – mám pocit, že čím mladší generace, tím méně rozpozná, spoléhá se pouze na přístroje. Hodně jsem si slibovala, že vymizí jejich komunikace s pacienty tím způsobem, že je berou pouze jako diagnózu a ne jako živého člověka.

Opak je pravdou – dívají se do počítače, nikoli na vás, naprosto neposlouchají, co jim říkáte. Pokud některý z nich – jsou i takové výjimky – něco vysvětlí, řekne jenom něco a nic pořádně. V jednání s nimi si člověk připadá provinile a hloupě, spousta pacientů se ani neodvažuje říct, jak jim doopravdy je.

Léky – není pravda, že si vždy můžeme vybrat léky levnější – léky nejsou nikdy tytéž, i když účinná látka je stejná. Mají různé vedlejší účinky podle technologie té které firmy. Spousta pacientů tedy nezbyvá než stále platit léky na recept v plné výši, protože ty „levnější“ prostě nesou. Často i většinu těch drahých. Balení je vždy docela velké, nějaké menší – například po 5 tabletách

neexistují. Je to nejen tahání peněz od pacientů, bohužel hlavně chudých důchodců, ale trestuhodné plýtvání – většina tablet se pak – v lepším případě u těch zodpovědných pacientů – vrátí do lékárny k znehodnocení, spousta končí na smetištích.

Chudáci lékárníci – jak je možné, když tak finančně strádají, že lékárny rostou jako houby po dešti? A těch inzerátů!

Nemocniční péče – jsem zastáncem nějakého menšího příspěvku na stravování – doma by člověk také jedl. Ovšem... První dny je vám větší nou tak zle, že stejně nejíte. Později nejíte, protože nemáte co. Kuchyně, nevím proč, jsou za podstatně méně finančně výhodných podmínek pro

nemocnice pronajímány firmám. Ty vaří bez znalosti diet, většinou nepoživatelnou stravu bez zeleniny a bohužel i bez fantazie. Protože se zřejmě vybírají podle toho, které jsou „nejlevnější“. Večeře vždy studené – koupené ve výrobnách. Nejen, že je to podstatně dražší, ale pak se stane, že například na slinivkovou dietu dostanete paštiku, tučný krém plný konzervantů apod. Takže strávíte 14 dnů pobytu v nemocnici na čaji a houskách a na nějakém jogurtu, co vám koupí ochotná uklízečka. Vedení nemocnice si vůbec nevšimne, že to, co se ušetřilo na nepoživatelných obědech, vylétělo oknem večeřemi.

Podobná situace je s úklidem. K tomu nedostatek volných lůžek, zrušené pohotovosti, nedostupnost pomoci, neskutečné čekací doby...

Obvodní lékaři – jak který. Většinou jsou vám k ničemu, na návštěvy nechodí, v lepším případě vás i vyslechnou, napíší nějaké léky, ale jinak pouze přeposílají. Někdy i nezaviněně – chodíte ke specialistovi 10–20 let, pak je vám 2 roky lépe, léky nepotřebujete, minule vám lékař napsal víc balení a došly až teď. Tak jdete na kontrolu a ejhle – musíte nejdříve k obvodnímu pro doporučení. Že nemůžete chodit? Léčíte se s imunitou a astmatem? Nemůžete zrovna teď mezi chřipky? Nevadí. Bez doporučení nelze.

MÉ ZKUŠENOSTI Z ANGLIE

A mohla bych psát dál... Moje zkušenosti z praxe doma i ze zahraničí – jsem původně sestra, v Anglii jsem pracovala jako pečovatelka v domácnostech i v tamních domovech pro důchodce. Byla jsem v nemocnicích jako návštěva nebo soukromá asistentka svého klienta při hospitalizaci nebo jsem se tam dostala jako doprovod klientů na různá vyšetření. Dlužno dodat, že z mé zkušenosti není tamní péče o nic moc lepší než u nás. I tam mají nedostatky v hygieně, tedy mimo soukromé kliniky. Lepší je situace na venkově.

Bohužel spoustu věcí špatných (podobně jako ve školství) přejímáme. Ty dobré nikoliv. Mezi ty dobré věci z anglického zdravotnictví řadím prá-

vě chování lékařů – POSLOUCHAJÍ, vysvětlí. Obvodní lékař přijede na požádání hned, pokud nelze jinak, klidně i v 18,00 hod. po službě. Na řadu jdete tak, jak jste objednáni, pokud někde musíte čekat, nabídnou pacientovi i s doprovodem občerst-



vení. Mají mnohem více personálu. Použiju srovnání s DD u nás a tam. V Anglii na jednu směnu jsou 2 sestry a 6 pečovatelek, na noční zásadně 2 pečovatelky na oddělení plus jedna sestra migrující, aby si ty dvě oddechly a pojedly (zdarma jedno teplé jídlo), musí také povinně 1 hodinu ležet. V DD u nás, kde je stejný počet rezidentů, není téměř žádná pomocná technika, i když to se mírně lepší. Slouží tu 1–2 uštvané pečovatelky, plus jedna sestra (vrchní – většinou jenom na dopolední směně), v noci zásadně jedna.

Co se týče mnou již zmiňované stravy. V nemocnicích přijde odpolední sestra s jídelním lístkem na příští den a napíše stravu dle výběru pacienta. Nabídka se sestává z několika dietních jídel, čaje, kávy, zákusku nebo jogurtu a ovoce. K jídlu v nemocnici u nás jsem se vyjádřila, ale nedá mi, abych se nezmínila o stravě v DD, kde podávají obvykle bezzubým seniorům tvrdé maso, znám DD, kde jsou na jídelníčku například tuhé klobásy s čočkovou nebo fazolovou kaší a kyselé okurky... Vaří totiž totéž i pro zaměstnance z jiného podniku, a to muže v plné síle. Musí přece podnikat!

CO BY MĚLO BÝT JINAK

Mohla bych stále pokračovat, raději to zakončím. Souhlasím s ministrem

Babišem – hospodaří se špatně. Nesouhlasím ale s tím, že zdravotnictví je byznys! Obchodovat s lidským zdravím je naprosto nemorální!

Vzdělávání personálu by mělo být vedeno nejen po odborné stránce – důležitá je i stránka morální, na tu bych kladla podstatně větší důraz. Zlepšila bych odměňování sester u lůžka a některých lékařů (nikoliv obvodních). Podstatně bych navýšila počet sester a starala se o jejich zdraví. Tím myslím, aby nedocházelo k jejich přetěžování. Umožnila bych



jim zdarma nebo zlevněné možnosti rehabilitace, masáže, ozdravné pobyty, plavání atd. Možná by jich pak méně končilo jako já. Pomínuli kapesné, které se honosně nazývá důchod, mám totálně zničenou páteř, biorytmy rozhozené... Stát ale teď moc nestojím, už totiž nikoho nezajímám. Léky si platím sama! Pouze v Anglii jsem je měla zdarma už od 60 let. Že mám trvalé bolesti, nikoho nezajímá, mám vydržet, co už v tomto věku chci, že? Teď je mi 70, ale když mi bylo v 59 řečeno, že „vzhledem k vašemu stáří, co bych tak asi měl dělat?“, tak to s vámi otřese! Ještě, že se občas vyskytnou i hrdinové, kteří si pamatují, že skládali Hippokratovu přísahu.

Bůh pomáhej našemu zdravotnictví a osvět ty odpovědné nahoře. Mají sice daleko lepší péči, než ti, co na ně dělají, páteře většinou hodně pružné, ale také se jim může stát, že spadnou z výšin a onemocní.

Zdravím všechny v redakci. Ať se ve všem daří!

R. Sedlářová

„DRAMATICKÝ“ ZÁVOD V BRODKU U PŘEROVA

Již 13. ročník akce Okolo MR Dolek mají za sebou senioři z Brodku u Přerova a okolí. Letos byl obzvláště zajímavý... Posuďte sami – ač bylo září, rtuť teploměru šplhala přes 32 stupňů a k tomu v Brodku a v devíti okolních obcích netekla voda! Závodu se zúčastnilo 647 lidí, což je nejvíce za dobu jeho trvání. Obětavostí všech starostů a starostek nebyl vůbec poznat výpadek vody, protože životadárné tekutiny bylo všude dostatek. O to se přičinili všichni. Posíláme smínky nejstarších seniorů, kteří se zúčastnili – byli to 85letá Drahomíra



ra Bojková a 80letý Pavel Kratochvíl, oba z Citova z okresu Přerov. Paní



Bojková tento závod jela už 12krát, jednou vynechala pro nemoc.

Jan Teimer

Foto: autor

NABITÉ LÉTO NOVOBORSKÝCH

S podzimem nastává pro novoborské seniory opět čas pravidelných setkání v klubovně DPS. První schůzky bývají plné vzpomínek na léto, a že jsme toho letos stihli! 54 seniorů absolvovalo rekondiční pobyt v Jeseníku, během něhož navštívili i přečerpávací elektrárnu Dlouhé Stráně, Velké Losiny, Praděd, Rejvíz a další místa. Nevyn nechali jsme ani unikátní Balneopark v Priessnitzových Lázních. Všichni jsme odjížděli nadšeni aktivně prožitým týdnem i krásou Jeseníků.

Když už jsme u cestování – dalších 43 novoborských seniorů vyrazilo na pobyt do maďarských lázní Bükkfürdő. Čekaly nás dny plné slunce a pohody, ve kterých jsme plně využívali léčebné i plavecké bazény v areálu lázní i odpočívali ve stínu stromů. Čtyřikrát denně nás svolávala hudba ke cvičení ve vodě, a to jak v teplé léčivé, tak i v průzračných bazénech s využitím sportovního náčiní. Při cvičení jsme se s radostí nechali vést příjemnými animátory a bylo nám všem blaze po těle i po duši.

Dále jsme se zúčastnili dvou workshopů na téma „Senioři v síti“, zaměřených na zvyšování počítačové gramotnosti společně s německými přáteli, spojené s návštěvou zajímavých míst regionů. Jeden se uskutečnil v Německu, druhý v našem městě.

Kromě těchto akcí se 25 novoborských seniorů setkala u příležitosti Zemského dne seniorů s německými i polskými přáteli tentokrát v Liberci, v příštím roce akce proběhne v Německu.

Společné prožitky letošního léta upevnily i naše vzájemné přátelské vztahy. Těšíme se na všechny další společné akce a příjemné chvíle, které jsou před námi.

Hana Novotná

Foto: autorka



RADA SENIORŮ NA VÝSTAVĚ ZEMĚ ŽIVITELKA

Na tradiční výstavě Země živitelka v Českých Budějovicích nechyběla ani krajská Rada seniorů Jihočeského kraje, která u svého stánku seznamovala návštěvníky s časopisem Doba seniorů, informovala o výhodách Senior pasů a také zvala na chystané akce.

Marie Nollová

Foto: autorka



VIMPERŠTÍ SENIOŘI BUDOU MÍT KLUBOVNU

Ke vzájemnému setkávání a získávání potřebných informací by měla vimperským seniorům již na podzim sloužit klubová místnost, která vznikne úpravou prostor bývalé prodejny v bytovém domě čp. 399 ve Sklářské ulici. Ke společenské místnosti bude náležet také malá kuchyňka a sociální zařízení. O vybavení klubovny se postará

prostřednictvím svých sponzorů Sdružení Stanislavy Chumanové. Uživatelé tu budou mít k dispozici i několik počítačů, které darovala společnost Rohde Schwarz. Prostory bude pro město bezplatně provozovat Oblastní charita Vimperk.

Marie Nollová

SPORTOVCI U HEJTMANA



Hejtman Plzeňského kraje Václav Šlajs přijal spolu s členy rady na krajském úřadě družstvo Rady seniorů Plzeňského kraje, které zvítězilo na Mezinárodních sportovních hrách seniorů. Nominace družstva vycházela z výsledků krajského kola. Tým ve složení Marieta Chloubová – kapitánka, Miloslava Bártlová, Ludmila Entová, František Beneš, František Lifka, Karel Hauer, Bedřich Řechka, Pavel Vlach zvítězil v konkurenci 25 družstev. Plzeňáci navíc byli nejúspěšnější i co do počtu medailí – získali jich celkem 13. Nejúspěšnějším závodníkem týmu pak byl



Bedřich Řechka, muž, který je mimořádně a dlouhodobě úspěšný ve veteránských soutěžích na evropské i světové úrovni (především vrh koulí, hod diskem) a zde prokázal svou všestrannost ve speciálním desetiboji.

Hejtman Plzeňského kraje poděkoval členům družstva za vynikající reprezentaci kraje. Na závěr setkání obdrželi členové družstva pamětní medaile hejtmana Plzeňského kraje, čestná uznání a dárkové koše s regionálními potravinami.

Karel Knap

Foto: autor

TÉMA PNEUMOKOK

Rada seniorů bojovala za to, aby senioři starší 65 let měli zdarma očkování proti pneumokokovým infekcím. Loni na podzim v ČR vstoupila v platnost novela zákona o veřejném zdravotním pojištění, která umožňuje seniorům nad 65 let očkovat se proti pneumokokovým infekcím (zejména zápalu plic, zánětům průdušek, pneumokokové meningitidě atp.) s příspěvkem pojištěn. „O této možnosti se pořád velmi málo ví. Využívá ji jenom malé procento z těch, kdo by ochranu potřebovali. Kromě lidí nad 65 let jsou to i mladší lidé trpící chronickými chorobami,“ upozornil dr. Zdeněk Pernes, předseda Rady seniorů a svou přítomností podpořil i tiskovou konferenci, která se právě problematice seniorů a pneumokokovým infekcím věnovala.

Lenka Desatová

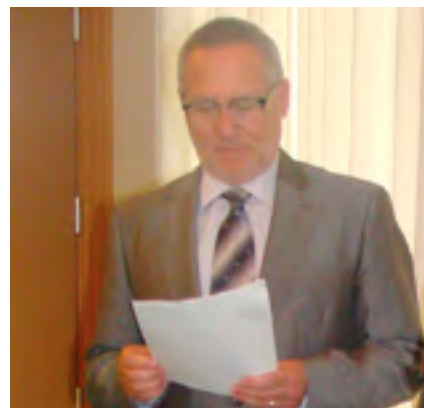


V ČELE KRAJSKÉ RADY SENIORŮ STŘEDOČESKÉHO KRAJE OPĚT MILOŠ VAJS

Krajská rada seniorů Středočeského kraje má za sebou volební konferenci, na níž bylo zvoleno nové vedení. V tajné volbě delegáti rozhodli,

že v čele krajské rady bude i v následujícím období Miloš Vajs.

Lenka Desatová



POZVÁNKY Z RS ČR

KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

Krajský den seniorů Královéhradeckého kraje v pátek 30. 9. 2016 od 10 hodin v kině Centrál, třída Karla IV. Na programu bude beseda s představiteli Královéhradeckého kraje, s předsedou RS ČR a členy KRS, chybět nebude ani odborná přednáška na téma Věk a sluch. Připraveno bude i občerstvení. Od 13 hodin pak proběhne kulturní program na Masarykově náměstí.

STŘEDOČESKÝ KRAJ

Ve spolupráci s magistrátem statutárního města Kladno uskuteční krajská Rada seniorů Středočeského kraje oslavy Mezinárodního dne seniorů 10. října v restauraci Zlaté

selátko v Kladně. Přítomen bude primátor Mgr. Milan Volf a na přítomné čeká i odborná přednáška na téma významu očkování proti pneumokokovým infekcím.

JIHOČESKÝ KRAJ

Pod záštitou Jihočeského kraje se na výstavišti České Budějovice – Pivovarská zahrada uskuteční 1. 10. oslavy Mezinárodního dne seniorů. Připraven je bohatý kulturní program, na němž se představí populární orchestry i seniorské soubory. V průběhu oslav budou rovněž vyhlášeny výsledky sportovní akce Jihočeský šlapou do Ria, která se konala pod záštitou kraje.



POČASÍ BYLO PROTI

Na společnou akci zaměřenou na ekologickou výchovu a vodáckou přípravu vyrazili v rámci vícegeneračního projektu senioři z ostravského organizačního centra SENIORS spolu s nejzdatnějšími pionýry oddílu Orlici. Na hranici okresů Opava a Bruntál se pak v liduprázdném prostředí pustili do plnění programu. Ekologickou část třídní výpravy zvládli všichni bez problému. Jak by si vedli na vodě, se můžeme jen dohadovat... Zasáhla totiž vyšší moc. Během přípravy člunů a dalšího nezbytného vodáckého vybavení se totiž rozpršelo natolik, že všichni byli rádi, že se stihli před nepohodou skrýt ve stanech a přístřešcích.

Když se počasí na chvilku trochu umoudřilo, bylo na nejvyš možno rychle připravit a vydat občerstvení nebo teplou stravu a čaj. Náhradní program, který z velké části proběhl ve stanech, pionýry naštěstí nadchl natolik,



že téměř zapomněli, že v tu chvíli měli brázdit hladinu blízkého jezera. Tak snad příště. Tentokrát bylo počasí prostě proti...

V AREÁLU SLEZSKOOSTRAVSKÉHO HRADU BYLO VESELO

Svaz důchodců České republiky, z.s. a krajská Rada Moravskoslezského kraje pod záštitou náměstka hejmana RSDr. Ing. Svatomíra Recmana zorganizovala 8. ročník Setkání na hranici. Stalo se již tradicí, že tohoto setkání se účastní nejen důchodci Moravskoslezského kraje, ale i naši přátelé z Jednoty důchodců Slovenska ze Žiliny a Košic a senioři z Polska – Bialsko-Biale.

Setkání proběhlo v areálu Slezskoostravského hradu. Akci zahájila Zlatuška Paršová, předsedkyně krajské Rady Moravskoslezského kraje, která přivítala hosty. Moderování



z Ostravy, ze Slovenska pak soubor Gelníčanka z Gelníc, Lúč z Martina a Lúčanští hudci z Lúčok. Vystoupení v historických kostýmech připravili Zespól teatralny Panaceum.

Čas byl ale i na jiné aktivity. Například na exkurzi do Hornického muzea

chym Zahozenec. V 1. patře věže jsme si prohlédli stálou expozici hraček z 60-80. Ve sklepních prostorech pevnosti jsme obdivovali velká akvária se sladkovodními rybami, zavítali do muzea čarodějnic, expozice Čertí škola, expozice Permoníci a čerti v podzemí Slezskoostravského hradu a viděli jsme i expozici Muzeum záhad.

Program byl skutečně velmi pestrý. Setkali jsme se svými přáteli, pobesedovali a naplnili heslo „Aby člověk nikdy nebyl sám.“ V závěru pak Zlatuška Paršová předala putovní pohár předsedovi JDS Žilinského kraje Dr. Michalu Kocianovi. Prá-



se ujal Ing. Dalibor Kališ, předseda MO SDČR Frýdek-Místek. Během bohatého kulturního programu se představili z Česka Country Girls Petřkovice a taneční soubor Beseda



Landek v Petřkovicích, kde někteří neváhali a dokonce sfárali do dolu!

Čeští důchodci se zase nechali lákat exkurzí po hradě, při níž byl průvodcem loupeživý rytíř Xaver Yá-



vě slovenští důchodci uspořádají 9. ročník Sejdeme se na hranici. Už se všichni těšíme.

Daniela Prošková
MO SDČR Ostrava

KDO (NE)OCHUTNAL ÚSTŘICE

„MILUJI ÚSTŘICE. ČLOVĚK MÁ POCIT,
JAKO BY POLÍBIL MOŘE NA ÚSTA.“

LÉON-PAUL FARGUE, FRANCOUZSKÝ BÁSNÍK

Takto se o ústřicích dokáže vyjádřit nejen básník, ale velká většina Francouzů, kteří se nám všem poji s pojmy jako „labužník“ nebo „gurmán“. Ve všech (takřka všech) francouzských restauracích, ať již blíže k Atlantiku, nebo ke Středomoří, či hluboko ve vnitrozemí narazíte v jídelním lístku na tuto delikatesu.

Když jsem ji poprvé ochutnal ještě jako student, neměl jsem z ní nejlepší pocity. Věkem ale člověk nejen zmoudří, ale také si vytříbí chuť, a já jsem zjistil, že jsem v něčem zaostal a pustil jsem se do jejich konzumace kdekoli, kde jsem na ně narazil. Co to vlastně jím(e) a co jsem objevil?

ÚSTŘICE (FLAT OYSTER / LAT. OSTREA EDULIS)



Je to mořský mlž z čeledi ústřicovitých. Své využití má výhradně v gastronomii. Konzumuje se maso, které má lehce slanou až žádnou chuť. Ke konzumaci jsou určeny ty, které jsou nejméně tři roky staré. Když je dostanete na stůl, tak již jsou většinou otevřené. Když je koupíte na trhu,

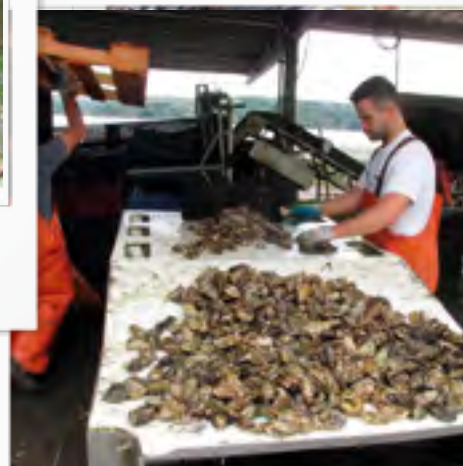
nebo přímo na sádkách, nebo u rybářů, tak je musíte sami otevřít. Vsunete speciální nůž „lamač“ do nejužšího místa ústřice, tzv. zámku, a obě poloviny od sebe jemnými pohyby



nože do stran a pak nahoru oddělíte. Přitom je dobré si druhou ruku chránit utěrkou nebo rukavicí pro případ, že by nůž vy-

skočil. Čím je lastura pevnější, tím je ústřice čerstvější. Ve spodní, hlubší lastuře necháme vlastní šťávu, která je pro gurmána opravdovým zážitkem. Čerstvá ústřice je lesklá a vlhká a voní po moři. Živé, vylovené ústřice se servírují na míse s drceným lemem, citronem na zakápnutí a dobré je Tabasco. Ten nejkrásnější chuťový

moment je, když „odlepenou“ ústřici vsajeme do úst, kde ji chvíli podržíme, vychutnáme si tu krásnou chvíli a pak bez kousání polkneme. To je ten polibek moře, o kterém píše francouzský básník Fargue. Chléb a toasty k ústřicím nepatří, ale ve Francii dostanete vždy na stůl oblíbenou bagetu.



PŘÍNOS PRO ORGANISMUS

Kromě toho, že se můžete stát milovníky ústřic, posílíte zároveň jejich konzumací i své tělo příjmem jódu, sodíku, vápníku, železa, fosforu a vitamínů A, B1, B2 a zinku. (Obsah relativně velkého množství zinku způsobuje větší produkci spermatu a navíc zvětšuje libido u mužů i u žen. Kromě toho v ústřicích je přítomen taurin, který má podobný efekt jako kofein a dodá vám energii a sexuální výdrž). To méně zdravé je, že jsou cholesterolovou bombou. Nedoporučuje se sníst najednou více než 24 kusů! V létě se ústřice nejedí (lépe řečeno neloví) kvůli tomu, že se rozmnožují a jsou nejtuchnější. Jakmile se oteplí moře, ústřice začne nabývat na váze. Když tedy otevřete v létě vylovenou ústřici, tak je celé její tělo tukem úplně obaleno. Nejlepší chuť mají ty, co se loví od září do dubna.

KDE JIM HOLDUJÍ

Největší producenti a vývozci ústřic jsou USA, Francie, Norsko, Holandsko, Jihoafrická republika. Původně se nacházela ve vodách Atlantického oceánu, ve Středozezemním moři, v kanálu La Manche. Nevyskytuje se v Baltském a Černém moři kvů-



li jejich nízké salinitě. Vyskytuje se tak na pobřeží západní Evropy od Maroka po Norsko v oblasti severního a východního Atlantiku. Ve 40. a 50. letech 20. století došlo k zavlečení ústřice jedlé do vod okolo východní části Severní Ameriky od oblasti Main až po Rhode Island, kde se populace ujala. Postupně byla zavedena i na západní pobřeží USA do oblasti Kalifornie, kde se pěstují na mořských farmách.

Velké oblíbené se však těší na západním pobřeží USA ústřice kumamoto. Je to tichomořský poddruh ústřic, původem z japonské zátoky Kumamoto. Je blízkou příbuznou ústřice obrovské. Lastura ústřic je silně zablákná, okrouhlá, na povrchu s vý-

raznými radiálními žebry. Prodávají se ve velikosti 5-7cm v otevřených lasturách jako „on the half shell“. Chuť je vynikající, jemná, mírně nasládlá.

Zakoupit je můžete v množství ústřicových farem (oyster farm) rozsetých podél pobřeží Pacifiku, ve většině z nich je možné je přímo na venkovních stolech konzumovat. V poslední době se těší oblibě rovněž grilované ústřice (chutnají fantasticky), ale nejlepší je, když si přinesete na stůl množství podle počtu osob (×12 ks) a pustíte se do otevírání a konzumace.

VÝLOV BYL ZÁŽITKEM

Měl jsem to štěstí, že jsem byl přítomen výlovu ústřic a bylo pro mne velkým překvapením, že se nesbíraly po kusech, ale ve velkém množství ve velkých sítích prorostlých mořskou trávou. Síť se pak zavěsí na háky a běžnou baseballovou pálkou se ústřice „vytloukají“ do velkých van. Nastává třídění a balení, a také ochutnávka. Za tucet ústřic zaplatíte od 8 do 12 USD (dle velikosti). Ústřice v lískách putují neprodleně do restaurací v San Franciscu a do jiných měst Kalifornie.

Jestli jsem vás nalákal na ústřice, nebudete litovat. Atmosféra otevírání ústřic, jejich degustace a nakonec i konzumace je neopakovatelná. Nezapomeňte na kvalitní bílé víno. Přejí vám dobrou chuť.

Miloš Vajs

Foto: autor



ČESKÝ EXPORT PRO INDICKOU PAMĚŤ

Národy Dravidů obývají čtyři nejjižnější státy Indie. Z nich Tamilů je 80 milionů, koncentrovaní jsou hlavně ve státě Tamil Nadu. Většina z těchto lidí ani netuší, kde leží „Prague“ a mnozí pracně vzpomínají i na výraz „Czech Republic“.



Jsou hodně tmavé pleti, při celkem evropské fyziognomii. Hovoří i píší tamilsky, ale znalost angličtiny mezi studenty je velmi dobrá. Sedmdesáti pěti z nich se dostalo důkladného poznání, že z Prahy vyzařuje velký duševní potenciál, provázený tlakem na dochvilnost a pracovní výkonnost: Ing. Dana Steinová zrealizovala ve městě Tiruchirappalli „Kurz pro certifikované trenéry paměti“.

Strhující! Děkan filozofické fakulty v milionovém Tiruchirappalli, Prof. Illango Ponnuswami, postřehl, že kurzy Ing. Steinové, které se v minulosti konaly v Singapuru, Nepálu, na Islandu, Estonsku, USA či na Kyp-ru, by mohly být přitažlivé i pro jeho vlastní studenty. Kurz do svého města získal a studenty fakulty pro „Social work“ a studenty z departmentu „Educational Technology“ uvolnil pro jeden týden z obvyklé výuky. Kurz začal přivítáním červenou tečkou na čelo, hymnou a projevy proděkanů. Následující čtyři dny osmihodinové práce věnovala Dana Steinová paměťovým technikám pro efektivní zpracování nových informací. K nim procvičovali studenti dále slovní dovednosti v podobě antonym, homonym, myšlenkových konstruktů



i provázaných všeobecných historických či geografických znalostí, což reprezentovalo práci s dlouhodobou pamětí. Vše směřovalo k rozjitření vysoké psychické pohotovosti a nalezení metod, jak si snadno a rychle zapamatovat náročné celky.

Poslední den kurzu se studenti rozdělili do dvou tříd s distancemi mezi sedadly (aby nikdo nemohl opisovat) a zavládlo hrobové ticho. Jen klimatizační ventilátor vál do soustředěného sepisování obtížných seznamů z vycvičené paměti. Pouhých 45 minut měli studenti na vypsání seznamu 44 amerických prezidentů v přesném pořadí, na 10 atletických disciplín desetiboje, na stanovení čísla π se stovkou číslic za desetinou čárkou, na stanovení dne v týdnu pro pět dat roku 2016. Posvátné soustředění, výkon nevídané náročnosti! Úsilí být dobrý a chytrý přineslo velké výsledky: naprostá většina splnila všechny otázky. Přesto, pro paní Steinovou nebyl ani tento výkon ještě uspokojivý. Základním požadavkem je totiž demonstrovat, že studenti zvládli mnemotechniky. „To, že jste se to nadřeli, to ještě nestačí, abyste byli dobrými trenéry paměti! Nemáte-li pevnou pomocnou konstrukci, již si pomocí akrostika zachováte tuto paměť dlouhodobě, nebudete umět své příští svěření naučit dobrému zapamatování!“ A tak začaly reparáty. Ve jménu důkladnosti, ve jménu náročnosti! Výsledně – 31 studentů z celkového počtu

75 uspělo a obdrželo certifikát; ostatní se kurzem vycvičili a zaslouží si rovněž obdiv. Tím více, že mnozí jezdili do kurzu ze vzdálenějších míst sběrným autobusem na přesný ranní začátek, tím více, že museli zkracovat svou polední přestávku mnohdy bez dostatečného oběda.

Ve vychlazené třídě jsme byli svědky pestrého bálu mnohobarevných sárí studentek s havraními vlasy v dlouhých copech; studenti s úsměvem nápadně zdravých bělostných zubů nám pohostinně podávali masala tea. Mladý národ s politováníhodnou chudobou ve vesnicích i ve městech má v sobě entusiasmus touhy po vzdělání a po rozkvětu života. Mnozí, jak jsme slyšeli od sousedů v letadle nebo na návštěvě v rodinách pedagogů, pracujících v Malajsii, studujících v USA, nebo vydělávajících ve zničujícím vedru ve Qataru.

Byl jsem velmi rád, že jsem mohl dvěma přednáškami o funkcích mozku a strukturách paměti přispět do tohoto příkladného, dojemného a nesmírně povzbudivého kurzu. Žár duševního úsilí, který jsem celý život obdivoval, se zde snoubil se vzájemnou úctou organizátora, studentů a tvůrkyně programu, Dany Steinové. Jednoznačný důvod pro gratulaci a kus vlastenecké hrdosti, že mohli Tamilové poznat český vtip a důkladnost v tak obdivuhodné podobě.

Pavel Kalvach

Foto: autor

TIPY NA ŘÍJEN

Co s letošním podzimem? Pobavte se v kovárně, navštivte vepřové hody, užijte si sladký víkend nebo se projděte po Mléčné dráze.

VLÁČKEM DO LUŽNÉ

Máte rádi vláčky, mašinky, výhybky a vše, co s nimi souvisí? A už jste navštívili největší železniční muzeum u nás? Muzeum Českých drah najdete u železniční stanice Lužná u Rakovníka. Ve dnech 15.–16. října



muzeum pořádá poslední parní víkend, během něhož jezdí parní vlaky z pražského Masarykova nádraží právě do Lužné a zpět. Muzeum se nachází v prostorách bývalé výtopny společnosti Buštěhradské dráhy a mapuje vlakové soupravy z různého časového období. Prohlédnete si oblíbené historické parní i modernější elektrické lokomotivy, zachovalé nákladní i osobní vagóny, signalizační a zabezpečovací techniku, součásti lokomotiv, velkém zájmu návštěvníků se těší oblíbené modely vlaků. Na návštěvu muzea vezměte také vnoučata, pokud by je náhodou výstava nebavila, je tu pro ně k dispozici dětský koutek. Muzeum má v říjnu otevřeno pouze v sobotu a v neděli.

SLADKÝ VÍKEND NA ZÁMKU

Víkend 8.–9. října bude na státním zámku Velké Březno nedaleko Ústí nad Labem patřit mlsným jazýčkům.



Koná se zde totiž Hraběcí mlsání – Štrůdlování. Prohlídka zámku se tentokrát povede v tak trochu gurmánském duchu, v hlavní roli pak budou šlechtické štrůdlky na devět způsobů. Tak přijďte ochutnat a pobavit se.

RETRO V MUZEU

Až do konce dubna příštího roku je v nové budově Národního muzea v Praze otevřená výstava Retro. Připomenete si na ní spoustu známých věcí, které jste možná sami používali, ať už to jsou hračky, běžné vybavení domácnosti, technika nebo módní kousky. Výstava pamatuje také na malé návštěvníky, k dispozici je jim prostorná Retroherna, kde si mohou nejen zahrát různé interaktivní hry, ale prohlédnou si také hračky vyrobené za doby jejich rodičů či prarodičů. Takže pokud nevíte, kam s vnoučaty o víkend, Retro výstava pobaví vás i je.



VOSTOK V PLANETÁRIU

Repliku přistávacího modulu kosmické lodi Vostok 1 si do konce letošního roku můžete prohlédnout v pražském Planetáriu. Modul vypadá přesně tak jako po přistání roku 1961, když v něm seděl první kosmonaut světa, Jurij Gagarin. Je vyroben z hliníku, pryskyřice, železa a laminátu, uvnitř jsou k vidění obdobné přístroje, jaké měl ve svém Vostoku Gagarin. Součástí výstavy je také doprovodný program – během víkendových dní je pro návštěvníky připraven program Let člověka do

vesmíru, který zvědavcům osvětlí otázky spojené právě s Gagarinovým letem do vesmíru.

ZKUSTE SI KOVÁŘSKÉ ŘEMESLO

Do konce letošního října ještě stihnete prohlídku Zámecké kovárny v Českém Krumlově. Najdete ji na 1. nádvoří Státního hradu a zámku Český Krumlov v původní kovárně z roku 1654. Dozvíte se zajímavé informace o zpracování oceli i o tradičním kovářském řemeslu a navíc si sami můžete vyzkoušet práci kováře. Kromě kovárny je k vidění i její zázemí, tedy světnička kováře, v níž odpočíval.

O NEJVĚŠÍ JELITO

Tradiční lidová veselice ve Starých Hradech je pro návštěvníky připravená v sobotu 15. října, kdy se zde konají Vepřové hody aneb Pohádkové posvícení. Uskuteční se domácí zabijačka, uvaří se guláš, budete moci ochutnat jitrničky, jelítka, posvícenské koláče a také slivovici. V rámci programu se uskuteční rytířské turnaje o největší jelito, soutěže v pojídání jitrnic a připravena bude i celá řada pohádkových překvapení pro děti i dospělé.

HRADECKÁ PROCHÁZKA GALAXIÍ

Patří procházky či turistika mezi vaše oblíbené činnosti? A spojujete je rádi s poznáváním nových zákoutí? Tak co si třeba projít Galaktickou stezkou v Hradci Králové. Stezka má celkem dvanáct zastávek, během nichž poznáte jedenáct nejznámějších nebeských objektů Mléčné dráhy a navíc jednu sousední galaxii Velké Magellanovo mráčko. Zvolenému měřítku 1 ku 170 miliardám dokonce odpovídají také vzdálenosti zastávek i rozměry objektů znázorněné na informačních tabulích. Naučná stezka je dlouhá 9,5 kilometru.

Simona Lišková

FRANTA UHER: MEZI SENIORY JSEM DOMA

Zpěvák, hudebník, lidový vypravěč, imitátor a moderátor oslavil v roce 2014 padesáté narozeniny. Více než dvacet let byl členem Moravanky, jedné z nejslavnějších lidových dechových kapel. Kde se objeví, tam je veselo. Veselo bylo i při našem rozhovoru. Doma je v Lanžhotě, kde se narodil a kam se vždycky rád vrací.

KOLIK LET VÁM BYLO, KDYŽ JSTE SE POPRVÉ POSTAVIL NA JEVIŠTĚ?

Chodil jsem ještě do mateřské školy a mohla za to moje maminka. Vedla jako učitelka v Lanžhotě dramatický kroužek a mě do něj zapojila. Byly mi tři nebo čtyři roky, když mě „vystrčila“ na pódium. Potom asi ve druhé třídě jsem byl vyslán do hudebky, na housličky. Chodil jsem tam nerad, nebavilo mě to. Kluci šli hrát fotbal a já s futrálkem přes rameno... Závídl jsem jim.

KDY SE TO ZLOMILO?

Bavit mě to začalo až tak o pět let později, kdy k nám do školy přišel pan Vladimír Hnátek, muzikantská osobnost, a vzal si mě do parády. Založil cimbálovku Lanžhotánek, kde se mnou hráli mí spolužáci a později i kolegové z Moravanky – Břeťa Osička a Mirek Chmurný. Hráli jsme, zpívali a tancovali. Já jsem byl hudebníkem, tanec jsem vynechával. Hrál jsem na housle, nejprve první hlas, potom druhý hlas, což bylo významné. A pak, když neměl kdo hrát na basu, naučil jsem se i na ni. Můj nejlepší kámoš Břeťa si vzal na starost tanec – byl to především podlužácký verbuňk, tanec, zapsaný jako nehmotné dědictví Unesco.

VY ALE UMÍTE HRÁT I NA KYTARU...

Protože se nám líbily holky a holkám se líbila kytara – naučil jsem se i na ni

a později i na baskytaru. Odpoledne bigbít a večer cimbálovka – nebo naopak. Na střední škole jsme si založili kapelu, stala se jednou z nejznámějších v okrese, dokonce jsme vystupovali i v Televizním klubu mladých.

DO JAKÉ STŘEDNÍ ŠKOLY JSTE CHODIL?

Vybral jsem si automobilovou průmyslovku, ale byl to tak trochu omyl. K radosti profesorů jsem ji i dokončil, ale velká sláva to nebyla. Historky ze svých studií dodnes dávám s úspěchem k dobru, samozřejmě trošku upravené... Hudba mě docela dobře živila už tenkrát, vždy jsem nějakému spolužákovi zaplatil za narýsování obtížného grafu – dnes už je to promlčené... V civilním povolání jsem moc dlouho nepobyl – po měsíci jsem jako řidič při couvání pochroumal auto. Chvilí jsem pracoval jako dispečer, ale pak přišla vojna a po ní už jsem se k tomu nevrátil.

PAK UŽ JSTE SVOU PROFESNÍ CESTU DEFINITIVNĚ SPOJIL S HUDBOU?

Ano. Hrál s několika barovými kapelami, jako samouk jsem se naučil hrát ještě na bicí. Takže podle toho, kdo v kapele chyběl, na to já jsem hrál. Jako červená nit se mými vystoupeními táhlo i mé vyprávění. Jako kluk jsem miloval Galuškovu Slovácku a soudí a nesoudí, některé povídky jsem

se dokonce naučil nazpaměť a to byl asi počátek mé vypravěčské kariéry. A potom už přišlo mé déle než dvacet let trvající angažmá v Moravance. Jako začínající „ucho“ jsem stál na jevišti třeba vedle Jiřiny Bohdalové či pana Dvořáka, byla to pro mne velmi dobrá škola.

POCHÁZÍTE Z LANŽHOTA. TAM MLUVÍ VŠICHNI NÁŘEČÍM, VE KTERÉM VY POTOM VYPRÁVÍTE SVÉ HISTORKY?

Všichni. Je to přirozenost, člověk má mluvit tak, jak mu zobák narostl, ale samozřejmě tam, kde se to hodí. Při moderování mluvím spisovným jazykem, v rozhlasu, kde mám pořad o lidové tvorbě, je to tak půl na půl. Mluvil tak můj táta, on byl „Lanžhoťan jak poleno“, já jsem po něm, a to i postavou. Moje maminka pochází ze Slovenska, ze Záhoří, takže jsem takový Čechoslovák. Slovensky umím, ale není to můj přirozený jazyk, nejlépe mi to jde, když napodobuji nějakého Slováka – třeba Jožku Krónera...

OVLIVNILO VAŠI PROFESNÍ CESTU NĚJAKÉ ŠTĚSTÍ, NĚJAKÁ NÁHODA?

Hned několik. Mým úplně prvním štěstím byl talent, který jsem dostal do vínku. Naučil jsem se pracovat s hlasem, zvládl jsem hru na několik hudebních nástrojů. Další štěstí mě ►



► potkalo, když v roce 1986 potřebovali v Moravance vypravěče a zpěváka a oslovili zrovna mě. Štěstí jsem měl i na pár dobrých lidí, svých kamarádů, o kterých vím, že se na ně mohu kdykoliv spolehnout. Když mi v roce 1988 nabídla dívčí rocková kapela Madam, abych s nimi odjel koncertovat do Norska, rád jsem přijal. A tuhle dívčí kapelu si jako své hosty vybrala na své turné jedna z nejpopulárnějších rockových skupin – Elán, který jsem miloval. Takže jsem ve stejnou dobu hrál s nejznámější lidovou kapelou Moravanka a zároveň s Elánem. To byl můj další nádherný splněný sen.



KTERÁ Z VAŠICH HISTOREK JE NEJPOVEDENĚJŠÍ, A JSOU VŮBEC PRAVDIVÉ?

Za ta léta jich bylo tolik, těžko vybrat jednu. Ale je pravda, že mám historky, kterým pracovně říkám A1- to jsou ty, kterým se lidé nejvíc smějí, které zaberou vždy. Takže když někdy vidím, že na mé vyprávění není takový ohlas, jak bych si přál, nasadím A1 a obecnostvo ihned zareaguje... A jestli jsou pravdivé? Já už si mnohdy ani nejsem jistý. Základ je vždy ze života, ale některé často dotváším přímo na pódiu...

nezasměje, žádný ohlas. Za ta léta už jsem si zvykl, ale přesto raději zvu do svého pořadu alespoň hosty, pak už je to dialog, a to je lepší. Bývají to osobnosti z lidové hudby, folklorního života. Pořad se jmenuje Dechparáda a vysílá se vždy v neděli od osmé hodiny ráno. Lidé si ho poslechnou, než jdou do kostela... Máme velkou sledovanost, několik frekvencí, díky nimž je dobře slyšet po téměř celé Moravě a přes internet vlastně odevšad. Dokonce mi do pořadu volávají posluchači až z Austrálie či Ameriky.

mají nějaké hlasové deformace, typickou mluvu – Luděk Sobota, Karel Zich, Jožka Króner. Když jsem dělal pořady o Menšíkovi, vzpomínal jsem na něj hlasem Jiřího Sováka. Ve svém repertoáru mám tak 15 oblíbených hlasů, ale záleží na publiku. Mám pořady pro diváky, kterým je méně než třicet let, ale i pro diváky v důchodovém věku. Tomu přizpůsobuji rytmus řeči, ale i podání.

KDE VÁS MŮŽEME VIDĚT?

Do svého vysílání mě pozvala televize Šlágr, za ty čtyři roky, co s nimi spolupracuji, jsem vytvořil scénáře k mnoha pořadům, ke třem Silvestrům, věnuji se i režii. Můj vlastní pořad se jmenuje „Koštování s Frantou Uherem“. V České televizi už jsem vidět jen v reprizách dříve vysílaných úspěšných pořadů „Klub přátel dechovky“ nebo „Hraje vám...“ Jezdím za diváky po celé republice na různé jarmarky, firemní akce, na plesy či folklorní slavnosti. Když jsem zván s cimbálovkou, seženu tu pár hudebníků, už se dobře známe – a jedeme. Můj pořad nemá žádné speciální jméno, na plakátu bývá většinou „Franta Uher z Lanžhota“ – to je taková moje značka. Zpívám, hraju, vyprávím.



SPOLUPRACUJETE I S ROZHLESEM?

Mou domovskou rozhlasovou stanicí je Rádio Jih, kde vysílám téměř od jeho vzniku. Bylo pro mne zpočátku velmi těžké, že je to prostředí bez diváků. Řeknete vtip, nikdo se

JSTE I VELMI DOBRÝM IMITÁTOREM.

KOLIK LIDÍ DOKÁŽETE NAPODOBIT?

Naučil jsem se imitovat i lidi, které nikdo nezná a díky tomu svým kamarádům dělám různé „srandičky“. Velmi dobře se napodobují lidé, kteří

POMÁHÁ VÁM NĚJAK VAŠE ŽENA?

Jezdívá se mnou jako můj „neozbrojený doprovod“. Občas jede i dcerka, jsou mou „náhradní hlavou“, když něco zapomenou. Když někdo přijde za manželkou s dotazem, jestli jí nevadí, že tak a tak vyprávím, doporučil

jsem jí, aby odpovídala: Mně to neva-
dí, nás to živí...

ZPÍVÁTE, HRAJETE, VYPRÁVÍTE, MODERUJETE – CO DĚLÁTE NEJRADĚJI?

Dnes mám nejraději, když mám vol-
no a mohu si odpočinout a mlčet,
i když to moc dlouho nevydržím.
Doma nejvíc mluví náš pes, umí vy-
právět hodně nahlas... Nejraději se-
dím ve své pracovně. Po jedné straně
mám kytaru, za ní vinotéku, pár kro-
ků do kuchyně, do obývacího ani moc
nechodím. Tady si preluduju, vybí-
rám CD, sestavuju pořady. Naposledy
tu vznikla nahrávka CD „Kořeny“,
kam hudbu i texty napsal lanžhotský
bigbíták Dalibor Sokol. Je to nádherné
vyznání naší milované Moravě.

JSTE Z JIŽNÍ MORAVY – MÁTE SKLÍPEK? A JAKÉ VÍNO MÁTE RÁD?

Vinici nemám, ale víno mám rád.
Jsem takový „statečný konzument“.
Mnoho mých kamarádů vinici má
a když mě zvou, rád zajdu na víneč-
ko. Také si své oblíbené značky při-
vážím domů, do své vinotéky nebo
ledničky. Mám rád suché bílé víno,
hezky se u něj slaví. Když jsem slavil
padesátiny, sešlo se nás sto padesát...

JAKÉ MÁTE ZKUŠENOSTI SE SENIORY V PUBLIKU?

V nadsázce trochu parafrázuji Mo-
zarta: „Mí důchodci mi rozumějí“.
Když vidím na představení starší pu-
blikum, říkám si: Tady jsem doma.
Myslím, že lidé si teprve ve zralejším
věku začínají vážit svých kořenů, li-
dového umění, folklóru. Ti mladí
k tomu teprve dospějí. Zpívat senio-
rům, to je radost.

ČEHO BYSTE CHTĚL JEŠTĚ DOSÁHNOUT?

Já moc neplánuju, nemám žádné
nesplněné sny. Určitých vrcholů už
jsem dosáhl, nevím, co bych si ještě
mohl přát. Jsem spokojený člověk.
Rád vzpomínám, nikomu nic nedlu-
žím, rodinu užívám, mám dobré přá-
tele – nic mi nechybí.

KDYBYSTE MOHL NĚCO VZKÁZAT SENIORŮM, NAŠIM ČTENÁŘŮM, CO BY TO BYLO?

Hlavně bych jim popřál zdraví a dob-
rou náladu. Vzkázal bych, aby si
ji nenechali nikým a ničím zkazit,
a když jim bude smutno a uvidí ně-
kde plakát „Franta Uher z Lanžhota“,
ať přijdou a já je rozveselím – to je mé
poslání.



RYDANÁ CD

- Franta Uher – Kořeny (2015)
- Franta Uher – Dechparáda
Rádia Jih 2 (CD) (2011)
- Gloria – Zavolej si přátel pár
(CD) (2010)
- Franta Uher – Najveselejší
historky 2 (CD) (2009)
- Franta Uher – Dechparáda
Rádia Jih (CD) (2007)
- Gloria – Adresát neznámý (CD)
(2007)
- Společná – Lhoťanka a Valdau-
fínka, Franta Uher jako host
(CD) (2006)
- Franta Uher – Měla jsem
milého, hraje Túfaranka (MC/CD)
(2004)... a mnohé další

Více na www.frantauher.cz

Děkuji za rozhovor.

Eva Procházková

Foto: z archivu Franty Uhra



SILONKY POBLÁZNILY SVĚT



Už několik měsíců se vydáváme ze země české a moravské až na konec světa. Proti proudu času pátráme, kdo, kdy a čím se nesmazatelně zapsal do historie světa. Představujeme objevy, vynálezy i unikáty, které vzešly z maličké země uprostřed Evropy a dokázaly dobýt svět. Dnes poodhalíme tajemství věci zdánlivě docela obyčejné, kterou dnes bereme jako samozřejmost. Po druhé polovině minulého století si je oblíbily ženy nejenom u nás, ale i po celém světě. Silonové punčocháče totiž vděčí za svůj vznik českému vynálezci Otto Wichterlemu.

Silon, to je český název pro umělé polyamidové vlákno typu 6. Několik let na jeho vývoji pracoval ve Výzkumném ústavu Baťa ve Zlíně, kam nastoupil jako vedoucí vývojové skupiny v roce 1940. Právě zde měl prostor věnovat se vývoji silonu. O rok později vyvinul právě v Baťových chemických dílnách nový, účinnější výrobní postup k přípravě kaprolaktamu, což je základní chemická surovina potřebná k výrobě syntetického polyamidu typu 6, tedy silonu. O pár měsíců později pak byla na testovacím zařízení úspěšně vyrobena první polyamidová příze, z níž se utkaly pokusné ponožky a také první punčochy ze silonu.

Silon však nebyl prvním umělým vláknem, z něhož se silonky vyráběly. Už v roce 1939 přišla na trh s punčochami z nylonu americká firma DuPont. Nylonky tehdy vzbudily mezi ženami ve Spojených státech obrovský zájem a výrobní závod měl co dělat, aby uspokojil všechny zájemkyně. Byly poměrně levné, ale kvalitní a pevné a hlavně se v nich ženy cítily velmi dobře a sexy. Boom nylonek však na nějaký čas přerušila druhá světová válka.

A ta se také částečně odrazila na i na objevu silonu Otty Wichterleho. Baťova firma z pochopitelných důvo-

dů neměla v období druhé světové války rozhodně zájem na tom, aby se o jejím úspěchu příliš vědělo a objev nezaujal nacisty, a tak od výroby raději ustoupila s tím, že se k ní vrátí opět po skončení války. Výroba se však po válce ani nestačila pořádně rozběhnout, došlo ke změně režimu a následnému znárodnění továren. Výroba silonu byla přesunuta do Pláně nad Lužnicí, kde se silonky začaly vyrábět roku 1950, záhy je začal produkovat také závod Elite Varnsdorf, kde měli s výrobou punčoch a pono-



žek už několikaletou zkušenost. Zde se dámské silonové zboží úspěšně vyrábělo několik desítek let a dokonce se vyváželo i za hranice tehdejšího Československa, především do zemí východní Evropy, protože československé silonky byly zkrátka velmi oblíbené.

HISTORIE PUNČOCH

Lidé si samozřejmě balili nohy od nepaměti, především jako ochranu před chladem, mrazem nebo poraněním zejména při práci. Podle dochovaných materiálů je pletářské řemeslo staré přes pět tisíc let. Zpočátku se nejčastěji používala zvířecí srst, která výborně hrála, izolovala i zároveň spolehlivě chránila. Postupně, jak se vyvíjela společnost a objevovala nové a lepší materiály, procházel vývojem také oděv, včetně punčoch. O krásu, slušivost nebo dokonce módnost tehdy ale rozhodně nešlo. Mnohem

důležitější byla praktičnost a funkčnost. První dochované punčocháče však měly daleko do těch, které známe ze současnosti. Byly to spíše jakési kalhoty ušité ze zvířecí kůže, chodidla chránila pevnější podešev. Postupným vývojem se punčochy přibližovaly alespoň svým vzhledem k těm současným, jako materiál se

se zlepšila kvalita punčoch a dokonce předběhly do té doby nej kvalitnější punčochy vyráběné ve Španělsku. Postupně se nošení punčoch rozšířilo také do nižších společenských vrstev. Přibývaly i punčochy různých barev a velkého boomu dosáhly ve 20. a 30. letech minulého století. V té době ženy začaly stále více



EXTRA INFO

Prof. Dr. Ing. Otto Wichterle

Český chemik a vynálezce se narodil 27. října 1913 v Prostějově. Je autorem přibližně 200 patentů z organické chemie, umělých hmot, syntetických vláken a biolékařského materiálu. Založil Ústav makromolekulární chemie Československé akademie věd v Praze, byl dlouholetým profesorem na Vysoké škole chemicko-technologické. Je znám především jako vynálezce silonu a měkkých kontaktních čoček. Svůj první přístroj na výrobu čoček sestavil v roce 1961 doma během Vánoc z dětské kovové stavebnice Merkur, přístroj poháněl dynamem z jízdního kola. V letech 1990 – 1992 působil jako předseda Československé akademie věd. V roce 1993 byla jedna planetka naší sluneční soustavy pojmenována Wichterle. Zemřel 18. srpna 1998 ve věku nedožitých 85 let.

používala především bavlna nebo hedvábí. Dámské punčochy v té době sahaly nad kolena a držel je před-



chůdce současného podvazkového pásu. Už začátkem 16. století se nosily hedvábné punčochy především na evropských královských dvorech a mezi nejbohatší šlechtou, módní tehdy byly ručně pletené punčochy s hedvábnými vzory. Britská královna Marie I. si v roce 1554 údajně objednala na 27 párů zdobených vyšíváných punčoch. O její nástupkyni, královně Alžbětě I. zase bylo známo, že si libovala v punčoškách z černého hedvábí. S vynálezem mechanického pletacího stroje (roku 1589 ho představil anglický duchovní William Lee)

odhalovat své nohy, nosily se velmi krátké sukně a právě punčochy se k minisukním staly velmi módní. Po „nylonkách a silonkách“ zaznamenaly před několika lety velký úspěch punčochové kalhoty s leskem. Při jejich výrobě se přidává k základnímu materiálu určité procento pružné lycry, která jim dodá lesk a punčochy jsou zároveň i mnohem elastičtější a pohodlnější.

První punčochy měly zesílenou chodidlovou část a po celé délce vřadu typický úzký šev, který opticky nohy zeštíhloval a zvláště pro mužské oko byl velmi přitažlivý. A takové punčochy se dokonce prodávají dodnes. Postupem času punčochy, které se upínaly tradičně k podvazkům, nahradily, i když ne zcela úplně, klasické punčochové kalhoty. Nyní jsou stále hodně módní a praktické samodržící punčochy s gelovými pásky, takže je již není třeba upínat k podvazkovému pásu. Vývojem prošly nejenom materiály, ale i barvy, vzory a také síla punčoch, na léto tenčí, na chladnější období se vyrábějí v silnějším provedení.

Simona Lišková

Foto: archiv

PRODAT, NEBO DAROVAT SENIORSKÝ BYT?

V poslední době řada vlastníků bytů zejména ze seniorské populace přemýšlí, jak zaopatřit své potomky vlastním bytem. Každý má sice právo na přiměřené bydlení, ale někteří na vlastní byt či nájemní byt ekonomicky nedosáhnou. Navíc starší občané mají obavy, jak by případné dědické řízení mohlo dopadnout, a raději by záležitost vyřešili ještě za svého života a co nejlaciněji.

Obdarování příbuzných v první řadě navíc dnes umožňuje byt převést darovací smlouvou na dceru či syna bezplatně.

Vzorů darovacích smluv je na internetu řada.

Smlouva musí obsahovat hlavní atributy: přesné označení dárce a obdarovaného, vymezení předmětu daru nejlépe vypsáním údajů z listu vlastnického uloženého na příslušném katastrálním úřadu a případné další podrobnosti, kterými si obě strany upraví vztahy podle jejich dohody. Samozřejmě datum a ověřené podpisy obou stran.

Podstatnou další podrobností je vložení věcného břemene, tedy práva dárce byt dále užívat. Jde o závažnou ochranu práv seniora. Někteří senioři toto podceňují a domnívají se, že dosavadní dobré vztahy v rodi-

nách budou platit i po převodu majetku. Ale to je omyl, protože nic se nemění tak rychle, jako mezilidské vztahy. Obdarovaný se ožení či provdá a jeho partner nemusí být srozuměn s tím, že v „jejich bytě“ s nimi bude nadále bydlet starší osoba. Navíc i dobře formulovaná dohoda v darovací smlouvě nemusí zavazovat třetí osoby a je i jinak obtížně vymahatelná, pokud si to obdarovaný v budoucnu rozmyslí jinak. Výhodou vložení věcného břemene, tedy práva dárce byt užívat, je jeho platnost jednou provždy, tedy i pro případné další vlastníky, kteří někdy v budoucnu budou byt vlastnit.

Způsob vložení věcného břemene k bytu do katastru nemovitostí a zejména jeho konkrétní formulaci na internetu budete asi hledat marně. Je to doména profese advokátů.

Někteří senioři ale nechtějí převod bytu dnes řešit a spoléhají na budoucí dědické řízení. I to je možné.

Pokud si lze z těchto dvou možností vybrat, lze u osamělých seniorů s jedním potencionálním dědicem předpokládat, že nebudou převod bytu za svého života asi řešit. V případě více než jednoho potencionálního dědice je třeba věc vážít z různých pohledů. Byt jako předmět dědictví bude podle občanského zákoníku dědit více osob, ale užívat jej všichni asi logicky nebudou. Ten z nich, který bude byt užívat, bude muset zbývající dědice vyplatit atd. Způsob řešení tedy není jednoznačný a nelze dopředu předpokládat, jak se senior dnes rozhodne.

Konkrétní místo převodu darování nemovitost uvádíme na následující straně.

Ing. Karel Hanauer

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

PŘECHOD NÁJMU BYTU PO ÚMRTÍ NÁJEMCE

Dotaz: Dobrý den. Zemřela mi maminka, s níž jsem žil od narození v jednom bytě. Nájemní smlouva je se jménem maminky. Co mám udělat, abych v bytě mohl bydlet a nájemní smlouva by napsána na mě? Je mi 18 let.

Odpověď:

Dobrý den, podle § 2279 zákona č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů přejde nájem na člena nájemcovy domácnosti, který v bytě žil ke dni smrti nájemce a nemá vlastní byt. Je-li touto osobou někdo jiný než nájemcův manžel, partner, rodič, sourozenec, zeť, snacha, dítě nebo vnuk, přejde na ni nájem, jen pokud pronajímatel souhlasil s přechodem nájmu na tuto osobu.

Nájem bytu po jeho přechodu skončí nejpozději uplynutím dvou let ode dne, kdy nájem přešel. To neplatí

v případě, že osoba, na kterou nájem přešel, dosáhla ke dni přechodu nájmu věku sedmdesáti let. Stejně tak to neplatí v případě, že osoba, na kterou nájem přešel, nedosáhla ke dni přechodu nájmu věku osmnácti let; v tomto případě skončí nájem nejpozději dnem, kdy tato osoba dosáhne věku dvaceti let, pokud se pronajímatel s nájemcem nedohodnou jinak.

V dotaze uvádíte, že jste s maminkou žil ve společné domácnosti, předpokládám, že nemáte vlastní byt a dále uvádíte, že je vám 18 let, takže pokud se s pronajímatelem nedohod-

nete jinak, nájem bytu vám skončí nejpozději uplynutím dvou let ode dne, kdy nájem bytu na vás přešel.

V případě, že se s pronajímatelem dohodnete jinak (např. nájem na dobu neurčitou), doporučuji, abyste uzavřel novou nájemní smlouvu. Ne-li dohoda s pronajímatelem možná, pak platí shora uvedené a není třeba uzavírat novou nájemní smlouvu. I pro vás bude platit nájemní smlouva maminky.

Rubriku připravuje sdružení nájemníků, členská organizace Rady seniorů



DAROVAT, ČI NEDAROVAT?

Dotaz:

Dobrý den, chci darovat svůj domek dceři. Mám k tomu závažný důvod, nechci, aby to, co jsem budovala celý život, zdědil po mé smrti syn. Je zadlužený a v ničem si nenechá poradit. Dokonce po mně požadoval, abych

dům prodala a zaplatila za něho jeho dluhy. Dluhy si nadělal on, svým nezodpovědným chováním a neschopností hospodařit. To jsou důvody, že chci odcházet s tím, že už to bude vyřešené. Kamarádka mi říkala, že i když je dcera hodná, tak si mám nechat na

domku doživotní užívání, že to jde. Chtěla jsem se zeptat, co to znamená a jak to mám udělat. Ještě bych chtěla vědět, kolik musí dcera vyplatit bratrovi. Prý snad nejde dát všechno jednomu dítěti, že by to bylo neplatné. Děkuji za odpověď. E. P. Vyškov

Odpověď:

Dobrý den, děkuji za důvěru, s níž jste se na naši poradnu obrátila.

V případě, že se rozhodnete se svým majetkem naložit za svého života, máte na to plné právo. Lze tak učinit prodejem či darem. Vy jste se rozhodla svoji nemovitost darovat. Toto právo není vázáno na to, že byste vy nebo obdarovaná – vaše dcera, měla povinnost kohokoliv „vyplatit“, tedy poskytnout mu nějaké finanční odškodnění. Kamarádka se asi zmýlila nebo jste ji špatně pochopila. Své vlastní dítě nesmíte opomenout v závěti. V tom případě musí každý z dětí dostat svůj zákonný podíl, i když zkrácený, tak jak je stanoveno v občanském zákoně. Toto se však nevztahuje na dar. Darovat můžete komukoliv, podle toho jaká je vaše vůle. Ani vy, ani dcera není povinna vůči vašemu synovi k výplatě jakékoli částky. Jednoduše řečeno syn nemá na nic nárok. Není třeba ho ani informovat o vašem kroku, který jste se rozhodla učinit, tj. svůj dům darovat.

Na tomto místě bych vás ráda upozornila na to, že darováním své nemovitosti ztrácíte veškerá svá vlastnická práva k ní a nabude je vaše dcera. Prakticky to znamená, že již nebudete rozhodovat o tom, co se s nemovitostí bude dít. Dcera ji může i zcizit, to znamená prodat, darovat apod. V případě, že by vás dcera předemřela, bude darovaná nemovitost předmětem dědického řízení. Nad těmito možnostmi je třeba se zamyslet a zvážit všechna pro i proti.

Pokud jde o darování nemovitosti, musí být sepsána darovací smlouva. Jejím podpisem je smlouva platná. K tomu, aby byla i účinná, je třeba, aby byl proveden vklad do katastru

nemovitostí. Darovací smlouvu doporučuji nechat sepsat u advokáta nebo notáře. Vzhledem k smluvním cenám za tyto služby je vhodné obvolat více advokátů či notářů a zjistit dopředu, kolik za sepsání darovací smlouvy ten který požaduje. Rozdíly v cenách mohou být značné.

Zřízení tzv. věcného břemene může být součástí této darovací smlouvy nebo může být sepsána i samostatná listina. Dnešní právní úprava toto právo označuje pojmem služebnost, mezi vámi a dcerou tedy musí být uzavřena tzv. „Smlouva o zřízení služebnosti domu“, ve smyslu ust. § 1257 a násl. zák. č. 89/2012 Sb., občanský zákoník, ve znění pozdějších předpisů.

Jde o vaše osobní právo, které zaniká v případě vašeho úmrtí nebo zrušením věcného břemene v zákonem daných podmínkách. Toto vaše právo přechází i na každého případného dalšího nabyvatele (při prodeji, při zdědění nemovitosti).

Dále vám doporučuji zvážit a uvést ve smlouvě rozsah služebnosti, neboť je to pro vás velmi důležité. Pokud by byla na nemovitost např. uvalena exekuce, je pak tato úprava zvláště důležitá. Jak jsem uvedla výše, je třeba být nanejvýš opatrná, neboť za jistých okolností by mohlo dojít ke změně vlastníka a pak může nastat situace zcela odlišná od té, která je mezi vámi a dcerou.

Pro vás by bylo nejvýhodnější, kdybyste měla možnost nemovitost užívat celou včetně příslušenství a je-li u domu i zahrada, potom včetně této zahrady. Pokud se však s dcerou dohodnete na tom, že bude užívat jen některé části, lze tak učinit smlouvou mezi vámi. Může být úst-

ní nebo písemná. Ve smlouvě je také třeba uvést, kdo a jak bude hradit náklady spojené s běžnou údržbou nemovitosti, kdo bude hradit rozsáhlejší opravy, kdo a jak bude hradit náklady na bydlení (elektřinu, plyn, vodu, odvoz odpadů apod.). Než smlouvu podepíšete, je třeba si ji důkladně, bez spěchu přečíst, případně se ještě poradit s odborníkem, abyste měla jistotu, že je v ní skutečně vaše vůle tak, jak jste si v budoucnu vše okolo dalšího užívání nemovitosti představovala. Smlouvu si nemusíte číst na místě u advokáta či notáře, můžete požadovat zaslání jejího návrhu domů, abyste měla dostatek času si ujasnit případné nejasnosti. Po podpisu smlouvy již nelze nic měnit! Jak uvádím na začátku své odpovědi, podpisem je smlouva platná. Nelze se pak domáhat toho, že jste něčemu nerozuměla. Ptejte se! Ptejte se i opakovaně, dokud nebudete textu rozumět a nebudete na 100% vědět, co podepíšete!



**KAŽDÝ SVÉPRÁVNÝ ČLOVĚK
NESE ODPOVĚDNOST
A NÁSLEDKY Z TOHO,
CO PODEPÍŠE!**

**BUĎTE TEDY NA SVÉ PODPISY
LAKOMÍ! TO PLATÍ NEJEN PŘI
PODPISU SMLUV!**

JUDr. Zdeňka Vejvalková
odborná právní poradkyně RS ČR Brno

CO MÁM DĚLAT, KDYŽ MÁ MŮJ PEJSEK/KOČIČKA PRŮJEM?

S výše uvedeným zdravotním problémem se dříve nebo později setká každý majitel pejska nebo kočičky. Ne vždy je nutné ihned vyhledat veterinární ošetření, ale stejně tak jsou naopak případy, kdy je nutné co nejrychleji vyhledat pomoc u veterinárního lékaře. V tomto článku se vám pokusíme podat informace, které by vám měly pomoci tyto dvě situace od sebe odlišit.

Důležitá je bezesporu prevence vzniku průjmu. Nejdůležitější je pravidelná a zejména vhodná strava. Ideální je volba jednoho typu stravování a toho se držet – granule, vaření, barfování... Jakékoliv prudké změny v režimu krmení mohou způsobit zvýšenou zátěž pro zažívací trakt a tím vyvolat průjmovité onemocnění. Stejně tak je potřeba hlídat, aby váš mazlíček venku nepojídal odhozené zbytky jídla a podobně.

POZOR NA VĚK!

Pokud se již průjmovité onemocnění objeví, je nutné se zaměřit na četnost, zbarvení, konzistenci a věk postiženého jedince. Zejména věk zvířete hraje důležitou roli, na kterou majitelé často zapomínají. Pokud je postiženým zvířátkem štěnětko nebo koťátko, může velice snadno dojít k výrazné dehydrataci a s tím souvisejícím ohrožením života. Proto je lepší u takových jedinců při



opakovaném průjmu ihned vyhledat veterinární pomoc. Stejně pravidlo platí pro zvířecí seniory. Další nebezpečnou situací je vodnatý průjem bez tendence k zahuštění, hlavně pokud je provázen i zvracením. V takovém případě opět hrozí dehydratace. Chodí váš pes vykonávat potřebu desetkrát za den a přitom nechce příliš pít? Opět se jedná o nebezpečný faktor. Na pozoru se také mějte, pokud v průjmu zahlédnete přítom-

nost krve nebo bude působit černou barvou. Oba případy jsou spojeny s krvácením v nějaké části trávicího traktu.



DIETA A HLAVNĚ PÍT

Při vyloučení všech nebezpečných situací se můžete pokusit pomoci svému mazlíčkovi doma. Zejména pokud víte, že vám doma něco nedopatřením snědl a tudíž tušíte příčinu vzniku. Zajistěte, aby zvířátko co nejvíce pilo. Pokud nebude chtít pít, můžete zkusit do vody přidat trochu medu. Nechte dotýcného jeden den bez jídla. K zahuštění stolice nepoužívejte černé uhlí, důvodem je nežádoucí zbarvení stolice a z toho plynoucí nemožnost zpozorování krve. Pokud se stav bude zlepšovat, můžete druhý den začít s pozvolným dietním rozkrmováním – první dny krmte častěji v menších porcích, aby se zažívací trakt jednorázově nepřetěžoval. Jako dietní krmení můžete zvolit rozvařenou rýži s trochou uvařené mrkve a kuřecího/králíčího/krůtího masa. Stejně tak jsou na trhu i dietní granule, které jsou speciálně upravené na trávicí obtíže a díky tomu minimálně zatěžují zažívací trakt. Takovou dietu seženete u svého veterináře. Při příznivém průběhu onemocnění podávejte dietu 2–7 dnů a pak se během

5–10 dnů postupně navracujte k normálnímu způsobu krmení. Jídlo podávejte v malých dávkách klidně 5x i vícekrát denně, šetří to trávicí trakt

vašeho zvířete a střeva mají více času vytvořit si opět tu správnou mikrofloru. To samé lze dělat s vodou, do které můžete přidat med nebo glukopur, vhodný je i vlažný bylinkový čaj, např. heřmánkový.

Jestliže se stav i přes výše uvedená doporučení nebude lepší, je lepší vyhledat svého veterinárního lékaře nebo jej minimálně kontaktovat a popsat nastalou situaci. Ve vážnějších případech je nezbytná okamžitá infúzní terapie, aby se odvrátila hrozba závažné dehydratace. Navíc je v případě krvácení do trávicího traktu bezpečnější užívání antibiotik k zabránění vážnějších komplikací.

Jak již bylo řečeno, tak je nejlepší prevence, ale nikdy nelze všechny situace stoprocentně předvídat. Proto se průjmy řadí mezi nejčastější zdravotní obtíže u domácích mazlíčků.

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

OŘECHY A OLEJNATÁ SEMENA

Další velmi zajímavou skupinou potravin, dalo by se říci i superpotravin, jsou ořechy a olejnatá semena. Jsou doporučovány pro vysoký obsah zdravých tuků, bílkovin a minerálních látek. I při nízkém obsahu sacharidů, zejména cukrů, mají velmi lahodnou nasládlou chuť a tím uspokojí nejen mlsný jazyček.

V našem jídelníčku by se neměly objevovat pouze příležitostně, ale měli bychom je konzumovat denně. Vzhledem k tomu, že obsahují velké množství tuku (kolem 50 %), je třeba hlídat množství, to znamená nesníst sáček mandlí „na posezení“.

Pro lepší stravitelnost, ale i chuť je vhodné ořechy namočit do vody s přidáním špetky soli. Ideálně na 12-24 hodin, ale i pár desítek minut je lepší než nic. Ořechy získají jemnější chuť a jsou jako čerstvě vyloupané.

Ořechy a semínka konzumujeme samostatně nebo jsou součástí salátů ať už zeleninových nebo ovocných. Ořechové pasty jsou výbornou surovinou pro výrobu pomazánek nebo k zahuštění polévek či omáček.

MÁK



Mák je využíván již několik tisíc let. Prvně se nejspíše pěstoval již v 6. tisíciletí př. n. l. v oblasti Středomoří a o tisíc let později v Mezopotámii sloužil jako zdroj opia. Nicméně my se při konzumaci makových buchet omámení bát nemusíme, zralá semena máku žádné návykové látky neobsahují. Česká republika v současnosti patří k největším pestitelům máku k potravinářským účelům.

Mák je nejbohatším zdrojem vápníku. Obsahuje jej 1440 mg/100 g, to je desetkrát více než mléko a dvakrát až třikrát více než sýry.

Mák kupujte nemletý a pomelte potřebné množství až před použitím. Hořký mák je zkažený a ke konzumaci nevhodný. Pokud vám mletý mák zbude, uchovejte v dobře uzavřené skleněné lahvi v lednici a do týdne spotřebujte. Cukr v náplni do koláčů a buchet nahradíme neslazenými švestkovými povidly a takto připravenou makovou pomazánku dochutíme mletou skořicí a hřebíčkem. Takto připravenou makovou pomazánkou můžeme potřít ovesné lívancečky nebo pohankové palačinky.

VLAŠSKÉ OŘECHY



Vlašské ořechy patří mezi nejstarší konzumované potraviny. Pochází velmi pravděpodobně ze Střední Asie, skvěle se však přizpůsobily i středomořskému klimatu, odkud pak v průběhu středověku dorazily i k nám. Svým tvarem připomínají jádra vlašských ořechů mozek. Obsahují značné množství omega 3 mastných kyselin, které mozek a nervy vyživují, snižují cholesterol a ředí krev.

Ořechy, které si sami nasbíráme, musíme nechat pořádně usušit, aby nám neplesnivěly. Nejlepší je skladovat ořechy ve skořápce a vyloupat těsně před konzumací. Vyloupané ořechy skladujeme v dobře uzavřené láhvi v suchu a chladu, ideálně v lednici, nejdéle však 3 měsíce.

RECEPT

Hummus

100 g vařené cizrny, 1-2 lžíce tahini (sezamová pasta), ½ lžíce umeocta nebo citrónové šťávy, 1 stroužek česneku

Cizrnu si 1-2 dny předem namočte a pravidelně 2× denně vyměňujte vodu, aby nezkvasila. V čisté vodě vařte do měkka. Uvařenou cizrnu slijte (vodu nevylévejte) a rozmačkejte, přidejte tahini, utřený česnek a umeocet. Umeocet přidejte opatrně, je hodně slaný. Umeocet můžete nahradit citrónovou šťávou, v tom případě maličko dosolte mořskou nebo himalájskou solí. Podle potřeby můžete „naředit“ vodou, kterou jste slili při vaření. Podávejte jako dip s krájenou zeleninou.

Tip: mrkev, okurku nebo řapíkatý celer nakrájejte na tyčinky, kterými hummus můžete nabírat.

SEZAM

Zmínky o sezamu najdeme už na starém papyru z 2. tisíciletí před naším letopočtem. Jde o nejstarší plodinu, která se pěstuje k získání jedlého oleje. Sezam je dalším bohatým zdrojem vápníku a to z něj, spolu s dalšími minerálními látkami, dělá výborného pomocníka při prevenci osteoporózy. Sezamový olej je vynikajícím prostředkem pro péči o pokožku a vlasy. Zpomaluje stárnutí pleti a omezuje šedivění vlasů.

Sezamová semínka sypeme na všechny druhy salátů. Ze středomořské kuchyně se k nám dostala sezamová pasta – tahini, která se používá pro přípravu typických cukrovinek – baklava a chalva – a luštěninových pomazánek – hummusu.



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

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA VERSUS BIOKOSMETIKA

Biopotraviny, biooblečení, biokosmetika... Kult bio se už u nás naplno zabydlel a neustále se dále rozvíjí. To platí také pro biokosmetiku, která je do určité míry odvozená od přírodní kosmetiky. Přesto je ale mezi nimi určitý rozdíl.

Jak už sám název napovídá, přírodní kosmetika obsahuje přírodní výtažky. Kolik jich musí být, však není úplně dáno. Za přírodní kosmetiku se tak v podstatě může vydávat jakýkoli kosmetický produkt, který obsahuje běžné chemické látky doplněné třeba jen několika málo procenty přírodních výtažků. Na rozdíl od biopotravin nebo biokosmetiky totiž u nás neexistuje žádná platná legislativa, která by upravovala, co přesně musí přírodní kosmetika obsahovat, aby se právě za tu přírodní mohla vydávat.

JAK SE POZNÁ BIO

U biokosmetiky je to však jiné. Biokosmetika má mnohem šetrnější složení než běžná konvenční, neobsahuje tedy žádné potenciálně zdraví škodlivé látky ani modifikované suroviny. A samozřejmě by v ní neměly chybět přírodní výtažky. Biokosmetika musí obsahovat určité procento bio přírodních složek pocházejících z kontrolovaného ekologického zemědělství, konkrétně by to mělo být 95% bio složek či více. Použité suroviny navíc musí být v přírodě rozložitelné. Také obaly by měly být „přátelské“ k přírodě, to znamená recyklovatelné a v přírodě odbouratelné. A jak poznáte, že jde opravdu o biokosmetiku? Na obale byste měli najít některý z certifikátů. Ty totiž udělují nezávislé organizace pouze těm výrobkům, které splňují

kritéria, která jsou na biokosmetiku kladena, to znamená, že suroviny pocházejí z ekologického zemědělství, kontrolovaných sběrů, jejich zpracování podléhá daným pravidlům. Přírodní ani biokosmetika by neměla být testována na zvířatech. Tyto certifikační organizace působí v řadě zemí světa, proto se také můžete setkat s různými certifikáty (u nás je to například certifikát CPK a CPK Bio – certifikovaná přírodní kosmetika a biokosmetika, v Německu je třeba nejznámější BDIH – certifikovaná přírodní kosmetika, na produktech pocházejících z Francie se může objevit logo s nápisem Bio Cosmetique).

PARABENY

– tyto chemické látky plní v běžné kosmetice funkci konzervantů, aby se ve výrobku nepřemnožily bakterie, a prodlužují tak jeho trvanlivost. Ve složení na obale je obvykle najdete pod názvy methylparaben, ethylparaben, butylparaben nebo propylparaben. Mohou vyvolávat alergické reakce, dokonce se spekuluje, že ovlivňují hormonální rovnováhu a o jejich dalším negativním vlivu na lidské zdraví se vedou stále diskuze a probíhají různé laboratorní zkoušky. Kosmetických přípravků bez obsahu parabenů stále přibývá. Pokud byste takový výrobek hledali, nejčastěji bývá na obale napsáno „paraben free“.

SILIKONY

(na obale to jsou ingredience například s příponami -cone, -thicone, -siloxane) - mají vyhlazující účinky, obvykle se přidávají do pletové nebo dekorativní kosmetiky a také do šamponů (zvyšují objem vlasů, dodávají jim lesk, uhlazují neposedné kadeře). Jenže silikony často ucpávají póry a kůže se pak více mastí, sice vyhlazují povrch vlasu, jenže ho zároveň obalí, takže na vlasy se pak špatně chytá barva a navíc jsou náchylnější k lámání, protože ztrácí přirozenou pružnost.

CO V PŘÍRODNÍ KOSMETICE NENAJDETE

ROPNÉ PRODUKTY

(především parafín a sulfáty, na obale je hledejte například pod názvy laurysulfát sodný, neboli SLS) – přidává se jako výrazné pěnidlo a to hlavně do sprchových gelů, mýdel, vlasových šamponů nebo zubních past, najdete ho také v čistících prostředcích. U řady lidí se však objevuje na tyto přísady alergie, zejména v podobě podrážděné pokožky. Parafín jakožto vosk se hojně přidává do dekorativní kosmetiky nebo krémů, zlepšuje totiž konzistenci přípravku a přispívá k promaštění pokožky. Na druhou stranu však ucpává póry, zhoršuje se tak kvalita pokožky, může na něj vznikat alergická reakce a lidské tělo jej údajně špatně odbourává.

MASÁŽNÍ OLEJ KŘEČOVÉ ŽILY

Nobilis Tilia je česká certifikovaná přírodní a biokosmetika, nabízí kosmetiku pro celou rodinu, aromaterapeutické přípravky a také řadu produktů ulevujících například od bolestí zad, hlavy, svalů či kloubů



Tato šetrnější kosmetika je dostupná

VANILLA SALOOS

Certifikované tělové a pleťové přípravky značky Saloos jsou vyrobené z přírodních ingrediencí a řada z nich je dokonce v bio kvalitě



nejen v drogeriích, ale i řadě prodejen se zdravou výživou, kosmetických salonech, větší výběr je pak v internetových obchodech, které se právě na přírodní a bioprodukty specializují.

WELEDA SPRCHOVÝ KREM

Weleda patří mezi tradiční značky přírodní kosmetiky s certifikací Nature zaručující, že takové produkty splňují nejpřísnější kritéria pro přírodní kosmetiku



Simona Lišková

JAK SE BRÁNIT NEKALÝM PRAKTIKÁM PODOMNÍCH PRODEJCŮ



Před časem jsme vydali Průvodce pro spotřebitele-seniory s názvem „Babi, dědo! Nenechte se okrást!“. V něm fiktivní vnučka formou dopisu radí prarodičům, jak nenaletět trikům podvodných prodejců, dnes již běžně označovaných jako „šmejdi“.

v tomto obchodnickém guláši je ná- měla opět vnučka Eliška v tomto ročné. Napomoci by vám, seniorům, našem průvodci.

TAKŽE POJĎME NA TO A ZAČNĚME IHNEJ PRVNÍ RADOU NAD ZLATO:

Babi, dědo!

Jak se oba máte? Běží to jak voda – naposledy jsme se viděli o vánočních svátcích. Ty velikonoční nám nakonec nevyšly – František s Aničkou se nemohli zbavit kašlů a chřipek, když se jeden z toho dostal, nastoupil druhý, a tak pořád dokola, nejspíš tomu napomohla i ta letošní zima-nezima. Doufám, že vy jste zdraví a v pořádku, jak to nejvíc jde!

Babi a dědo, onehdy opakovali v televizi krásný film podle předlohy Oty Pavla Smrt krásných srnců s Karlem Heřmánkem a Libuší Šafránkovou v hlavních rolích. Však jej znáte, i tu knihu. Musela jsem se smát, jak tatínek, jehož hlavními zájmy byl obchod a ryby a za výborného obchodníka a rybáře se také pokládal, koupí – i přes varování maminky Hermínky – od pana Václavíka rybník v Kročehlavech: vždýť co by pro rodinu neudělal, mít vlastní kapry a ještě na tom vydělat majlant...

Jak si určitě pamatujete, mělo to ovšem háček, a to dost zásadní – v rybníku pobýval pouze jediný kapr. A protože byl tatínek obchodní cestující švédské firmy Electrolux, prodal on na oplátku doktoru Václavíkovi ledničku – na první pohled krásnou, nalakovanou, opatřenou štítky s nápisy Made in Sweden, avšak uvnitř prázdnou. Takže žádná lednička, ale stará, vyřazená, vybrakovaná bedna – stejně jako ten rybník obklopený krásnými vrbičkami, ale bez kaprů.

Určitě si také pamatujete, jak prodával své vysavače, se kterými obíráł města a vesnice: „Já jsem reprezentant firmy Electrolux,“ hlásával mnohdy v domácnostech, kde lpěli na koštěti a smetáku, takže s ním občas pěkně vymetli. Nicméně stal se přeborníkem ve svém oboru a prodal lux dokonce i sedlákovi, který neměl zavedenou elektřinu.

Proč vám to ale všechno píšou. Cesták, podomní obchodník, takovýto filmový nebo literární, je poetická postava, člověk se musí usmívat nad jeho kousky, nad tím, jak „oblafné“ zákazníka. Život ale není film. Dnes klepou na dveře hlavně důchodcům lidé, kteří se neštítí je podvést či být na ně hrubí, nadávat jim do hlupáků, pokud nepodepíší smlouvu. Jde o obchodníky vycvičené v prodeji, kteří jsou stále důmyslnější a používají psychologický nátlak. Jsou školeni na „vymývání mozků“ a podlehnout jim není zas až tak nereálné. A proto vám, babičko a dědo, píšou, na co si máte dát u podomních obchodníků obrovský pozor.

Ti lákají převážně seniory na předváděcí akce spojené s výletem, obědem nebo ochutnávkou vína, kde je často velmi nevybíravým způsobem či dokonce pod nátlakem nutí zakoupit několikanásobně předražené zboží a podepsat „solistikovaně“ sestavené smlouvy, z nichž – kvůli právním kličkám či nečitelným dodatkům – je pak „cesta ven“ obtížná či dokonce likvidační. Statistika České správy sociálního zabezpečení mluví jasně – jen za loňský prosinec evidovala ČSSZ téměř 80 tisíc exekuc včetně insolvenční na vyplácené důchody; do tohoto čísla spadá například nesplácení půjček, ručení za ně, pokuty dopravnímu podniku či třeba poplatky za svoz odpadu, nicméně dluhy vznikají velmi často právě na prodejních zájezdech. Kvůli těmto alarmujícím číslům se proto loni proti „šmejdům“ přitvrdilo; zpřísnila se pravidla pro pořádání předváděcích akcí, Česká obchodní inspekce provedla více kontrol a udělila více pokut, šíří se také osvěta a prevence.

Nicméně pravidlo „zloděj je vždycy o krok kupředu“ nejsou jen planá slova. Tito „obchodníci“ vymýšlejí stále nové, neokoukané triky, na něž lákají důvěřivce. Dnes jsou hitem podomní obchodníci s energiemi, „výhodnými“ mobilními službami, se zabezpečovacím zařízením pro váš byt, s rozbory vody... Zorientovat se

SUDOKU

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

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

VTIPY

Instruktor ukazuje studentům policejní akademie automatickou pistoli:

„Tohle je automat.“

„Automat?“ diví se jeden z budoucích policajtů.

„A kde je díra na peníze?“

Policajt si vypíchnul oko a dostal 5000 Kč z pojišťovny. Vyběhne před budovu a říká si sám pro sebe: „Vypíchnu si i druhé a budu mít na barevnou televizi!“



BÁSNIČKA

SENIORSKÁ

Jenom před pár léty,
jsem se rozhodla,
jezdit na výlety.

Jak a s kým, nevěděla jsem si rady,
ejhle, bylo místo mezi seniory.

Jejich malý počet byl pouhý klam,
je to obrovský a veselý klan.

Předsednictvo, jejich nápadů je plná taška,
naplánavat výlet na celý rok,
je pro ně fraška.

Na výlety jezdíme vždy se sluníčkem,
a proto se nemusíme vláčet s deštníčkem.
Zážitků máme víc než dosti,
vezeme si tam i zpět plnou hlavu zkušeností,
posbíráme vědomosti, jedeme krásnou přírodou
i s dobrou náladou,
víme, že nás celé tělo bolí – ne náhodou.

Výlety od května až po září,
naš život obohatí, prozáří.

Celoroční besedou, přednáškou i schůzí,
začnou senioři pořádnou diskusi,
řidič – Frantík, Honzík, jsou dobrými kamarády,
ze všech zájezdů nás dovezou bez nehody.

Měsíc, co měsíc, rok, co rok,
držíme s dnešní dobou správný krok,
na výlety, schůzky i různé akce, máme vždy
správné a rychlé reakce.

Senioři, to jsme my,
co držíme vždy pevný řád,
žádný ze seniorů proto neodchází z našich řad.

Jana Procházková

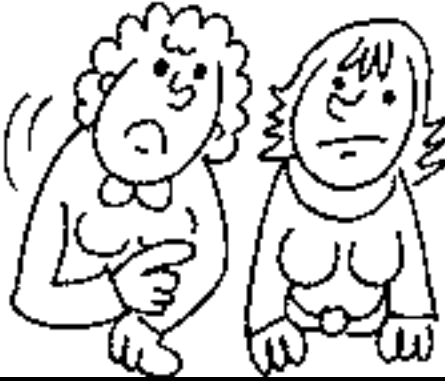
69 let, věnováno klubu seniorů Ivančice

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ

Správné řešení tajenky ze zářijového vydání DS: Řekni, kdy se narodil Kolumbus. Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli **Janda Libor Chlumce nad Cidlinou, Emílie Horáčková ze Slaného, B. Šamšová z Prahy, Milena Matesová, z Mostu a Dagmar Lešová z Hradce Králové**. 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 emailem zašleme dárkový certifikát.

Tajenku z dnešního čísla posílejte na adresu či mail redakce do **15. října 2016**. Pokud chcete soutěžit o výhry, nezapomeňte napsat korespondenční adresu, kam ji může sponzor křížovky zaslat! Mailová adresa opravdu nestačí!

SUDOKU (13), vyhrává **Naděžda Heinzová z Prahy**

	OSVĚT- LOVAT	VŠEDNOST	2	SOLMIZ. SLABIKA	OKRESNÍ VOJEN. SPRÁVA zkr.	VIKA	ATONÁL- NOST	ŠKUBÁNÍ V OBLIČEJI	 Povídá sousedce: Můj manžel už tři týdny šplhá někde v Tatrách. Začínám mít ...											
BALIT																				
ZAUMOU- TI																				
KTERÉ kniž.				MRŠTNÝ POHYB AMERIČAN slang.																
BRVA					NÁZ. ZN. DUSÍKU IN. HER. KAISERA			ZNAČKA KVASNIC												
OBROUBIT																				
PROVI- NILEC						HLE náf. ZAKOKTÁNÍ Zast.			LENDLO- VO JMÉNO	VELKÝ COP expr.	SPZ OKR. OSTRAVA	NÁSEP	MĚDĚNÁ RUDA Z POUŠTĚ ATAKAMA	KLID						
ATANAS dom.					RADIT U KARETNÍ HRY ob. ŘÍM. 1549															
ROZTA- VENÁ HMOTA				ZDŮVOD- NOVATI KONEC MODLITBY																
M	OKOUT	ŽENSKÉ JMÉNO 14.9. STOLÍČKY SAVCŮ						INIC. FOTB. PANENKY UMĚT			OBYVATEL LAŠSKA SEDLINA									
OBLLOUDIT							ZNAČKA PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA					SPZ OKR. KOLÍN								
SOUČÁST PARNÍHO STROJE						OSOBNÍ ZÁJMENO STÁVKA řídč.			HAD BREJ- LOVEC ZEMNÍ OLEJ					NÁZEV PÍSM. REC. ABECEDY						
OLDŘICH dom.					PAŘÁT VIDINA					LISOVANÁ PŘÍZE SPOLE- ČENSTVÍ VČEL										
PEKAŘ- SKÁ DESKA				ČÁST EL. MOTORU DOBA							MODELÁŘ. SOUPRAVA FARMA									
SETINA HEKTARU			RARACH NEKLID					HODNOTÍČÍ KOMISE ZÁPORNÁ ELEKTRODA												
MUČITELE							SPORT. PLAVIDLO UHLOVODÍK V BENZINU						SPORT. DRUŽSTVO	ALINA dom.						
M	KRUTÁ ODVETA	ZNAČKA OSMIA SYMBOL ČISTOTY starolán.			MOUČKA Z KURKUMY CITOSL. OPOVRŽENÍ			STAROŘEC. POHŘEBNÍ OBĚT OTEC řídč.												
MAZADLO				TÍMTO ZPŮSOBEM DOBRO V zarathuš. nábož.						ČMELÁK kníž. ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY										
1						TOHLE ZNAČKA HOLMIA					PROČ zast. SOLMIZ. SLABIKA									
VÝMĚNA z něm.					PLAZ			VÝBORNÝ hovor.												
NOEMOVO PLAVIDLO					OSOBNÍ ZÁJMENO			ÚDER SEKYROU					NAJA, LAMÉ ENATA ATAKAMIT ATAR	AŠA STRIKA TEBI, KIT MOLÁRY						

V NAŠEM VYDAVATELSTVÍ VYCHÁZÍ 12 TITULŮ KŘÍŽOVEK, KTERÉ ZPŘÍJEMNÍ VÁŠ DEN

Bližší popis obsahu našich křížovek najdete na našich webových stránkách www.krizovky-marketa.cz.

INZERCE – Četla jsem článek v Době seniorů o stavebnici Merkur – český unikát znovu dobývá svět. Chtěla bych touto cestou požádat čtenáře, zda nemají stavebnici za rozumnou cenu na prodej, chtěla bych ji pro svého vnuka. Jde mi o stavebnici **Merkur 4 Big set**. Případné nabídky prosím zasílejte na adresu:
Irena Navrátilová, Strážná 11, Č. Těšín 168, 739 59.

VÁŽENÍ,

jsem pravidelnou odběratelkou od prvního čísla Doby seniorů (a předplatitelkou). Již několikrát jsem vyhrála křížovky, které posílám jen občas. Velmi ráda čtu a sleduji články pana Dr. Zdeňka Pernese, kterého znám z našeho „Slavkovského zámku – Austerblitz“, kde se stále něco děje (oslavy, výstavy, koncerty, atd.).

Přeji mu především hodně zdravíčka a stále tolik elánu jako dosud. Vám všem ostatním – díky za dobrý časopis a zajímavé čtení.

Libuše Bártová

VÁŽENÁ PANÍ BÁRTOVÁ,

vaše slova pana předsedu zcela jistě potěší a povzbudí do další práce. Nás těší vaše věrnost i slova chvály. Děkujeme vám a přejeme hodně zdravíčka, štěstí i spokojenosti a také příjemné chvíle s Dobou seniorů.

Redakce

MILÍ V REDAKCI,

všechny vás pozdravuji. Pokud jste nebyli na dovolené, přeji pěknou dovolenou a pokud jste byli, přeji příjemný návrat do práce. Hodně, hodně úspěchů v práci!

Váš časopis se mi moc líbí. Jsou tam různé zajímavosti, ráda luštím sudoku i křížovky, velmi ráda si čtu básničky i vtipy.

Zdenka Olšinová

VÁŽENÁ PANÍ OLŠINOVÁ,

děkujeme za váš dopis, děkujeme i za milá slova, která jsou pro nás povzbuzením do další práce.

Redakce

OZNÁMENÍ

Pracoviště RS ČR Ostrava má zajištěnu právní poradnu, kterou vede Mgr. Sonja Brlohová, telefon 737 106 451. Návštěvy je možno uskutečnit v úterý a středu mezi 13-17 hodinou.

DĚKUJEME ZA SPOLUPRÁCI

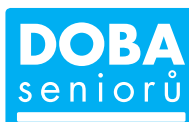
Pracujeme v seniorském kolektivu, a tak musíme být připraveni i na smutné zprávy, přesto nás vždy odchody blízkých spolupracovníků zasáhnou. Dovolte nám, abychom na tomto místě vyjádřili upřímnou soustrast rodině pana Ing. Františka Hála, který zemřel dne 16. 9. 2016 ve věku 93 let. Ing. Hála byl významnou osobností v seniorských



Hejtman Plzeňského kraje Václav Šlajs předává děkovný list a pamětní medaili za dlouholetou činnost pro seniory Ing. Františku Hálovi

organizacích, aktivně se zasazoval o sjednocení důchodcovské hnutí. Byl předsedou Svazu důchodců a dlouhá léta pracoval ve prospěch seniorů. Stál u zrodu Rady seniorů ČR a byl prvním předsedou Rady seniorů Plzeňského kraje. Od roku 2013 pak byl čestným předsedou Rady seniorů Plzeňského kraje a i ve svém úctyhodném věku se stále zapojoval do práce tohoto orgánu.

Je dobré si připomenout, že Ing. F. Hála byl v předchozí etapě života dobrým a úspěšným konstruktérem v podniku Turbiny/ Power Plzeň a vypracoval se do pozice vedoucího konstrukce.



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednáвам od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spořovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, 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:

<http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/>

Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.



PORADNY RS ČR

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

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

Brno:

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

České Budějovice

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

Hradec Králové:

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

Kladno

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

Ostrava:

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

Plzeň

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

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

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

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

DS SERIÁL

JEDINÍ PAMÁTKOVĚ CHRÁNĚNÍ ŽIVÍ TVOROVÉ NA SVĚTĚ!



ROZHOVOR

LADISLAV VÍZEK

LEGENDÁRNÍ FOTBALISTA MIMO
JINÉ PROZRADIL, PROČ BY
NEMOHL DĚLAT TRENÉRA



DALŠÍ ČÍSLO DS VYCHÁZÍ 21. ŘÍJNA.

**ZÁKAZ
PODOMNÍHO PRODEJE
A NABÍZENÍ SLUŽEB
NA CELÉM ÚZEMÍ OBCE**

SPOTŘEBITELSKÁ
PORADNA

**PRAKTIKY
PODOMNÍCH
PRODEJCŮ**

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: obchod@reflexadvertising.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Triangl, a.s. Rozšiřují PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: **234 092 851**, e-mail: 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.