

DOBA seniorů

č. 12 / XI. ROČNÍK PROSINEC 2015 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

16 |

Ivanka Devátá:

Pojďme důstojně
vstříc stáří...

12

Svaz důchodců
oslavil své
kulaté výročí
v Sezimově Ústí

14

Strachu
z lékařského
zákroku vás zbaví
analgosedace



04

Valorizace penzí: Jednorázový příspěvek
1200 Kč. **Jak který poslanec hlasoval?**

Editorial

Vážení čtenáři,

když jsem časopis přebírala, říkala jsem si, že nehodlám psát politické úvodníky, ani se v nich nechci vyjadřovat k aktuálním tématům. Každý má právo na svůj názor a já si chtěla zachovat náležitý odstup a objektivitu. Nicméně události, které se odehrály kolem valorizace penzí, mě přiměly názor alespoň pro jednu poupravit. Prostě mi to nedá, abych se neozvala. Proč? Ve sněmovně totiž s nejprogresivnějším návrhem poněkud překvapivě přišla pravicová ODS a pokud se podíváme na to, jak pravice hlasovala, senioři by jí mohli zatleskat a poděkovat. Nemůžu si pomoci, ale napadá mě k tomu trochu jedovatá poznámka – jaká škoda, že se k důchodcům pravice nechovala stejně, když seděla ve vládních křeslech! Právě za její vlády – post premiéra tehdy zastával Petr Nečas – došlo k poklesu reálné kupní síly důchodců. A to, že v posledních letech neustále Rada seniorů prosazuje vyšší než zákonnou valorizaci penzí, je důsledkem reformy exministra Drábka právě z tohoto kabinetu... Více se o valorizaci penzí dočtete v aktuálním tématu a rovněž se můžete podívat, jak poslanci hlasovali, pokud už to nevíte z webových stránek Rady seniorů.

Kromě valorizace penzí se věnujeme i dalšímu tématu, které je možná poněkud na okraji zájmu sdělovacích prostředků, ale seniorů – zejména těch, kteří mají větší zahrady – by se mohlo dotknout citelně. Na to upozornil nový partner Rady seniorů – Autoklub ČR, s nímž RS ČR nedávno podepsala Memorandum o spolupráci.

Jedna z největších organizací Rady seniorů – Svaz důchodců ČR – oslavil 25. výročí své existence a na této události jsme samozřejmě nemohli chybět. Ostatně, našli si na ni cestu i mnozí politici v čele s hejtmany Haškem a Zimolou.

Těšit se můžete i na rozhovor se spisovatelkou a velmi příjemnou dámou Ivankou Devátou, která slaví své životní jubileum, doktor Němec dokončí svůj seriál o podivných věcech, které se dějí v přírodě, a lékař Ladislav Hess vás seznámí s tím, co je to hluboká analgosedace.

Příjemné chvíle s aktuálním vydáním vám přeje

Lenka Desatová

Obsah

Senior měsíce

- Založil sbor i občasník, pomáhal budovat skanzen 3

Na aktuální téma

- Valorizace penzí 2016 4
- Chystané změny v povinném ručení a odtazích na dálnicích 8

Ze života krajů

9

Seriál

- Co se děje v přírodě – 6. díl 10

Reportáž

- Svaz důchodců slavil 25. výročí 12

Zdraví

- Užítím analgosedace mizí strach z lékařského zákroku... 14

Rozhovor měsíce

- Ivanka Devátá 16

Tipy na výlety a zajímavé akce

19

Zvyky a pověry

20

Kalendárium

21

Bez čekárny

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

Soutěže

- Sudoku 28
- Předplatné 28
- Velká křížovka 29

Tribuna čtenářů

30

Připravujeme

31

Adresář poraden RS ČR v krajích

31

Založil sbor i občasník, pomáhal budovat skanzen

Jsou mezi námi senioři, kteří si neumí nebo možná ani nechtějí užívat zaslouženého odpočinku jen na své zahrádce a se svou rodinou. Snaží se vymyslet akce pro své vrstevníky a jak jejich okolí s úsměvem konstatuje, chvilku neposedí. Jedním z takových je Boleslav Vaca, který 21. března příštího roku oslaví devadesátku. Je z Příkraz, vesničky v Olomouckém kraji. Pokud nevíte, kde leží, vezte, že je to nedaleko města Litovel.

Ti, co Boleslava Vacu znají, o něm říkají, že je to velmi živý a věčně usměvavý pán. Byl to právě on, kdo založil spolu se svými přáteli smíšený pěvecký vzor Spojeného vesnického klubu v Příkazích, který dnes nemůže chybět snad na žádné místní akci. Pokud byste si jej chtěli poslechnout, máte šanci i v průběhu prosince, kdy sbor vystupuje na adventních koncertech ve Třech Dvorech, Střeni, Skrbeni a samozřejmě Příkazech. Nabíí program sboru, který mimochodem zkouší každé úterý, svědčí o tom, že si vydobyl věhlas i za hranicemi obce Příkazy.

Nezůstal ale jen u zpívání a sboru. Na jeho popud a z jeho aktivity vznikla Národopisná skupina, která v roce 1985 přešla v Seniorklub. Svou lásku k Hané a Olomouckému kraji dal najevo i dalším činem – spolupracoval na budování Hanáckého skanzenu v Příkazích. Je to místo, na které jsou místní dnes právem pyšní. Na první pohled se tu zastavil čas, a přesto to tu pořádně žije. Stovky turistů sem míří nejen obdivovat stavby lidové architektury, které jsou jedinečným dokladem hliněného lidového stavitelství z oblasti Hané, ale vydávají se

sem tak trochu i na zkušenou. Pořádají se tu totiž tradiční dny hliněného stavitelství, interaktivní ukázky tradiční sklizně a výmlatu, kdy si návštěvníci mohou vyzkoušet tyto dříve běžné práce venkovanů! A v létě či o Vánocích nemohou chybět řemeslné jarmarky či koncerty.

Ale vraťme se k aktivitám pana Vací. Když se rodila Společnost přátel vesnice a malého města, nemohl samozřejmě chybět a posléze se rozhodl pro svou

obec pracovat i jako zastupitel. Zde vedl kulturní komisi OU a byl zakládajícím členem redakční rady místního občasníku Pod hanáckým žudrem. Ten ostatně vychází dodnes a on je stále jeho vedoucím redaktorem.

Možná, že si na něj vzpomenete i vy, pokud jste patřili mezi posluchače Českého rozhlasu, vidět jste ho mohli i na televizních obrazovkách, z pořadu Ze vzpomínek na zašlé časy, kde vyprávěl svou typickou jadrnou hanáctinou.

A protože mu přes to všechno ještě nějaký čas a elán zůstal, pustil se i do psaní knih. Z jeho pera vzešla díla Stařečkovy povídky o životě a Příkazy Cesta životem.

Svou činností pan Vaca inspiruje i mnohem mladší seniory a nejen je. A jeho aktivity neunikly ani Krajské radě seniorů Olomouckého kraje.

Ta pana Vacu z Příkraz přihlásila dokonce do soutěže o Seniora roku, kterou každoročně vyhlašuje a pořádá Nadace Charty 77. A ač v silné konkurenci tato nominace neuspěla, neznamená to, že jeho činnost je zanedbatelná.

Výrazem úcty a uznání je cena, kterou panu Vacovi za jeho přínos udělila Krajská rada a předala mu ji na svém výročním zasedání. My se k ocenění samozřejmě připojujeme a spolu s předsedkyní Krajské rady Olomouckého kraje Milenou Hesovou přejeme panu Vacovi mnoho spokojených let ve zdraví.

Lenka DESATOVÁ ■

Foto: Milena Hesová



Valorizace

V pátek 13. listopadu se Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR konečně dostala k tomu, na co seniorská populace netrpělivě čekala několik týdnů – k hlasování o valorizaci penzí pro rok 2016. Předseda RS ČR Dr. Zdeněk Pernes byl kvůli valorizaci penzí ve sněmovně už počtvrté. Tentokrát už naposledy. Kromě zákonné valorizace, kdy navýšení u všech penzí bude 40 Kč na měsíc, dostanou příjemci penzí jednorázový příspěvek ve výši 1 200 Kč.

„V tuto chvíli jsme asi dosáhli maximum možného. Děkuji poslancům, kteří pro toto navýšení hlasovali, že vzali v potaz požadavek Rady seniorů, a nakonec hlasovali pro výrazně vyšší příspěvek, než o jakém se mluvilo v minulosti. Bylo to nejprve 600, posléze 900 Kč,“ shrnul Zdeněk Pernes pro Dobu seniorů. „Naše práce ale nekončí, naopak. Hodláme prosadit, aby se změnil celý mechanismus valorizace. Jsme si vědomi toho, že je to běh na delší trať a že návrhů, jak valorizovat, je ve hře několik. Rada seniorů se přiklání k mechanismu, který by byl navázán na spotřební koš důchodců, který je přece jen trochu odlišný než u zbytku populace, a dále by byl zohledněn růst reálných mezd, nikoli o 1/3, jak je tomu dosud, ale o 1/2. V první fázi hodláme prosadit alespoň to, aby se systém valorizace vrátil do doby před reformu ministra Drábka,“ načrtl další kroky, které RS ČR hodlá podniknout. Na tomto postupu se ostatně shodlo celé Kolegium, nejvyšší orgán RS ČR.

Hlasování ve sněmovně vypadalo poněkud jinak, než na co byli senioři připraveni. Očekávalo se, že se bude hlasovat o třech návrzích – a to jednorázový příspěvek 1000 Kč, což bylo doporučení sociálního výboru sněmovny, jednorázový příspěvek 1200 Kč, který navrhoval poslanec KSČM RSDr. Miroslav Opálka a mimořádná valorizace ve výši 1,2% s platností od dubna (původně se mluvilo dokonce o 1,8%), kterou navrhoval možná

poněkud překvapivě poslanec ODS Ing. Vladislav Vilímc. Tento návrh byl nakonec nejprogresivnější a z hlediska příjemců penzí i nejlepší. Znamenal by navýšení zhruba o 136 Kč měsíčně u průměrné penze a navíc by došlo k navýšení základní výměry



penzí, z nichž se budou vypočítávat valorizace v příštích letech. Nakonec se zvedaly ruce pouze pro návrhy poslanecké. Návrh poslance Vilímce prošel hlasováním s číslem 49, návrh pana Opálky měl pak číslo 50. Na to, jak jednotliví poslanci hlasovali, se můžete podívat v otištěné tabulce.

Rada seniorů jednání týkající se valorizace penzí na rok 2016 sledovala pozorně. Sama iniciovala vyšší než zákonnou valorizaci, která je očekávána na úrovni jednoho procentního bodu (to je zhruba 130 Kč), a to zhruba o tři procenta proto, aby došlo k vykompenzování poklesu reálné kupní síly starobních důchodců z let 2010, 2012 a 2013.

Ministerstvo práce a sociálních věcí posléze vládě předložilo návrh na vyšší než zákonnou valorizaci, a to o 1,8 %. Ministřyně Michaela Marksová však u svých kolegů ve vládě

nenašla pro tento požadavek pochopení. Ještě před prázdninami zazněl návrh přidat kromě zákonné valorizace penzí seniorům jednorázově 600 Kč před Vánoci. Tento návrh zazněl z úst Pavla Bělobrádka, předsedy KDU-ČSL. Rada seniorů

s touto částkou ale rezolutně nesouhlasila a když neviděla jiné řešení, obrátila se na poslance ve chvíli, kdy vládní návrh zamířil do sněmovny. Všem jmenovitě rozeslala dopisy, v nichž na faktech dokladovala extrémní mezigenerační nespravedlnost, ke které důsledkem nízké valorizace důchodů v příštím roce dojde, a vyzvala každého poslan-

ce k odpovědnosti. Vládní návrh zákona „O jednorázovém příspěvku důchodci“ měl být projednáván na 31. schůzi Poslanecké sněmovny v úterý 15. září. Poslankyně Jana Hnyková z Úsvitu hned v úvodu vystoupila s požadavkem na navýšení příspěvku na 1200 Kč. Návrh zákona byl poté přikázán k projednání sociálnímu výboru. Lhůta k projednání výbory byla určena na 30 dní. Konečné slovo pak zaznělo 13. listopadu. „Doufali jsme, že když oprávněné požadavky seniorské populace nevyslyší vláda, že je vyslyší alespoň poslanci a stalo se. Rada seniorů je přesvědčena, že finance se v 1,3bilionovém rozpočtu najdou,“ uzavřel Zdeněk Pernes a jeho slova více méně po hlasování potvrdil i premiér Sobotka, když prohlásil, že vzhledem k růstu ekonomiky by finance pro výplatu příspěvku ve výši 1200 Kč neměly být problém.

penzí 2016

Jak hlasovali

1. NÁVRH 49 – navýšení penzí o 1,2% od dubna 2015 ZAMÍTNUT
Přítomno: **159** | Je třeba: **80**
Ano: **68** | Ne: **71**
2. NÁVRH 50 – jednorázový příspěvek 1 200 Kč BYL PŘIJAT
Přítomno: **160** | Je třeba: **81**
Ano: **156** | Ne: **0**

EXTRA INFO

Aktivity Rady seniorů ve valorizaci 2016

Duben 2015 – RS ČR zaslala dopis ministryni práce a sociálních věcí s požadavkem na valorizaci u průměrné starobní penze v roce 2016 o 339 Kč. Ve svém dopise rovněž požádala ministryni o zpracování věcně příslušné novely zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění a o její předložení do vlády a Parlamentu ČR.

Duben 2015 – RS ČR informuje o svém požadavku média na TK konané v jejím sídle

Květen 2015 – při jednání s ministrem financí a šéfem hnutí Ano jej informuje o svém požadavku na valorizaci penzí a vysvětluje i požadovanou výši

Červen 2015 – na jednání s partnerskými politickými stranami oceňují představitelé RS ČR, že vláda navrhuje vyšší než zákonnou valorizaci, dodávají však, že s navrženou výší nesouhlasí a že se v případě potřeby obrátí i na strany v Parlamentu ČR a budou hledat podporu i v poslaneckých lavicích

Září 2015 – Rada seniorů posílá jmenovité dopisy všem poslancům a poslankyním s žádostí, aby nepodpořili vládní návrh na jednorázový příspěvek pro příjemce penzí ve výši 600 Kč, žádá příspěvek alespoň 1000–1200 Kč



Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
KSČM	Ano: 28 Nepřihlášen: 2 Omluven: 3	Ano: 28 Nepřihlášen: 2 Omluven: 3
Vojtěch Adam	Ano	Ano
Hana Aulická	Ano	Ano
Zuzka Bebarová	Ano	Ano
Jaroslav Borka	Ano	Ano
Alexander Černý	Ano	Ano
René Číp	Ano	Ano
Jiří Dolejš	Ano	Ano
Vojtěch Filip	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Miroslav Grebeníček	Ano	Ano
Stanislav Grospič	Ano	Ano
Milada Halíková	Ano	Ano
Gabriela Hubáčková	Ano	Ano
Jan Klán	Ano	Ano
Vladimír Koniček	Ano	Ano
Pavel Kováčík	Ano	Ano
Leo Luzar	Omluven	Omluven
Stanislav Mackovík	Ano	Ano
Soňa Marková	Nepřihlášena	Nepřihlášena
Květa Matušovská	Omluvena	Omluvena
Josef Nekl	Ano	Ano
Alena Nohavová	Ano	Ano
Zdeněk Ondráček	Ano	Ano
Miroslav Opálka	Ano	Ano
Marie Pěničková	Ano	Ano
Ivo Pojezný	Ano	Ano
Marta Semelová	Ano	Ano
Václav Snopek	Omluven	Omluven
Josef Šenfeld	Ano	Ano
Karel Šidlo	Ano	Ano
Jiří Valenta	Ano	Ano
Josef Vondrášek	Ano	Ano
Miloslava Vostrá	Ano	Ano
Josef Zahradníček	Ano	Ano



Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
ČSSD	Ne: 33 Nepřihlášen: 4 Zdržel se: 5 Omluven: 8	Ano: 39 Nepřihlášen: 3 Omluven: 8
František Adámek	Ne	Ano
Pavel Antonín	Ne	Ano
Jiří Běhounek	Omluven	Omluven
Marie Benešová	Ne	Ano
Jan Birke	Omluven	Omluven
Vlasta Bohdalová	Ne	Ano
Robin Böhnisch	Omluven	Omluven
Karel Černý	Omluven	Omluven
Richard Dolejš	Ne	Ano
Jaroslav Foldyna	Nepřihlášen	Ano
Vlastimil Gabrhel	Zdržel se	Ano
Jan Hamáček	Ne	Ano
Pavel Havíř	Ne	Ano
Pavel Holík	Ne	Ano
Stanislav Huml	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Milan Chovanec	Ne	Ano
Jan Chvojka	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Igor Jakubčík	Ne	Ano
Vítězslav Jandák	Ne	Ano
Zuzana Kailová	Ne	Ano
Václav Klučka	Ne	Ano
Petr Kořenek	Ne	Ano
Jiří Koskuba	Zdržel se	Ano
Jaroslav Krákora	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Jan Mládek	Ne	Ano
Josef Novotný	Zdržel se	Ano
Pavčina Nytrová	Ne	Ano
Jiří Petrů	Zdržel se	Ano
Lukáš Pleticha	Ne	Ano
Pavel Ploc	Ne	Ano
Adam Rykala	Ne	Ano
Antonín Seďa	Omluven	Omluven
Roman Sklenák	Ne	Ano
Bohuslav Sobotka	Ne	Ano
Miroslava Strnadlová	Ne	Ano
Štěpán Stupčuk	Ne	Ano
Zdeněk Syblík	Ne	Ano
Ladislav Šinčl	Ne	Ano
Jeroným Tejc	Zdržel se	Ano
Lubomír Toufar	Ne	Ano
Milan Urban	Omluven	Omluven
Dana Váhalová	Ne	Ano
Roman Váňa	Ne	Ano
Ladislav Velebný	Ne	Ano
Václav Votava	Ne	Ano
Markéta Wernerová	Omluvena	Omluvena
Lubomír Zaorálek	Omluven	Omluven
Jaroslav Zavadil	Ne	Ano
Jiří Zemánek	Ne	Ano
Václav Zemek	Ne	Ano

Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
ANO	Ano: 1 Ne: 37 Nepřihlášen: 2 Zdržel se: 1 Omluven: 6	Ano: 38 Nepřihlášen: 2 Zdržel se: 1 Omluven: 6
Andrej Babiš	Ne	Ano
Miloš Babiš	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Margita Balaštíková	Ne	Ano
Martina Berdychová	Ne	Ano
Stanislav Berkovec	Ne	Ano
Richard Brabec	Ne	Ano
Milan Brázdil	Ne	Ano
Pavel Čihák	Ne	Ano
Ivana Dobešová	Ne	Ano
Jaroslav Faltýnek	Ne	Ano
Matěj Fichtner	Ano	Ano
Josef Hájek	Ne	Ano
Jiří Holeček	Ne	Ano
Bohuslav Chalupa	Ne	Ano
Miloslav Janulík	Ne	Ano
Jaroslava Jermanová	Ne	Ano
David Kasal	Ne	Ano
Martin Kolovratník	Ne	Ano
Martin Komárek	Ne	Ano
Josef Kott	Ne	Ano
Roman Kubíček	Ne	Ano
Jana Lorencová	Ne	Ano
Radka Maxová	Ne	Ano
Igor Nykl	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Ladislav Okleštěk	Ne	Ano
Jana Pastuchová	Omluvena	Omluvena
Stanislav Pfléger	Ne	Ano
Ivan Pilný	Zdržel se	Zdržel se
Pavel Plzák	Ne	Ano
Roman Procházka	Ne	Ano
Karel Rais	Ne	Ano
Jan Sedláček	Ne	Ano
Martin Sedlář	Omluven	Omluven
Bronislav Schwarz	Ne	Ano
Zdeněk Soukup	Ne	Ano
Martin Stropnický	Omluven	Omluven
Zuzana Šánová	Ne	Ano
Pavel Šrámek	Ne	Ano
Helena Válková	Omluven	Omluvena
Pavel Volčík	Ne	Ano
Jan Volný	Ne	Ano
Radek Vondráček	Ne	Ano
Josef Vozdecký	Ne	Ano
Vlastimil Vozka	Ne	Ano
Rostislav Vyzula	Omluven	Omluven
Kristýna Zelenková	Ne	Ano
Jiří Zlatuška	Omluven	Omluven



Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
ODS	Ano: 12 Omluven: 4	Ano: 11 Zdržel se: 1 Omluven: 4
Ivan Adamec	Ano	Ano
Marek Benda	Ano	Zdržel se
Petr Bendl	Ano	Ano
Adolf Beznoska	Omluven	Omluven
Pavel Blažek	Ano	Ano
Jana Černochová	Ano	Ano
Petr Fiala	Omluven	Omluven
Jana Fischerová	Ano	Ano
Radim Holeček	Ano	Ano
Simeon Karamazov	Omluven	Omluven
Miroslava Němcová	Ano	Ano
Martin Novotný	Ano	Ano
Zbyněk Stanjura	Ano	Ano
Bohuslav Svoboda	Ano	Ano
Vladislav Vilímec	Ano	Ano
Jan Zahradník	Omluven	Omluven



Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
Úsvit	Ano: 7 Omluven: 1	Ano: 7 Omluven: 1
Augustin Karel Andrlé Saylor	Ano	Ano
Marek Černoch	Ano	Ano
Karel Fiedler	Ano	Ano
Olga Havlová	Ano	Ano
Jana Hnyková	Omluvena	Omluvena
David Kádner	Ano	Ano
Martin Lank	Ano	Ano
Jiří Štětina	Ano	Ano

Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
Nezařazení	Ano: 3 Zdržel se: 1 Omluven: 2	Ano: 3 Zdržel se: 1 Omluven: 2
Petr Adam	Ano	Ano
Radim Fiala	Ano	Ano
Jaroslav Holík	Omluven	Omluven
Tomio Okamura	Ano	Ano
Karel Pražák	Zdržel se	Zdržel se
Milan Šarapatka	Omluven	Omluven



Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
TOP09-S	Ano: 17 Nepřihlášen: 4 Zdržel se: 1 Omluven: 4	Ano: 17 Nepřihlášen: 4 Zdržel se: 1 Omluven: 4
Markéta Adamová	Ano	Ano
Zdeněk Bezcený	Ano	Ano
Jan Farský	Omluven	Omluven
Petr Gazdík	Ano	Ano
Leoš Heger	Ano	Ano
Václav Horáček	Omluven	Omluven
Jitka Chalánková	Ano	Ano
Miroslav Kalousek	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Daniel Korte	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Rom Kostřica	Ano	Ano
Jiří Koubek	Ano	Ano
Věra Kovářová	Ano	Ano
Michal Kučera	Ano	Ano
Helena Langšádlová	Ano	Ano
František Laudát	Ano	Ano
Jaroslav Lobkowicz	Omluven	Omluven
Nina Nováková	Ano	Ano
Herbert Pavera	Ano	Ano
Gabriela Pecková	Ano	Ano
Martin Plíšek	Nepřihlášen	Nepřihlášen
Anna Putnová	Ano	Ano
Karel Schwarzenberg	Ano	Ano
Jiří Skalický	Omluven	Omluven
Karel Tureček	Zdržel se	Zdržel se
František Vácha	Ano	Ano
Marek Ženíšek	Nepřihlášen	Nepřihlášen



Jméno	Hlasování 49	Hlasování 50
KDU-ČSL	KDU-ČSL Ne: 1 Zdržel se: 12 Omluven: 1	Ano: 13 Omluven: 1
Jan Bartošek	Zdržel se	Ano
Pavel Bělobrádek	Omluven	Omluven
Ondřej Benešík	Zdržel se	Ano
Ivan Gabal	Zdržel se	Ano
Pavla Golasowská	Zdržel se	Ano
Daniel Herman	Zdržel se	Ano
Ludvík Hovorka	Zdržel se	Ano
Jiří Junek	Zdržel se	Ano
Marian Jurečka	Ne	Ano
Vít Kaňkovský	Zdržel se	Ano
Jaroslav Kláška	Zdržel se	Ano
Petr Kudela	Zdržel se	Ano
Jiří Mihola	Zdržel se	Ano
Josef Uhlík	Zdržel se	Ano

Chystané změny v povinném ručení a odtazích na dálnicích

Rada seniorů ČR podepsala Memorandum o spolupráci s Autoklubem ČR. Ještě než se slavnostní akt odehrál, pracovalo se. Robert Vacek a prezident Autoklubu PaedDr. Roman Ječmínek na straně jedné a předseda RS ČR Dr. Zdeněk Pernes na straně druhé probírali témata, kde se zájmy obou organizací scházejí, ač to tak nemusí na první pohled vypadat.



Jak zdůraznil Roman Ječmínek – Autoklub ČR se sice věnuje motoristickému sportu, ale je to pouze jedna část jeho činnosti. Tou druhou je obecný motorismus a zde se najde více témat, která jsou spojena se seniory a zároveň motorismem. Zdeněk Pernes zmínil snahu Rady seniorů, aby prohlídky řidičů – seniorů byly součástí pravidelných preventivních prohlídek, jako je tomu v Rakousku, což Roman Ječmínek označil za logické a jednoduché řešení, které rád podpoří.

Naopak jeho spolupracovník Robert Vacek informoval o chystaných změnách v pojištění vozidel, které by mohly pro změnu zajímat seniory. „Ministerstvo financí připravilo novelu zákona o povinném ručení. Jeho přijetím vznikne vlastníkům vozidel, jež nejsou provozována na veřejných pozemních komunikacích a tedy ani dosud nepodléhala povinnému ručení, **povinnost sjednat povinné pojištění i na neregistrovaná vozidla, traktůrky a podobně.** A jsme u toho, půjde totiž o pracovní stroje, které nejsou v souladu s jejich obvyklou funkcí určeny k pohybu po pozemních komunikacích, nám to vadí u závodních vozů, ale je třeba vidět, že sem spadají například zahradní traktůrky, které jistě na svých zahrádkách využívá mnoho seniorů.“

Dlužno dodat, že ministerstvo financí novelu přijmout musí. Reaguje jím na rozsudek Soudního dvora EU (SD EU) ze dne 4. září 2014 čj. C-162/13 ve věci Damijan Vnuk, jímž SD EU vyložil význam pojmu „provoz vozidla“ a rozsah povinnosti uzavřít pojištění pro případ odpovědnosti za škodu z tohoto provozu (tzv. povinné ručení). V případě šlo stručně řečeno o to, že zmíněný muž byl poraněn takovým

strojem, byť na cizím pozemku, a dožadoval se odškodného.

„Rozumíme tomu, že současná podoba našeho zákona není s rozsudkem SD EU plně slučitelná, a proto nic jiného než novela nezbyvá. Když jsme se ale seznámili s návrhem, který ministerstvo poslalo do připomínkového řízení, vadí nám zejména fakt, že povinné ručení pro tuto skupinu vozidel nelze přerušit, i když je zde velká pravděpodobnost, že jsou používána pouze sezónně. A nelíbí se nám ani fakt, že jak městská, tak státní policie mohou na soukromém pozemku kdykoli kontrolovat, zda takové vozidlo máte,“ dodává Vacek. Doplnil, že spolu s Agrární komorou ČR poslali v tomto smyslu připomínku ministerstvu financí. Zdeněk Pernes přislíbil projednat tuto problematiku i v rámci RS ČR a snahu Autoklubu podpořit.

EXTRA INFO

AUTOKLUB ČR

Samostatný suverénní a dobrovolný spolek zájemců o motorismus a činnost v Autoklubu ČR, zapsaném ve spolkovém rejstříku Městského soudu v Praze, spisová značka L1219.

Autoklub České republiky je právním nástupcem Československého autoklubu, který byl právním nástupcem Autoklubu republiky Československé. AČR je pokračovatelem činnosti Českého autoklubu.

Členství v českých organizacích a poradních orgánech

Český olympijský výbor

Rada pro sport MŠMT

Rada sportovní reprezentace ČR

Členství v mezinárodních organizacích

FIA (Fédération Internationale de l'Automobile)

FIA/CIK (Commission Internationale de Karting)

FIM (Federation Internationale de Motocyclisme)

FIM Europe (European Motorcycling Union)

KDO A ZA KOLIK ODTÁHNE VAŠE AUTO PO BOURAČCE?

Na dalším jednání pak Robert Vacek informoval o dalším problému, který by seniory zajímat mohl. Na jednání Hospodářského výboru Poslanecké sněmovny dne 14. října 2015 byl mimo jiné vládní návrh zákona, kterým se mění zákon č. 361/2000 Sb., o silničním provozu, k němuž poslanec Martin Kolovratník předložil pozměňovací návrh. Ten obsahuje změnu týkající se havárií motorových vozidel na dálnicích. „V současnosti to funguje tak, že Policie ČR přímo cestou Nehodového centra pojišťoven zajišťuje odtah havarovaného či nepojízdného vozidla podle propozic pojišťovny dotčeného provozovatele vozidla. Mnozí motoristé s tím počítají a mají sjednána různá připojištění, která tuto situaci řeší nebo mají tuto

službu jako bonus. Mohou mít sjednáno i s asistenční službou či přes Autoklub ČR řešení této situace a mohou si tedy být jistí, že případný odtah nebude větším zásahem do jejich peněženek,“ vysvětluje Robert Vacek.

Jenže... Podle návrhu poslance Kolovratníka by to mělo být jinak. Návrh počítá s tím, že by odtah řešilo Ředitelství silnic a dálnic, pokud by si provozovatel nepojízdného vozidla nesjednal odtah sám. „To ale může nastat, pokud je člověk zraněný nebo třeba jen v šoku a neschopný komunikace. Nebo se mi naneštěstí vybil telefon! Podle poslaneckého návrhu by

Policie ČR vyzvala Ředitelství silnic a dálnic, aby zajistilo odtah vozidla, což znamená, ŘSD by odtah zajistil prostřednictvím svého smluvního partnera. Nikde ale není záruka, že tento partner bude subjektem odsouhlaseným pojišťovnou dotčeného provozovatele a že odtah provede za podmínek dohodnutých s pojišťovnou. Pak se může klidně stát, že i provozovatel, který je na tento případ pojištěn nebo si platí asistenční službu, bude nucen odtah uhradit v plné výši, protože jeho pojišťovna nebude souhlasit s podmínkami odtahu – cena, délka odtahu, místo depozice vozidla. Niko-

mu samozřejmě nic zlého nepřeju, ale i tohle by mohlo řidiče seniory postihnout, a proto se domnívám, že i oni by měli říct k těmto návrhům své,“ pokračuje Vacek a dodává: „Myslíme si, že navrhovaná úprava by mohla mít negativní dopad na motoristy, kteří i v situacích, že budou i nezaviněnými účastníky dopravních nehod, budou nuceni ke zbytečným finančním nákladům.“

Rada seniorů se bude oběma tématy zabývat a zcela jistě je projedná, protože souhlasí s tím, že se seniorské populace týkat mohou a že je třeba zhodnotit možné dopady na ni.

I vozičkáři se bez problémů podívají do galerie

Výstavy v galerii TOTEMu byly ještě docela nedávno obtížně dosažitelné pro lidi, kteří mají potíže

s pohybem. To vadilo nejen jim, ale všem klientům TOTEMu, i vedení této organizace. Vždyť nikdo neví,

kdy si třeba jen zlomí nohu a chůze do schodů se stane obtížnou. Nyní je po problémech. Mezigenerační centrum má svůj výtah, jeho výstavbu financovalo MPSV a město Plzeň. O slavnostní přestřižení pásky se postaraly vozičkářka Vendula Koupilková s dámou, užívající chodítko - Alenou Suchánkovou. Slavnostního zahájení se zúčastnili i představitelé města Plzně - Eva Herinková, náměstkyně primátora pro oblast školství a sociálních věcí, Pavel Kotas, náměstek primátora pro oblast ekonomickou, Miroslav Brabec, starosta ÚMO Plzeň 1 a Lumír Aschenbrenner.

Karel KNAP ■

Foto: autor



Výměna zkušeností ve Strakoncích

Další výměna zkušeností z práce rad seniorů v Jihočeském kraji proběhla ve Strakoncích. Místostarostka města Helena Brejchová se podílela nejen na organizaci, ale měla i úvodní vystoupení a poté se ujala role moderátorky. Šárka Kuřínová pak účastníky seznámila s aktivitami, které jsou ve Strakoncích pro seniory zajišťovány. Na její podnětné vystoupení provázené využitím audiovizuální techniky navázala diskuse, do které se zapojili všichni účastníci setkání. Vý-

měna zkušeností byla svým obsahem zajímavá a inspirující. Proto se Krajská rada seniorů Jihočeského kraje rozhodla zajistit konferenci organizací sdružených v Krajské radě, na níž by si mohly popovídat o svých zkušenostech a aktivitách.

Jan HOMUT ■



Co se děje v přírodě

SPRÁVNÝ VÝKLAD ENCYKLIKY PAPEŽE FRANTIŠKA „LAUDATO SÍ“

6. díl

V závěru seriálu se Ing. RNDr. Václav Němec, CSc. vrací k výkladu encykliky, který přislíbil už v aktuální glose k úvodnímu článku (Doba seniorů – červenec 2015). V uplynulé době se stala tato encyklika předmětem velkého zneužití v médiích nesprávnou interpretací i neoprávněnými útoky s mnoha průvodními jevy selhání elit světové vědy. Ačkoli jde o ukončení seriálu, naše spolupráce s autorem není uzavřena. Předseda vlády ho totiž 2. listopadu 2015 na návrh Rady seniorů ČR jmenoval zástupcem naší organizace v Radě vlády pro udržitelný rozvoj. O podstatě mnoha přírodních jevů i o jejich environmentálních a geoetických aspektech nás může nadále průběžně informovat.

Ohlasy encykliky v médiích i ve vědeckém světě

Papež František jako hlava katolické církve uveřejnil 18. června 2015 ohlášenou novou encykliku *Laudato sí*. Její název (v překladu *Bud' pochválen*) byl převzat z chvalo zpěvu sv. Františka z Assisi (1182 – 1226). Její podtitul O PÉČI O SPOLEČNÝ DOMOV blíže osvětluje úvodní články (č. 1 – 16), podle nichž papež tuto encykliku přiřazuje k sociálnímu učení církve s pozoruhodnou závěrečnou větou: *Tato témata nebudou nikdy uzavřena nebo ponechána stranou, ale budeme se k nim neustále vracet a doplňovat je.* Tím dokonce zavazuje i své nástupce v úřadu. Po zveřejnění se na celém světě rozdělila společnost jak věřících nejrozumnějších náboženských směrů, tak i ateistů na dva tábory. Jedni ji bezmezně vítali a hájili, jiní naopak zavrhovali. V obou skupinách se však vyskytovaly vzájemně neslučitelné názory. Stoupenci byli jak ti, kteří v ní překotně viděli jednoznačné potvrzení platnosti názorů představovaných v poslední době tzv. hlavním proudem (main-streamem) Mezivládního panelu klimatických změn (IPCC), tak rovněž ti, kdo vnímavě přečetli celý text a správně pochopili hlavní účel dokumentu, který se netýká jen ekologických, ale i sociálních, ekonomických a politických problémů v nejširší jejich provázanosti. Není bez zajímavosti, že k vydání encykliky papeže jako vysokou mezinárodní



morální autoritu pobízel mj. generální tajemník OSN (lobbující v zájmu IPCC) a že papež se po prvé obrací *ke každému člověku této planety „s touto navázat dialog týkající se našeho společného domova“.*

Média široce popularizovala tiskovou konferenci konanou ve Vatikánu den před vyhlášením encykliky, na které se vybraní řečníci včetně zástupce vědců – ateistů vyslovili ve prospěch zájmů IPCC (tj. potvrzení o výlučném vlivu lidské činnosti na současné klimatické změny), aniž by brali v úvahu základní požadavky na každou encykliku: smí se k jakému-

koli problému vyjadřovat pouze z hlediska víry a mravů a je závazná pouze pro příslušníky katolické církve, jejíž hlavou je sám papež. Mezi odpůrce encykliky se zařadili (opět bez snahy pochopit celý její smysl) někteří nositelé vědeckých – zatím potlačovaných – menšinových směrů přesvědčených o vědeckých nesmyslech šířených dnešními zdroji IPCC nebo taky osoby či představitelé hnutí, kterým nevyhovují jistě netradiční či nekonvenční projevy současného papeže, jehož autoritu se pokoušejí zpochybnit. Tyto rozdílné postoje k encyklice se dokonce ještě dále stupňují...

Co najdeme v oficiálním textu encykliky

Oficiální místa Vatikánu trvala na vyčkání oficiální publikace dokumentu. Byli zklamáni, kdo čekali další bombastické potvrzení lidské činnosti jako výlučného viníka klimatických změn. Pouze v několika člancích dokumentu se konstatuje existence takového názoru, který se dosud prohlašuje za názor většiny a který je tvrdošíjně v poslední době (odlišně od minulosti) propagován mluvčími IPCC s neomezenou osobní podporou generálního tajemníka OSN. Jde zejména o článek č. 23 o pokračujícím oteplování a č. 24 o škodlivosti emisí CO₂. To vše se děje v rozporu s výsledky jak obou posledních Mezinárodních geologických kongresů (2008 v Oslo a 2012 v Brisbane), tak dosud 10 nezávislých Kongresů o klimatických změnách i nespočetných individuálních přesvědčivých publikací vysoce respektovaných vědců z různých oborů věd o Zemi. Pozornému čtenáři ovšem nemůže ujít už v 1. díle encykliky podkapitola VI (o nedostatečnosti reakcí – články č. 53 – 59) se závěrečnými slovy, jak „*vyhýbavým postojem omlouváme svůj způsob života a styl produkce i spotřeby. Je to způsob, jak se zabydlet ve svých autodestruktivních neřestech – člověk se snaží všemožně je přehlížet a popírat a odkládá důležitá rozhodnutí, jako by o nic nešlo*“. Vážným morálním a etickým varováním jsou oba následující články (č. 60 a 61) tvořící podkapitulu VII – Různost názorů. Připomeňme jen několik závažných vět, které rozhodně nejsou vytrženy z kontextu: *Neexistuje jen jedno jediné řešení. Možné jsou různé návrhy. Všechny by měly vést dialog o integrálních odpovědích.* – *K mnoha konkrétním otázkám nemá církev důvod vynášet definitivní slovo a chápe, že v úctě k různosti názorů musí naslouchat a podporovat poctivou debatu mezi vědci.* – *Bez ohledu na katastrofické předpovědi je jisté, že aktuální světový systém je neudržitelný z různých hledisek, protože jsme přestali přemýšlet o cílech lidského jednání.* „*Rozhlédneme-li se po oblastech naší planety, hned si všimneme, že lidstvo zklamalo Boží*

EXTRA INFO

Úspěchy v poslední době:

Jmenování členem Rady vlády pro udržitelný rozvoj, ale také publikace odborných studií i popularizujících článků různého zaměření na mezinárodním fóru i v českém prostředí.

Čím se zabývá nyní: Je třeba pokračovat na mnoha úsecích veřejné činnosti. Vedle editace elektronického sborníku z nedávné Mezinárodní konference o geoetice jde také o přípravu pořadů Společnosti Bedřicha Smetany v roce 2016 (včetně účasti na matiné v pražském Národním divadle 5. března).

očekávání.“ (Poslední citát pochází už z roku 2001!) Celá encyklika musí nezaujatého čtenáře upoutat zanícením papeže Františka pro velmi potřebné neodkladné řešení naléhavých a dosud většinou odsunovaných problémů. Proti povrchní rádobě ekologii staví papež požadavek na integrální



ekologii, kde navazuje i na myšlenku svého předchůdce Benedikta XVI. z roku 2010: „*Kromě upřímné mezigenerační solidarity je třeba zdůraznit morální potřebu obnovené solidarity v rámci jedné generace.*“

V souvislosti s jiným nedávným dokumentem papež prohlásil, že vždy je třeba dát přednost duchu před literou. Tuto zásadu musí sledovat každý právě při studiu encykliky Laudato sí.

Doslov autora seriálu

Snažil jsem se v celém seriálu podle svého nejlepšího vědomí a svědomí dát čtenářům odpovědi na nejzávažnější otázky, které dnes můžeme klást, když pozorujeme na celé naší planetě zvýšenou intenzitu přírodních jevů mimořádně ohrožujících spokojený život a v mnoha případech vymykajících se paměti lidského rodu. V této souvislosti vidím v papežově encyklice obdobné zaměření. Určitá podobnost názvu seriálu s titulem první kapitoly encykliky „Co se děje našemu domovu?“ je ovšem náhodná. Vřele doporučuji hledat v encyklice především moudrost a správnou interpretaci jejich závěrů.

Je povinností vědců odkrývat zákonitosti vývoje přírody, a to v nejširší mezioborové i mezigenerační spolupráci. Je třeba odhalovat jakékoli selhání vědeckých „elit“ v prosazování zájmů ohrožujících obecné dobro pro nynější i budoucí generace obyvatel naší planety. Násilné umlčování nekonformních vědeckých názorů vede lidstvo do slepé uličky.

Děkuji Radě seniorů ČR za poskytnutí prostoru k publikaci názorů, které se vědomě odchylovaly od nepravd propagovaných hlavními proudy. Děkuji též paní šéfredaktorce za citlivou editaci. Všechny nás spojovalo úsilí podat co nejpřesnější a nejpotřebnější informace seniorům jako nejohroženější skupině obyvatel našeho státu.

Ing. RNDr. Václav Němec, CSc. ■

Svaz důchodců slavil čtvrt století

Dvacet pět let v životě lidském znamená prakticky život jedné generace. Pětadvacet let existence organizace je důvod k bilancování, ohlédnutí i k oslavě. Čtvrt století své činnosti slaví letos Svaz důchodců ČR, jedna z největších organizací Rady seniorů.



Na počátku listopadu se už ve čtvrté začali účastníci velkolepé oslavy sjíždět do hotelu MAS v Sezimově Ústí. Seniorky – které převažovaly – a senioři strávili v útulném prostředí tři dny, kdy pro ně byl připraven zajímavý program.

V pátek mohli navštívit vilu prezidenta Edvarda Beneše a paní Hany Benešové. Byl to opravdu velký zážitek procházet místy, kde spolu trávili chvíle odpočinku a kde pan prezident i paní Hana Benešová odešli z tohoto světa a kde jsou na zahradě spolu také pochováni. Další chvíle volná důchodci využili k návštěvě a prohlíd-

ce nedalekého města Tábor. Někteří se posléze vypravili i na blízký Kozi hrádek. Večer při tanci pak dokázali i hostům oslav ze Slovenska, že se umí dobře bavit, a mnozí předvedli, že navzdory věku neztratili své skvělé pohybové návyky!

Slavnostní chvíle pak přišly v sobotu dopoledne. Sezimovo Ústí se sice probudilo do šedého dne, z nebe padaly kapky deště, přítomným to na náladě ale neubralo. Na pořadu dne bylo bilancování, ohlédnutí se za končícím čtvrt stoletím i ocenění těch nejlepších a neaktivnějších, kteří převzali ocenění za dlouholetou a oběta-

vou práci pro Svaz důchodců České republiky.

Pozvání přijalo i mnoho významných a zajímavých hostů. Přijel hejtman Jihomoravského kraje Michal Hašek, hejtman Jihočeského kraje Jiří Zimona, poslankyně za hnutí ANO Radka Maxová, náměstkyně ministryně práce a sociálních věcí pro sociální a rodinnou politiku Zuzana Jentschke Stöcklová, náměstkyně ministryně pro ochranu práv dětí a sociální začleňování Jana Hanzlíková, ředitelka z MPSV Jana Maláčová, ze Slovenska dorazili představitelé Jednoty důchodců Dr. Michal Kotián

a pan Matúško, přijel i předseda RS ČR dr. Zdeněk Pernes a zástupce společnosti Sun Drive, která spolupracuje s Radou seniorů na projektu Senior Pas, Petr Petkovský.

O zahájení slavnostních chvil se postaral místopředseda František Prášek, který přivítal všechny přítomné. Poté přečetl projev předsedy Ing. Oldřicha Pospíšila, který byl bo-

seniorů prosadit již několik jejích požadavků. Jana Hanzlíková se věnovala střetu generací a aktivnímu stárnutí.

Hejtman Hašek poděkoval seniorům za práci a zdůraznil nutnost toho, aby si společnost i stát vážily toho, co tato generace udělala, poděkoval i ministerstvu práce, že se začalo seniorskou problematikou aktivně zabývat a řešit ji. Hovořil i o veřejném zdra-

ze Slovenska pak mluvili o situaci důchodců u našich sousedů a zmínili se o tom, že v současné době považují za svou prioritu prosadit třináctý důchod.

Poté už se předávalo ocenění samotným důchodcům. Ty k slavnostnímu předání pamětních listů a upomínkových předmětů přiváděli předsedové krajských rad jednotlivých krajů. Na



hužel hospitalizován v tábořské nemocnici.

Poté pozdravili seniory hosté. Jako první vystoupila Zuzana Jentschke Stöcklová, která hovořila o politice stárnutí, i o koncepci sociálního bydlení, které ministerstvo práce připravuje, s koncepcí rodinné politiky na ni navázala Jana Maláčová. Zmínila se mimo jiné o plánu ministerstva na zvýšení příspěvků na péči i na pečovatelské volno, které by ministerstvo chtělo prosadit. Radka Maxová z hnutí ANO vysvětlovala, jak se dostala k seniorské problematice, které se aktivně věnuje a která pomohla Radě

votnictví a velké úloze krajů v této oblasti, o sociálním zázemí a péči, o senior pasech, které vznikly právě za jeho podpory v jeho kraji, i o nutnosti důstojné valorizace penzí. Hejtman Zimola pak doplnil, že kraje hrají velkou roli i ve vzdělávání seniorů a jako příklad uvedl Akademii 3. věku, kterou rozjeli v Jihočeském kraji. Zajímavé na ní je nejen to, že se senioři věnují a vzdělávají v uměleckých oborech, ale že se na lekcích setkávají i s generací nejmladší – svými vnuky. Zdeněk Pernes pak zavzpomínal na to, jak s čelními představiteli SDČR zakládali Radu seniorů, hosté

závěr byla přítomným představena Ústřední rada SD ČR.

Poté se všichni odebrali na oběd, po něm pak hosté Sezimovo Ústí opustili a důchodci ještě využili místních wellnes procedur. Celé oslavy byly oficiálně ukončeny v neděli. To se všichni rozjeli domů, aby následující den pokračovali ve své práci ve prospěch seniorské populace.

Popřejme jim hodně zdaru do dalších dvaceti pět let.

Lenka DESATOVÁ, Jaroslav GROH ■

Foto: autoři

Bojíte se nepříjemného lékařského výkonu?

Užitím analgosedace strach mizí...

Sedace při vědomí nebo také hluboká analgosedace je technika, kdy látka podaná anesteziologem zbaví pacienta strachu a výkon si nepamatuje. Navíc je částečně při vědomí a reaguje na pokyny lékaře a během několika minut po podání protilátek se vrací k plnému vědomí.

S docentem MUDr. Ladislavem Hessem, DrSc. jsme se sešli na jeho pracovišti v pražském IKEMu několik dní před jeho cestou do Istanbulu, kam byl pozván, aby přednášel na lékařském sjezdu. Souhlasil s tím, že se nám pokusí problematiku sedace jednoduše vysvětlit, abychom i my, laici, pochopili, co je předností metody, které se pan docent věnuje už více než třicet let a patří v naší zemi k jejím průkopníkům.

„Jsou lidé, kteří jsou geneticky úzkostní, nebo mají s nějakým nepříjemným lékařským vyšetřením špatné zkušenosti, případně byli třeba v dětství ošetřeni násilně a prostě se bojí. Takoví pacienti sedaci vítají a je pro ně velmi vhodným řešením.

Proti celkové anestezii má sedace velkou výhodu v tom, že vůbec, nebo jen minimálně ovlivňuje základní funkce organismu – dýchání, vědomí, krevní oběh. Pacienta zbaví strachu už po velmi malých dávkách farmak a ve spojení s podáním lokálního anestetika může následovat nebolestivý průběh i nepříjemného vyšetření. Jde především o zákroky ve stomatologii, gastroenterologii – např. při vyšetření žaludku či kolonoskopii – vyšetření střev. Ale využívá se i při některých



ošetřeních kosmetického charakteru v estetické medicíně.

Ve většině zubních ordinací, tam, kde se provádějí stomatochirurgické výkony, je přítomen anesteziolog, samozřejmě je i v každé nemocnici. V posledních dvaceti letech byly vypracovány různé techniky sedace při vědomí, anesteziolog tedy může volit

Co se týká seniorů, pokud nejsou psychiatricky nemocní, bývají zralí, klidní, vyrovnaní a sedaci v zubařském křesle většinou nepotřebují. Více ji využívají např. při kolonoskopii, což je poměrně nepříjemné vyšetření. U seniorů bývá problém v tom, že často užívají různé léky, které mohou průběh sedace



mezi několika vhodnými látkami – každá má své klady, je třeba vybírat individuálně podle stavu pacienta.

Většinou se jedná o injekční aplikaci do žil, což je klasická metoda, ale může se podat i netradičním způsobem – aplikací do nosu, což je velmi šetrná metoda, která má zatím určitá úskalí, ale např. pro onkologické pacienty je velmi vhodná.

Ve své práci se samozřejmě věnuje hlavně jiné problematice, IKEM se zabývá především kardiovaskulární chirurgií, transplantací orgánů a analgosedace je jedním z mnoha témat. Využívá se tu především u vážně nemocných lidí, kterým můžeme některé výkony provádět v šetrnější sedaci. Pokud to jde, dáváme jí přednost. Pacienti se tím mohou vyhnout riskantnější celkové anestezii, u které je i delší čas zotavení.

ovlivnit, proto musí anesteziolog postupovat velmi individuálně.

Ještě výrazněji se analgosedace využívá u tzv. jednodenní chirurgie, kdy pacient odchází do 24 hodin po výkonu domů. Díky rozvoji medicíny se jednodenní chirurgie neustále rozšiřuje a tím vzrůstá i potřeba krátkodobé anestezie. Proto i povědomí lékařů o této metodě roste.

U nás se začala „rozbíhat“ kolem roku 1985. Už tenkrát jsme měli v IKEMu velmi dobré vědecké kontakty se světem a věděli jsme o novinkách, které se kde zavádějí, snažili jsme se je aplikovat i u nás. Když jsem končil medicínu, sedace známa nebyla, nepoužívala se. Teprve s výzkumem a rozvojem čtených látek, které přicházely postupně do praxe, se začala dostávat do praxe. Samozřejmě tomu vždy předchází několikaleté

Docent MUDr. Ladislav Hess, DrCs.

Narodil se v roce 1948, vystudoval Fakultu všeobecného lékařství UK v Praze. Je anesteziolog, vědec, jako pedagog přednáší anesteziologii studentům medicíny. Účastnil se mnoha kongresů a stáží po celém světě nejen jako posluchač, ale také jako přednášející. V IKEMu v Praze se zabývá kardioanestezii a netradičními způsoby podávání farmak. Spolupodílel se na zavedení moderní sedace v naší republice. Výsledky své vědecké práce publikuje v lékařských časopisech nejen u nás, ale i v zahraničí.

zkoumání vlivu nové látky na lidský organizmus.

Když jsem se s touto metodou seznámil, zaujalo mě, že má velmi málo vedlejších účinků a zároveň je pro mnohé výkony vhodná a dostatečná, proto jsem se jí začal blíže věnovat. Nevymyslel jsem nic nového, jen jsem postupy, s nimiž jsem se seznámil, upravil do optimální podoby, aplikoval pro naše potřeby podle svých zkušeností.

S pomocí sedace jsme v IKEMu pomohli za ta léta tisícům lidí a díky přednáškám na lékařských sjezdech se metoda šířila dál, k dalším lékařům a jejich pacientům. Těší mě, že jsem k tomu přispěl. Svě zkušenosti prezentuji i v odborných lékařských časopisech u nás i v zahraničí a také přispívám, pokud mi zbývá čas, do populárně vědeckých časopisů, např. do časopisu Vesmír.

Když to shrnu, sedace má dva hlavní cíle – za prvé, aby si člověk nepříjemný lékařský výkon nepamatoval (čas to stává, že pacient po zákroku se zeptá, kdy budeme začínat), a za druhé, aby neměl z výkonu strach.

Účinky sedace jsem samozřejmě vyzkoušel i na sobě a mohu potvrdit, že je příjemná a na většinu lidí působí jako psychická relaxace.“

Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: autorka

Ivanka Devátá:

Pojďme důstojně vstříc stáří...

a nestydíme se za nějaký ten šrám, který jsme utržili v šarvátce se životem. Hlavně aby ten boj byl čestný! (z knihy „Koukám se okolo“)



Pohodová, výřečná, upřímná. Vtipná vypravěčka, která veselé historky ze života sype z rukávu, úspěšná herečka, oblíbená spisovatelka. Její mateřskou scénou bylo Realistické divadlo Zdeňka Nejedlého, kde prožila 34 let a zahrála desítky rolí českého i světového repertoáru. Po odchodu do důchodu se začala věnovat literární činnosti. Na svém kontě má už čtrnáct knih, první vyšla v roce 1992, zatím poslední v loňském roce. Paní Ivanka Devátá slaví v letošním roce významné životní jubileum.

■ *Byla jste odmalička optimistka, která se na vše dívá z té lepší stránky, s nadhledem, nebo vás „život naučil“?*

Odjakživa, snad od Pánaboha, to se nedá naučit. Ale nemyslete, taky bývám někdy smutná. Nebylo vždycky všechno báječné, ale mělo to tak být. Nenarodili jsme se přece proto, abychom byli pořád „šťastní jako blázen“. Když mi maminka vytýkala některé mé životní kotrmelce a myslela tím mého druhého a zároveň třetího manžela Josefa Vinkláře, vždycky jsem jí odpovídala: Ale mami, alespoň vím, že jsem žila...

■ *Chtěla jste být vždycky herečkou?*

Vůbec ne. Od mládí jsem si přála stát se profesorkou českého jazyka. Ještě jsem ani neuměla psát, když jsem skládala své první veršičky. Když jsem něco vymyslela, zavolala

jsem maminku, ta přiběhla s papírkem a tužkou a zaznamenala to. Jakmile jsem se naučila tiskací písmenka, byla jsem v tvorbě „soběstačná“. Hodně jsem četla, literatura mě moc bavila.

■ *Co se stalo, že jste změnila názor?*

Moje kamarádka se chystala na přijímačky na DAMU a požádala mě, abych jí nahrávala. Tak to zkusím taky, když už tam s ní jedu, říkala jsem si. Přijali nás obě. Kamarádka po roce odešla a celý život pak pracovala jako nápověda v plzeňském divadle, já jsem zůstala...

■ *Celý váš divadelní život se potom odehrával v Realistickém divadle Zdeňka Nejedlého. Nikdy jste nechtěla odejít jinam?*

Nechtěla. Byl to můj osud. V divadle jsem potkala svého prvního i druhého manžela, ani jedno manželství ale nevyšlo. Měla jsem nádherné herecké příležitosti, v mládí mi nic neuteklo. Hrála jsem Mimi v Loupežníkovi, Stázu v Létě, Hermii ve Snu noci svatojánské a mnoho dalších krásných rolí. Později už to bylo trochu horší, ale zahrála jsem si Kláskovou v Jiráskově Lucerně, mou poslední roli před odchodem z divadla byla Lizalka v Maryše. Moc ráda na to vzpomínám. Představení mělo velký úspěch, líbilo se jak divákům, tak kritikům.

■ *Jaké to je stát na jevišti s manželem, později třeba s bývalým manželem?*

Na jevišti je to jedno, jsme profesionálové, osobní vztahy musí stranou. Vzpomínám, když jsme s mým prvním manželem Milošem Hlavicou hráli ve Filosofské historii já Márinku a on pana Frýborta, byla jsem v šestém měsíci těhotenství. Miminko kopalo, div mi neprotrhlo obrozenecký kostým, zatímco my jsme si na jevišti nesměle špitali o své lásce... Těsně po rozvodu to moc velká slast nebývá, ale nedá se nic dělat, to je život.

■ *K herecké práci patří nejen divadlo, ale i dabing, rozhlas. Co z toho jste si užila víc?*

Vlastně oboje. Za dabing jsem získala dokonce Cenu Františka Filipovského,

moc si jí vážím. Dabovala jsem v mnoha různých filmech, jednou z mých nejoblíbenějších postav se stala slečna Marplová, bohužel její protagonistka zemřela, takže tohle příjemné dabování skončilo. Mám i rozhlasové zkušenosti, vysílala jsem především nedělní Dobré ráno na stanici Český rozhlas Dvojka. Bylo to dost náročné, příprava na téměř dvě hodiny mluveného slova mi zabrala tak 14 dní. A k tomu vstávání ve tři hodiny ráno, ale milé reakce posluchačů stály za to. Když se vrátím hodně zpátky, v mládí jsem účinkovala v desítkách rozhlasových pohádek, např. v pohádce Čert a Káča či Alenka v říši divů.

Paní Ivanka Devátá se narodila 27. 11. 1935. V těchto dnech slaví významné životní jubileum. Dovoľte, milá paní Ivanko, abychom vám jménem redakce i našich čtenářů popřáli hodně zdraví, krásných literárních nápadů, hodně spokojených čtenářů, posluchačů a diváků. Ať se vám daří ve vaší práci i osobním životě, ať jako doted' rozdáváte pohodu, radost a elán nám všem.

■ *A váš první vážnější literární pokus?*

Dostala jsem žloutenku, nemohla jsem hrát, musela jsem zůstat v klidu. A tak jsem z nedostatku jiné činnosti napsala dvě pohádky a nabídla jsem je do rozhlasu. Byly přijaty a dokonce jsem je tam i četla. Po uzdravení jsem se vrátila do divadla a k běžnému rodinnému kolotoči a na psaní už nebyl čas.

■ *Takže až po odchodu do důchodu?*

Ano, přiměl mě k tomu můj starší syn, který vystudoval novinařinu. Začala jsem prvními fejetony, z nich pak vznikla první knížka. A nečekaně velký úspěch u čtenářů mě povzbuzoval k dalšímu psaní. Mám ráda všechny své knížky, ale nejpovedenější z nich je asi Lázeňská kúra. Vyšla už v několika vydáních a má báječné ohlasy.

■ *Velký úspěch u čtenářů mají vaše knížky i proto, že i obtížné životní situace popisujete s humorem a nadhledem. Mají všechny vaše knížky autobiografické prvky, nebo je to i fikce?*

Na to se mě často ptávají i čtenáři na besedách, kde se s nimi pravidelně setkávám. Je to tak, že k těm příběhům vždycky vymyslím nějakou kostru, ale ty nejdivočejší a nejméně pravděpodobné historky, které tam popisuju, bývají pravdivé. To ostatní je taková omáčka...

■ *Jste vždy velmi elegantní, známá je vaše obliba klobouků. Jaký je váš vztah k módě?*

V mládí moc peněz doma nebylo, na módní oblečení jsem musela zapomenout. Ale za peníze, které jsem dostala za svůj první film V proudech, jsem si koupila nádherný modrý kostým a bílý klobouček a byla jsem v sedmém nebi. Později jsem si dávala záležet hlavně na kostýmech a kabátech. Klobouky mi sluší takové ty „na pánkový způsob - na jedno oko“. Mám své dva oblíbené - jeden běžový a jeden černý. Ted', když už nenosím nákupy a brambory ze sklepa, jsem se zase ke kloboukům vrátila... Myslím si, že žena by měla být vždycky upravená.

■ *Neměla byste „po ruce“ nějakou módní historku?*

No, historku... Před několika lety jsem si chtěla koupit letní šaty. Jedny se mi líbily, šla jsem se zeptat na jejich cenu. Stály 25 tisíc. Měla jsem je, ale nic se nemá přehánět. Zdálo se mi, že je to opravdu moc. Nekoupila jsem je, a ty peníze jsem využila k adopci na dálku. Posloužily malému chudému klukovi z Indie, který díky nim mohl chodit do školy. Zdálo se mi to smysluplnější.

■ *V poslední době jsme vás mohli zahlédnout i v televizních seriálech...*

Ano, hrála jsem v seriálech Rodinná pouta a Velmi křehké vztahy. A když mluvíme o té módě, právě tady v seriálu jsem filmovala hlavně ve svém vlastním oblečení. Měla jsem pak trochu strach v něm vyjít na ulici, aby si lidé nemysleli, že chodím ve vypůjčených z televize...

→ ■ **Do televize býváte zvána díky svému vypravěčskému umění i do různých zábavných pořadů, dokonce jste i vařila v pořadu Prostřeno...**

To je pravda, já když vyprávím, už se skoro nikdo nedostane ke slovu... Vystupovala jsem v Silvestru, byla jsem Na Cibulce, ve Všechnopárty, a máte pravdu, i v pořadu Prostřeno, ale tam se mi moc nechtělo, přemluvíli mě.

■ **Jste asi dobrá kuchařka...**

Vařím docela ráda, ale spíš taková obyčejná jídla, žádné extra speciality. Tam jsem servírovala telecí s mandlovou nádivkou. Diváci psali, že ji zkusili a je moc dobrá, já myslím, že taková normální. Které jídlo mám ráda? Moc dobrá je pečeně esterházy, mám to od jedné kamarádky s maďarskými předky. Patří tam lanýže, ale dají se nahradit houbou zvanou pestřec, je podobná pýchavce.

Paní Ivanka Devátá je autorkou čtrnácti knih, mnohé z nich vyšly už v několika vydáních. Patří k nejúspěšnějším českým spisovatelkám.

TITULY:

Rodinný podnik (1992, 1997, 2004, 2010)
Vůně posečené trávy (1994, 1996, 2005, 2010)
Všechny mé domovy (1995, 1997, 2013)
Lázeňská kúra (1997, 2004, 2010, 2012)
Koukám se okolo (1998, 2004, 2011)
Co číhá za humny (1998, 2004, 2009)
Soužití k zabítí (s Miroslavem Plzákem, 2000, 2003, 2006, 2010)
V oblaku dezinfekce (2001, 2005, 2008)
Jen jednou mladá (2003, 2008, 2011)
Pravé domácí (s Jiřím Devátým, 2004)
Koukám a co nevidím (2005, 2010)
Mezi nebem a peklem (2010)
Jak jsem se zbláznila (2013)
Radši nekoukat (2014)



■ **Co vám dělá v poslední době největší radost?**

Že mám pořád práci, která mě těší a baví. Různé pozvánky na besedy, benefice, vystoupení – pořád se něco



děje, nemám vůbec čas nudit se. Jeviště mi bohatě nahrazují setkání se čtenáři po celé republice, povídáme si a je nám fajn.

■ **Zeptala jste se někdy rodičů, proč vám dali jméno Ivanka?**

To vím. Měla jsem se původně jmenovat Stanislava, ale moje kmotra, žena výtvarníka, měla oblíbenou srbochorvatskou sochařku s křestním jménem Ivanka, své jméno jsem dostala po ní. V dospělosti jsem to chtěla změnit, trochu mi to vadilo, ale pak jsem zjistila, že by to bylo velké papirování a taky jsem si říkala, že by to rodiče mrzelo. A víte, jak je milé,

když mi vnoučata říkají „babička Ivanka“? Nechala jsem to tak.

■ **Paní Devátá, vy sama jste se dokázala poprat jak se zdravotními problémy, tak s karamboly v osobním životě – co byste poradila čtenářům, jak bojovat se smutkem, který prostě k životu občas patří?**

Už v Bibli se praví – sedm let hubených, sedm let tučných. Takže těch sedm hubených se musí přechkat, a pak bude zase dobře.

Děkuji vám za rozhovor.

Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: Kateřina Buchlová

Tipy na prosinec

Kde si zpestřit poslední měsíc v roce nebo jak zabavit vnoučata během vánočních prázdnin? Odpovědi najdete v následujících pozvánkách na prosincové akce.

Za hračkami do Strakonice

V Muzeu středního Pootaví ve Strakonici je do 27. prosince letošního roku otevřena výstava s názvem Nejkrásnější dárek. K vidění jsou zajímavé hračky z let 1890 až 1980, ať už to jsou různé stavebnice, konstruktivní nebo stolní hry, panenky, romantické pokojíčky pro panenky, různé kočárky a samozřejmě chybět nebude ani spousta autíček. Tak nezapomeňte vzít svá zvědavá vnoučata s sebou.



Výstava v podzemí

Světýlka v hlubinách plzeňského historického podzemí můžete pozorovat až do konce letošního roku. Čekají na vás sochy, malířské objekty a obrazy s jednotlivým prvkem, kterým je směřování k naději. Výstava je pořádána v rámci programu projektu Plzeň – Evropské hlavní město kultury 2015.

Z historie škodovek

Výstava Škoda Muzeum – více než sto let tradice v Mladé Boleslavi poodhalí všem návštěvníkům svou více než sto let nepřerušovanou výrobní tradici. Na úctyhodných 1 800 m² výstavní plochy můžete vidět snad všechny poklady z pestré 117leté historie mladoboleslavské automobilky. Výstava je pro větší přehlednost

a atraktivitu rozdělena do třech tematických expozic s názvem Tradice, Evoluce a Výroba. Seznámíte se na nich nejen s bohatou historií značky, ale budete mít také možnost prohlédnout si historické vozy, designovou



studii Vision D, závodní okruhový speciál Spider 720 nebo se dozvíte, jak se postupem času vyvíjelo typické logo značky.

Auta nejen na papíře

Až do 14. února příštího roku je otevřená výstava s názvem Václav Zapadlák – Známky s vůní benzínu. Najdete ji v pražském Poštovním muzeu a budete si moci prohlédnout nejen spoustu známek a razítek, ale k vidění budou také zajímavé exponáty zapůjčené z Národního technického muzea, například motor motocyklu Praga 350, automobilové houkačky, reflektory nebo tachometry z automobilů vyrobených v letech 1905–1940.

Po stopách vltavínů

Vltavíny mají na našem území dlouhou historii, a tak si zcela jistě zaslouží i svou vlastní výstavu. Ta se nachází v Muzeu vltavínů v Českém Krumlově a dozvíte se na ní nejen historická fakta o vltavínech, ale také spoustu dalších zajímavostí spojených s těmito jasně zelenými kousky skla, které výstava svým návštěvníkům předává formou hry. Tak nezapomeňte vnoučata s sebou.

Lidová výstava v kapli

Až do 3. ledna příštího roku je v podzemních prostorách otevřená výstava Lidová řemesla v Betlémské kapli, v Praze na Betlémském náměstí. K vidění bude celá řada starých ře-

mesel, jako je výroba košíků z proutí, tkaní, historická tvorba krajk, výroba šindelů, řezbářství nebo oblíbené foukání ozdobného skla.

Putování za Betlémy

Betlémy neodmyslitelně patří k Vánocům, a tak byste si ani letos neměli nechat ujít některou z výstav betlémů, které probíhají v průběhu prosince na řadě míst České republiky. Například od 5. prosince do 8. ledna příštího roku je na Slezskoostravském hradě v Ostravě otevřená Výstava betlémů. K vidění bude řada originálních historických i současných betlémů, které jsou vyrobené z různých materiálů, například ze dřeva, perníků, šustí, keramiky, krajky nebo sena.

Za vláčky na jih

Patříte mezi milovníky vláčků a nádraží? Pak si nenechte ujít Výstavu modelů a kolejíšť, která se koná poslední víkend letošního roku, 27. a 28. prosince, v Klubu železničních modelářů v Českých Budějovicích. Vnoučata vezměte také, modely vláčků si přeci rádi prohlížejí malí i velcí.

Simona LIŠKOVÁ ■

Na tom
našem
dvorku

12

Zvyky, tradice a pověry – prosinec

Z porcelánových hrnků stoupaly omamné voňavé páry a tím umocňovaly předvánoční atmosféru. Babka Babánková popíjela šípkový čaj z vlastnoručně natrhaných plodů z okolních strání a děda Zdvořáček měl svou speci-



tu „opilou šípkovou Růženku“, která byla jeho sřezeným barmanským tajemstvím, ale nápoj v podstatě obsahoval jeden půldecí rumu, kterému říkal „chladič do čaje“, a byl vylepšen obsahem jednoho sáčku vanilkového cukru na pečivo.

„Tak, paní Babánková, víte, že je to už rok, co jsme se na loňské Vánoce rozhodli dodržovat každý měsíc zvyky, tradice a pověry, které nám zde zůstaly od našich předků. Šlo nám to docela dobře a jistě bychom v této zábavě pokračovat i v příštím roce. Ale změna je život a tak navrhuji změnit pro lepší zábavu téma našich pátrání a diskusí,“ přednesl zničehonic svůj nápad děda Zdvořáček.

Babka Babánková byla zamyšlená, přemýšlela o nastávajícím adventu a vánočních svátcích, když najednou sebou trhla a povídá: „Mohli byste to pro mne, pane Zdvořáček, zopakovat?“

„Nóó, povídám, že těch tradic, pověr a zvyků už bylo asi akorát dost a chtělo by to vzpruhu,“ zamyslel se nad dotazem sousedky děda Zdvořáček, „když se tak dívám na ty vaše starožitné porcelánové hrnky, napadlo

mne, že každý z nás má nějakého toho koníčka a sbíráme ledaco. Já navrhuji začít třeba právě tady od toho porcelánu. Každý z nás na daný měsíc pro druhého připraví – překvapení, povídání o svém koníčku, o jeho sbírání a případně i třeba návštěvu některého z muzeí, kde mají k dané problematice zajímavou expozici.“

„To není špatný nápad, pane Zdvořáček, takhle se dovíme zajímavé věci o našich celoživotních sbírkách a rok nám bude rychle ubíhat,“ pochválila sousedův nápad babka Babánková, „navrhuji příští rok ukončit na Vánoce třeba tady u betlémů,“ a ukázala na svůj domácí betlém po rodičích, který stál na sekretáři.

Děda Zdvořáček viděl, že jeho nápad padl na úrodnou půdu a tak kul



měli k němu co přikusovat z talířku, který babka Babánková vyndala ze spíže, kde se již skrývalo napečené vánoční cukroví. V domácím betlému babka Babánková rozsvítila žárovíčku, která osvětlovala umělou jeskyňku s jesličkami, ve kterých ležel Ježíšek, sv. Josefem a se sv. Marií. Všemmu tomu přihlíželi „daráci“, tak



za tepla železo, dokavad bylo ještě žhavé. „Víte co, paní Babánková, aby se neřeklo, беру začátek na sebe a začneme právě třeba s tím porcelánem, právě v lednu a bude o čem povídat, ale i na co koukat..., to budete koukat „na drát“, chtěl jsem říci porcelán!“

Venku se již smrákalo, oheň v kamnech praskal, mráz maloval na okna ledové květy, stíny se prodlužovaly a čaj v buclatých hrncích pomalu ubýval, zvláště když oba dva důchodci

se říkalo na Příbramsku dřevěným soškám v jesličkách. Adventní čas pomalu běžel a ve váze na Štědrý večer čekala i čerstvě natrhaná „barborka“ z třešně, která stojí na dvorku.

Jiří MIKA ■

Závodu míru 588/15 – Stará Role
Karlovy Vary – 36017
tel.: 353 562 028, mob: 737 391 770
email: akimjiri@seznam.cz

Prosinec a co o něm říkají pranostiky

Prosinec je podle gregoriánského kalendáře dvanáctý a poslední měsíc v roce. Má 31 dní. 21. prosince nebo 22. prosince je zimní slunovrat. Slunce stojí nad obrátníkem Kozoroha. V tento den je na severní polokouli nejkratší den v roce. Noc je nejdelší.

V římském kalendáři byl prosinec desátým měsícem (proto se jmenuje v jiných jazycích december, podle decem = deset). Předtím měl jiná jména. Např. staré německé znělo Julmod, podle germánské slavnosti zimního slunovratu Jul. Ve skandinávských jazycích se zachovalo v pojmenování Vánoc, které se jmenují jul nebo jol, ve finštině joulu, estonštině jõulud. Ale i v angličtině pro ně existuje pojem yule nebo ve vlámštině joel.

Za římského císaře Commoda byl december přejmenován na Exsuperatorius, po jeho smrti získal opět původní jméno.

Český název pravděpodobně pochází od slova „prosiněti“ (problesknout), což značí, že se jedná o měsíc, kdy slunce už jen občas prosvítne (probleskne) mezi mraky. Může ale být odvozen i od slova prase, jelikož tento měsíc je obvyklým časem zabíječek. Další možností původu je odvození od slova „prosit“ v souvislosti s vánočním koledováním.



Ilustrace k prosinci ve středověkém rukopisu
Přebohatě hodinky vévody z Berry

Prosinec začíná stejným dnem v týdnu jako září. Pokud je 29., 30. nebo 31. prosince pondělí, budou připočítány tyto dny k prvnímu týdnu příštího roku. V takovém případě končí poslední týden v roce společně s poslední nedělí v prosinci. Takový rok má vždy 52 kalendářních týdnů.

Pranostiky měsíce

Studený prosinec - brzké jaro.

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

Jaké zimy v prosinci, taková tepla v červnu.

■ 4. 12.

O svatě Barboře ležívá sníh na dvoře.

Jaké je počasí na sv. Barboru, takové bývá až do Vánoc.

■ 6. 12.

Napije-li se na Mikuláše pták z koleje, nenapije se kůň tři měsíce z řeky.

■ 13. 12.

Svatá Lucie noci upije, ale dne nepřidá.

Jaké jsou dni od sv. Lucie do Božího narození, takové jsou též měsíce příštího roku.

■ 17. 12.

O svatém Lazaru ucpi v sednici každou spáru.

■ 24. 12.

Jasná noc o Štědrém dnu, mrazy lezou ke dnu.

■ 25. 12.

Zelené Vánoce – bílé Velikonoce.

■ 31. 12.

O Silvestru papeži snížek si již poleží.

Vybráno z kalendáře
prosinec

2. 12. 1805 – Francouzské vojsko vedené císařem Napoleonem drtivě porazilo rusko-rakouské vojsko v bitvě u Slavkova. K bitvě, v níž celkem padlo téměř 20 000 vojáků, došlo přesně rok po korunovaci Napoleona I. v Paříži císařem. Bývá proto nazývána také Bitva tří císařů, ačkoli rakouský císař František I. nebyl na bitevním poli přítomen.

3. 12. 1992 – Byla odeslána první krátká textová zpráva SMS. Odeslal

ji Ing. Neil Paworth z mobilního telefonu Orbitel TPU 901 a její text zněl „Merry Christmas“ (Veselé Vánoce). Short Message Service je název pro službu dostupnou na většině digitálních mobilních telefonů. Zprávu lze posílat mezi mobilními telefony, jinými zařízeními, na pevné telefony nebo přes internet. Délka zprávy je omezena na 160 znaků, což bývá dostačující objem pro komunikaci. Obyvatelé České republiky jsou v užívání SMS velmi zběhlí a každým rokem vzroste objem poslaných SMS. Může za to především přijatelně nízká cena za jednu odeslanou SMS v kombinaci s tím, že obsahuje 160 znaků.

13. 12. 1980 – Byl ukončen provoz tramvají na Václavském náměstí

v Praze. Spojovala v letech od roku 1884 po délce Můstek s Národním muzeem, během té doby byla několikrát přestavěna. Od 90. let 20. století se uvažuje o jejím částečném nebo úplném obnovení, ovšem až dosud bez konkrétních výsledků. Až do svého zrušení bylo Václavské náměstí hlavním uzlem celé tramvajové dopravy v Praze, vedlo tudy vždy relativně nejvíce linek, spojujících dohromady celé město. Po zrušení trati se centrum tramvajové dopravy přesunulo na Karlovo náměstí. Kromě tramvají ovšem dříve na Václavské náměstí jezdily i trolejbusy, které zde měly svou konečnou stanici.

18. 12. 1935 – Dr. Edvard Beneš byl zvolen československým prezidentem.

Chcete si půjčit, nespěchejte – ptejte se, srovnávejte a přemýšlejte!

Dotaz: Dobrý den, chci se zeptat, moje vnučka, která je nezaměstnaná, mě požádala, zda bych si vzala na sebe půjčku, že si potřebuje dokoupit nějaké věci do domácnosti. Ona půjčku nedostane. Nevím, co mám dělat, mám obavy, abych neudělala špatný krok a pak toho nelitovala. Můžete mi poradit?

E. K. Brno-Bystrc

Odpověď: Dobrý den, na základě praxe v brněnské poradně si dovoluji na vás apelovat, abyste pečlivě zvážila, zda vnučce vyhovíte. Několikrát jsem se totiž setkala s tím, že prarodič si půjčil, aby svému vnoučeti pomohl, ale nakonec přišel o vnučce, které se k němu dále nehlásilo, i o iluze, že mu pomůže. Vnučce peníze utratilo, ale k placení dluhu se nemělo. Senior pak musel tento dluh splácet ze svého důchodu. Nemohl si koupit ani základní potraviny a měl problémy s placením nájmu. K dluhu se nehlásili ani rodiče vnoučete a v několika případech došlo i k narušení dobrých vztahů **v celé rodině**. Zvažte, zda to, co si hodlá vnučka zakoupit, je životně tak důležité, abyste se kvůli tomu zadlužila. Rozhodnutí je však plně na vás. Svě rozhodnutí neuspěchejte, **půjčka finančních prostředků je velmi důležité rozhodnutí**.

Zvažte tyto otázky: Proč půjčku požaduje vnučka zrovna po vás? Co její rodiče? Promluvila jste s nimi **o požadavku jejich dcery? Nemá vnučka půjček více? Nehrozí jí exekuce?**

V případě, že se k tomuto kroku rozhodnete, je **třeba vyhodnotit následující** doporučení, která ostatně platí i pro případ, že si chcete půjčit vy sama:

V žádném případě si nepůjčujte u neprověřené společnosti! Víím, že dnes není problém si půjčit prakticky kdekoli, ale můžete se dostat do styku s lichvářem či podvodníkem, který vám velmi ochotně půjčí a dostane vás do kruhu zadluženosti dříve, než se nadějete.

Nikdy neplat'te nic vy! Žádné poplatky! Vy si chcete půjčit, ne poskytnout někomu charitu.

Nejlépe je půjčit si od banky. Pokud vám půjčku banka neschválí, znamená to, že si jinde půjčovat nemáte, protože byste mohla mít velké problémy se splácením.

Nevěřte vnučce, že vám bude na splátky dávat peníze, jen co si sežene zaměstnání. Vy musíte být v postavení, které vám zaručí, že i kdyby vám vnučka nedávala žádné peníze, tak zvládnete splátky hradit bez toho, že byste ohrozila svoji existenci.

Vždy si musíte spočítat, zda jste a budete schopna a v jakém termínu a v kolika splátkách úvěr splatit. Pokud si nejste jista, že to bez problémů zvládnete, žádné peníze si nepůjčujte, nebo si půjčte jen tolik, na kolik opravdu máte.

Ptejte se, kolik celkem zaplatíte! Ať nezaplatíte stovky procent navíc. Solidní úvěrová společnost by vám hned na začátku měla říci, kolik celkově za půjčku zaplatíte. Klad'te otázky, nenechte se zaskočit řečným prodejcem. Ptejte se a trvejte na odpovědi na vaši otázku.

Nejednejte pod nátlakem vnučky, ani pod nátlakem poskytovatele půjčky!

Oslovte více kvalitních úvěrových firem a srovnajte si kritéria a podmínky úvěrů.

Před podpisem smlouvy si vyžádejte čas, vezměte si smlouvu o půjčce domů a poraďte se s odborníkem, zda ji podepsat, či ne. Odborníky najdete v občanských nebo spotřebitelských poradnách. Zde vám pomohou bezplatně. Vy sama si smlouvu několikrát pečlivě přečtete. Pokud něčemu nerozumíte, opět se ptejte!

V případě, že byste si půjčku vzala a nastaly problémy se splácením, pak na nic nečekejte, netvařte se, že problém neexistuje a ihned ho řešte se společností, kde jste si půjčila. V opačném případě, pokud budete

strkat hlavu do písku, nebudete reagovat na upomínky, nebudete vyzvedávat poštu apod., se vám může stát, že u vašich dveří může zazvonit exekutor. Věc takovým postupem nevyřešíte, naopak zaplatíte o několik desítek tisíc navíc! Za co? Jednak vám začnou naskakovat smluvní pokuty a platby za upomínky. Jednak zaplatíte veškeré náklady na vymáhání pohledávky, tj. advokáta, který pro společnost tyto pohledávky vymáhá a exekuční náklady (cca 13–20 tis. Kč). Vše totiž může proběhnout i bez toho, že byste si případnou poštovní zásilku do vlastních rukou nevyzvedla, neboť platí, že pokud si zásilku ve stanovené lhůtě nevyzvednete, pak se zásilka i tak považuje za doručenu.

I v tomto případě vyhledejte některou z bezplatných poraden, která vám poradí kroky, které máte učinit, abyste tyto problémy vyřešila.

Nikdy, ale skutečně nikdy si neberte další půjčku na splacení první půjčky!

Závěr:

- Ptejte se, srovnávejte a přemýšlejte.
- Zvažte, zda je bezpodmínečně nutné, aby se situace řešila tím, že si vezmete půjčku.
- Ptejte se, srovnávejte a přemýšlejte!
- Pokud na to nemáte, půjčku si neberte.
- Ptejte se, srovnávejte a přemýšlejte!
- Vyhledejte prověřenou úvěrovou společnost.
- Ptejte se, srovnávejte a přemýšlejte!
- Problémy s neplacením ihned řešte.
- Ptejte se, srovnávejte a přemýšlejte!
- Raďte se s odborníky.
- Ptejte se, srovnávejte a přemýšlejte!

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

odborná poradkyně poradny Brno,
Rady seniorů ČR

Řešíme problémy spojené s bydlením

Co nového nás čeká v rozúčtování cen za teplo?

Již dva roky čeká na vstup do platnosti nová vyhláška ministerstva pro místní rozvoj upravující placení za teplo k vytápění a k přípravě teplé užitkové vody (TUV). Má odstartovat k 1. lednu 2016. Co přináší oproti dnešnímu předpisu č. 372/2001 Sb.? Zastavme se u tří problémů, které poněkud změní způsob rozúčtování mezi uživatele bytů a nebytových prostor a tím i ceny za tuto nejdražší službu poskytovanou při užívání bytů a nebytových prostor.

1 Ruší se povinné dělení nákladů na vytápění účetní jednotky (zpravidla domu) a na teplo k přípravě TUV, kde se v případě neexistence náměrů měřidel nebo poměrových indikátorů na radiátorech provádělo dělení 60 ku 40 procentům. Nic by tedy nemělo bránit, aby se např. použilo dělení 70 ku 30 %, jak to bývalo v minulosti, což mírně zdraží vytápění, ale zase zlevní používání TUV.

2 Mění se dosavadní rozdělení nákladů na vytápění na složky základní a spotřební, kde se dosavadní rozpětí 40 až 50 % základní složky (a tedy 50 až 60 % u složky spotřební) rozšiřuje na 30 až 50 % u složky základní (a adekvátně na 50 až 70 % u složky spotřební). Nadále zůstává právo o konkrétní volbě na správci nebo vlastníkovu nemovitosti. Toto rozšíření může zdánlivě více vyhovět požadavku veřejnosti na rozúčtování ceny za vytápění výhradně pomocí měřidel nebo indikátorů

v bytech, ale dvousložkový princip se tím v zásadě nemění. Pro ty uživatele, kteří se odpojili od centrálního nebo dálkového vytápění a účtuje se jim povinné složka základní, to může znamenat mírné zlevnění vytápění.

3 Zásadně se mění rozpětí plus mínus 40 % na mínus 20 % až plus 100 % u přípustné odchylky od průměrné měrné spotřeby tepla na vytápění u uživatelů, kteří extrémně spoří teplo, resp. luxusně si teplo užívají. Mění se také postup, jak se v těchto případech vypořádat s ostatními koncovými spotřebiteli, kteří svým chováním měli měrnou spotřebu tepla k vytápění odchýlnou od průměru uvnitř tohoto nového rozmezí. Nejprve se sečtou ceny za vytápění u extrémistů a tento součet se odečte od celkových nákladů na vytápění účetní jednotky. Takto očištěný náklad se pak rozpočítá mezi ostatní koncové uživatele služby vytápění. Tato změna sice zlevní cenu za vytápění u uživa-

telů s měrnou spotřebou tepla uvnitř uvedeného rozmezí, ale zdraží ji u extrémně spořivých uživatelů. Těm bylo dosud počítáno povinně 60 % průměrné měrné spotřeby tepla a nově to bude 80 %, i když např. vůbec radiátory neotevřeli a čerpali tak teplo od sousedů.

Poprvé bude možné nový předpis použít až ve vyúčtování za účetní rok 2016. Autoři nové vyhlášky se dost obtížně vypořádali v připomínkovém řízení s řadou protichůdných námětů a hodlají proto vyčkat na zkušenosti s novým předpisem. Nevyhýbají se tedy možnosti dalších úprav v budoucnu.

Myslím, že i bytové poradny Rady seniorů České republiky, které poskytují v tomto oboru bezplatně služby seniorům, budou shromažďovat náměty na případně další zdokonalení (doplnění) předpisu.

Ing. Karel HANAUER ■

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

Běžná údržba a opravy v bytě

Dotaz: *Bydlím v nájmu již 18 let. Když jsem se do bytu stěhovala, byl zdevastovaný, neudržovaný, bez dveří do pokojů. Vše jsem si pořídila na vlastní náklady. Nyní by si byt zasloužil například nové dveře. Pronajímatel mi prostřednictvím své správcovské firmy sdělil, že si mám pořídít dveře sama a za své, nebo doložit, že byl byt při nastěhování bez dveří a předložit doklad o tom, kolik mě dveře stály. Tyto doklady nemám. Jaký je správný postup? Děkuji za odpověď.*

Odpověď: Občanský zákoník k drobným opravám bytu a běžné údržbě bytu uvádí, že nájemce provádí a hradí pouze běžnou údržbu a drobné opravy související s užíváním bytu. Je možná jiná dohoda v nájemní smlouvě. Předpis, který upravoval podrobnosti – nař. vl. č. 258/1995 Sb. – byl k 1. 1. 2014 zrušen. V praxi se však i nadále podle něj postupuje, nebylo-li mezi pronajímatelem a nájemcem dohodnuto jinak. Vyjdeme-li z uvedeného předpisu, pak se za drobné opravy

považují, mimo jiné, opravy jednotlivých částí oken a dveří a jejich součástí a výměny zámků, kování, klik, rolet a žaluzií, a to jestliže náklad za jednu opravu nepřesáhne částku 500 Kč. Součet nákladů za drobné opravy pak nesměl podle tohoto zrušeného předpisu přesáhnout částku 70 Kč/m² podlahové plochy bytu za kalendářní rok, včetně dopravy a jiných nákladů uvedených v daňovém dokladu o provedení opravy. K běžné údržbě bytu patřily vnitřní nátěry dveří.

Vy požadujete vyměnit dveře za nové. Pokud jsou dveře neopravitelné, nefunkční a máte na to potvrzení – vyjádření odborníka, pak by se dalo uvažovat o tom, že na výměnu máte nárok. Ovšem dveře jsou obvykle opravitelné; to, že jsou staré, není důvodem k jejich výměně za nové. O tom byste se musela jednat s pronajímatelem dohodnout. To, že jste na dveřích netrvala hned při nastěhování do bytu, byla vaše chyba.

připravilo sdružení nájemníků **SON ■**

Mýty, pověry a strach z anestezie 2

V minulém čísle jsme se bavili i o pěti nejrozšířenějších mýtech a neopodstatněných pověrách, které provázejí anestezii zvířat. Dnes budeme v tomto tématu pokračovat. Už proto, že se v naší praxi setkáváme s případy, kdy jsou nepravdivé informace o možnostech anestezie u malých, velkých, starších nebo nemocných zvířat šířeny nejen laiky, ale i našimi kolegy veterináři!

Nehled'te jen na cenu

Anestezie sice představuje určité riziko, přesto nikdy nebyla tak bezpečná jako dnes. Samozřejmě ne zrovna každý veterinář a každé pracoviště disponuje moderními anestetiky a přístroji, proto je nutné opravdu pečlivě vybírat, kde necháte své zvíře operovat. Hlavním kritériem by neměly tedy být finance. Jistě, jsou senioři, pro něž je i každá desetikoruna navíc poměrně dost, nicméně nyní vám radíme ve váš prospěch a ve prospěch vašeho zvířecího přítele.

Bezpečná a lege artis provedená kastrace kocoura opravdu nemůže stát 450 Kč. Ptáte se proč? Protože tato částka nepokryje ani náklady na kvalitní materiály a léčiva! A věřte, že opravdu víme, o čem mluvíme. A ještě jednu připomínku. Ceny zákroků u drobných savců (potkani,

EXTRA INFO

- Existují zvířata, která v případě anestezie vyžadují individuální péči.
- Pokud začneme psy, pak jsou to všechna chrtovitá plemena, ridgebackové, šarpejové a naháči. Vedení anestezie u nich je diametrálně odlišné než u ostatních plemen, proto doporučujeme vybírat si pracoviště, s tímto ohledem vhodné pracoviště.
- Z říše koček potřebují individuální přístup zejména perské kočky, britské kočky, sphynx, mainská mývalí kočka a orientální plemena.

pes nebo kočka. Navíc vzhledem k rychlému metabolismu mají vysokou spotřebu léčiv.

vždy a zásadně probuzeného, při vědomí a obvykle již pobíhajícího. Spousta veterinářů bohužel předává majitelům zvířata spící, my to nevidíme rádi a rozhodně to nedoporučujeme. U těchto zvířátek hrozí riziko zapadnutí jazyka, nelze úplně vyloučit negativní reakci na anestetika, může se projevit hypotermie nebo hypertermie nebo v horším případě zástava srdeční činnosti... Je tu zkrátka příliš mnoho situací, s nimiž si chovatel nemusí či ani nemůže umět poradit sám. I proto se před plánovaným zákrokem nezapomeňte přepat, zda vám vašeho mazlíčka předají probuzeného nebo spícího.

A na závěr ještě jednu radu – každé zvíře je trochu jiné, a proto si zaslouží i individuální přístup. S tímto vědomím se snažíme všem sestavit anestezii na míru.







Orebitská 636/10, Praha 3



králíci, fretky, křečci) se vám mohou zdát na první pohled vyšší, vzhledem k velikosti zvířátka, je tu však podstatné ale... Je nutno si uvědomit, že tito drobní miláčci potřebují během anestezie a samozřejmě také po ní mnohem intenzivnější péči než například

V naší ordinaci používáme v devadesáti procentech případů takzvanou „probouzeckou anestezii“, což v praxi znamená, že ihned po skončení operačního zákroku podáme zvířátku protilátku vyrušující účinek anestezie, a tak vám vašeho mazlíčka předáváme

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

Vánoce přicházejí...

Rok se s rokem sešel, je tu opět advent. Je čas na maličké zastavení uprostřed předvánočního shonu. Doma se peče cukroví, gruntuje se a nakupují se a balí vánoční dárky. Při smýcení bytu by se ale nemělo zapomínat také na úklid v duši. Takové malé ohlédnutí za uplynulým rokem a příprava na rok další. Čas od času je třeba odložit nepotřebné, abychom udělali místo něčemu novému.

Zkusme to zdravěji i s vánočním mlsáním. Ušetříme práci, svědomí i tukové polštářky, když místo mouky a tuku použijeme ovoce a ořechy (resp. ořechová máslo). Na miskách vypadá krásně ovoce čerstvé i sušené, samostatně nebo v kombinaci s ořechy. Při nákupu sušeného ovoce dbejte, aby nebylo ošetřené siričitanem (sířené), poznáte to také podle toho, že na obalu je uvedený jeden z kódů E220-E228. Patří mezi alergeny a u citlivých osob může spouštět migrénu. Ořechy a semínka nakupujte u spolehlivých prodejců, kromě toho, že patří mezi alergeny, mohou být napadeny mikroskopickou plísní nebo žluklé. Mnozí



lidé mají potíže s trávením i čerstvých kvalitních ořechů. Nicméně není nutné vzdávat se lahodné chuti např. vlašských ořechů, které navíc obsahují velké množství minerálních látek a jsou zdrojem důležitých omega-3 mastných kyselin. Stravitelnost ořechů se zlepší, když je přes noc necháme namočené v čisté vodě s přídavkem mořské soli.

OŘECHOVO-OVOCNÉ CUKROVÍ

Ořechy dle chuti (i směs) – předem namočené do vody nebo ovocné šťávy, těsto bude poté vláčnější, kokosový tuk nebo kakaové máslo, sušené ovoce (rozinky, figy, datle, sušená jablka, meruňky nebo švestky), koření: skořice, bádán, anýz, hřebíček, muškátový květ a další oblíbené koření

Ořechy v kuchyňském robotu nebo mixéru umeleme nejmenno, poté přidáme sušené ovoce a přidáme kokosový tuk nebo kakaové máslo v poměru zhruba jedna polévková lžice kokosového tuku na 200 ml směsi. Při mixování se nám musí vytvořit hladší směs lepkavé konzistence. Čím lépe budeme mít těsto vypracované a jemnější, tím lépe bude tvarovatelné. Mělo by vypadat přibližně jako hmota na „sojový suk“, abychom s ním mohli pracovat jako s marcipánovou hmotou. Tuto hmotu potom necháme vychladit a můžeme rovnou tvarovat různé kuličky či ji vyválet a vykrajoval tvary.

STAROČESKÝ KUBA

500 g velkých ječných krup, čerstvé nebo sušené hříby, 3 cibule, 3 stroužky česneku, přepuštěné máslo nebo sádlo, sůl, pepř, kmín, čerstvá nebo sušená majoránka

Kroupy opláchneme, vložíme do hrnce se studenou vodou, osolíme, přidáme kapku olivového oleje a uvaříme doměkka. Vařené kroupy promícháme se lžící másla nebo sádla. Cibuli nakrájíme na kostičky, orestujeme na tuku, přidáme plátky hřibů a podusíme s přidáním špetky kmínu. Osolíme, opepříme a vmícháme do krup. Okořeníme jemně rozmačkaným česnekem a přidáme plnou dlaň čerstvé majoránky nebo špetku té sušené. Takto připraveného kubu vložíme do tukem vymazaného pekáče a v troubě zapékáme po dobu asi 30 minut. Ječné kroupy lze nahradit pohankou. Pohanku nevaříme, pouze přelijeme vroucí vodou, necháme 2-3 minuty přejít varem a odstavíme. Vodu necháme vstřebat a případný přebytek slijeme, ale nevyléváme. Můžeme jej přilít do polévky nebo vypít.

Inspiraci a další recepty můžete najít na www.klublavie.cz/blog nebo na našem facebookovém profilu.

Přejeme vám šťastné a klidné vánoční svátky.

TIP NA ŠTĚDRÝ DEN

ODLEHČENÉ MENU NA ŠTĚDRÝ DEN PRO TY, KTEŘÍ NEČEKAJÍ NA ZLATÉ PRASÁTKO

K snídani si dejte kousek špaldové vánočky a čaj ze sušených jablek nebo hrušek s hřebíčkem a skořicí. Během dopoledne můžete slupnout pár kousků cukroví. Cukroví je nejlepší připravené bez mouky a cukru, jen z ovoce a ořechů či semínek.

K obědu si uvařte kubu z ječných nebo pohankových krup. Jako oblohu přidejte misku kysaného zelí.

Obalovaný smažený kapr se jako štedrovečerní pokrm rozšířil až po 2. světové válce, dříve se podával kapr namodro (vařený ve vodě s přídavkem octa s kořenovou zeleninou) nebo na černo (ve sladké omáčce z povidel a perníku), takže se od tradic neodchýlíme, když si připravíme rybu „přírodně“.

Ať už to bude

- kapr po srbsku (pečený se zeleninou),
- pečený pstruh s citrónem a petrželovou natí,
- losos připravený na páře,
- nebo treska opečená na másle a ochucená tymiánem či jinými oblíbenými bylinkami.

K takto připravené rybě si můžeme dát brambory a zeleninovou oblohu nebo si připravit bramborový salát, kde převahu tvoří zelenina s olivovým olejem, zakysanou smetanou nebo domácí majolkou (recept najdete na našem webu).

Pro ty, kteří se nechťejí vzdát trojbalu, navrhuji, aby strouhanku z housek a rohlíků zaměnili za strouhanku z pšenično-žitného chleba (ideální je samozřejmě chléb špaldový). Možné je použít kukuřičnou strouhanku nebo hrašku, to však dost změní chuť. Filety z kapra pak opékáme na přepuštěném másle a dáváme pozor, aby se strouhanka nepřepalovala. Pokud máme řízků více, je dobré v průběhu smažení pánev vytřít a zbavit se tak opadaných drobečků. Vzhledem k tomu, že máme dostatek „přílohy“ v podobě strouhanky, salát odlehčíme a místo brambor použijeme dýni – hokkaido nebo máslovou. Konzistenci a chuť je bramborám velice podobná a obsahem živin je předčí. Přidáme zeleninu a domácí majolku, případně olivový olej, zakysanou smetanu nebo jogurt.

Solná lázeň dodá energii

Kosmetický salon
Doby seniorů

Zima a celkově chladné počasí je pro pokožku hodně namáhavé. Právě v tomto období jsou ideální koupele, které zahřejí a pomohou často i od bolestí kloubů.

Kůže je velmi citlivá na vnější teploty a reaguje také na změny teplot. Proto jí zimní počasí vůbec nesvědčí. Mráz, chlad, studený vítr, to vše kůži nepříjemně vysušuje a dráždí. Před nízkými teplotami je sice chráněná několika vrstvami oblečení, které drží teplo, ale zároveň jí neumožňují volně dýchat a tak se pokožka na těle snadněji vysuší. Právě to je důvodem, proč se na ní v zimě tvoří více suché šupinky, je celkově sušší, loupe se a svědí. Proto se na zimu hodí výživná tělová mléka, která ji hydratují, vyživují, zvláčňují a napomáhají tak obnovovat hydrolipidický film na pokožce a tím zabraňují dalšímu vysušování. Ideální čas k ošetření pokožky těla je po koupeli. Do ještě vlhké kůže se tělové přípravky dobře vstřebají a lépe účinkují.

Proč je koupel důležitá

Říká se, že právě zimní období je ideální čas na nejrůznější koupele. Jenže voda kůži také vysušuje... Nic se

209 Kč

Pěna do koupele s intenzivní vůní bílé čokolády Aquolina vám pomůže v chladných zimních dnech zlepšit náladu.

přece nemá přehánět, takže občasné koupele, jednou, dvakrát týdně si určitě můžete dopřát. Koupele však nesmí být příliš horké, aby se nadměrně nenamáhalo srdce, ani příliš dlouhé, protože tím pak



72 Kč

Sprchový gel Creme Smooth od Nivey s pečujícím bambuckým máslem, hydratuje pokožku a provoní ji jemnou vůní.

dochází k vyššímu vysušování pokožky. Koupel, ať už klasická očištěná, relaxační nebo zdravotní, by měla trvat ideálně pět až deset minut, maximálně pak dvacet minut. Účinky koupele se znásobí, když do ní přidáte relaxační léčivou sůl nebo pěnu. Dokáže

ulevit zejména při bolestech kloubů, páteře, revma, kožních problémech (soli mají dezinfekční účinky, ulevují při hemoroidech nebo při celkové únavě, protože napomáhají zlepšovat obranyschopnost organismu. Koupelové soli mají další výhodu – nevysušují pokožku, ale naopak zlepšují její hydrataci. Oblíbená je zejména sůl z Mrtvého moře, která je vyhledávaná pro své dezinfekční, čistící i vyživující účinky, využívá se při řadě různých onemocnění kůže, revma i onemocnění dýchacích cest.

Místo soli si můžete do lázně přidat trochu koupelové pěny. K dostání jsou s různými bylinnými přísadami



i vůněmi, jsou osvěžující, relaxují, ulevují při stresu nebo špatné náladě a také umí příjemně provonět koupelnu.

Pokud si třeba na koupel netroufáte ze zdravotních důvodů nebo nemáte vanu, dopřejte si alespoň koupel nohou s přidáním ozdravné soli do koupele. I v tomto případě platí, že by koupel neměla být příliš horká. Uleví nohám, zahřeje je a pomůže zbavit únavy i bolesti.

Po koupeli odpočívajte

Po každé koupeli byste si měli naplánovat pár

108 Kč

Pěna do koupele Stress Relief od Radoxu s rozmarýnem a vůní eukalyptu zklidňuje mysl, dodává příjemné svěží pocit a koupelnu zaplaví čerstvou vůní lesa...

minut (alespoň dvacet) v teple. Je to podobné jako po zdravotních koupelích v lázních, kde vás zabalí do prostěradla a nechávají přibližně půl hodiny vleže odpočívat. Oddech je pro organismus po koupeli hodně důležitý, prohlubuje účinky koupele, tak ho určitě nevynechávejte ani doma.



Koupele se však nedoporučují při některých zdravotních neduzích jako je například horečka, srdeční onemocnění nebo záněty cév. Pokud si tedy nejste jistí, zda je právě pro vás koupel vhodná, poraďte se pro jistotu svým ošetřujícím lékařem.

Víte, že také sprchování má své nesporné výhody? Kromě těch

175 Kč

Ājurvédská koupelová sůl od Purity Vision obsahuje tradiční černou himálájskou sůl Kala Namak. Ta má vysoký obsah železa a sírných sloučenin, ulevuje při bolestech kloubů a kožních problémech.



Foto: archiv

ekonomických (spotřebujete mnohem méně vody než při koupeli, takže je sprchování levnější), je také rychlejší a pod proudem vody se výborně prokrví pokožka.

Simona Lišková ■

Tip na dárek plný zdraví

Je to knížka, která se bude určitě líbit všem, kdo chtějí žít zdravě a hodlají pro to i něco udělat. A to prostředky, které jsou příjemné. Patří k nim i chutná správná a rovnovážná strava. Lidské tělo vyžaduje denně dostatek zdravých živin. Vitamínů, minerálů, stopových prvků a fytolátů, jako jsou například antioxidanty. V běžné stravě se vyskytují ve zcela nedostačném množství. Existuje však způs

ci oboru zdravý životní styl Radmila Zrůstková a MUDr. David Frej. Oba jsou nadšenými příznivci alternativní medicíny, a tak neudiví, že čtenáře hned úvodem poučí, že přírodní šťávy a smoothies si nesmíme plést se slazenými džusy, vitamínovými či energetickými nápoji a různě ochucenými mléčnými koktejly ze supermarketů, které jsou naopak často plné nezdravých cukrů, tuků, škodlivého homogenizovaného mléka a různých konzervantů. Těmi našemu zdraví skutečně nepomáháme, spíše naopak.

Uměle vyráběné vitamíny nejsou totiž pro organismus lehce stravitelné. Tato koncentrovaná forma chemicky vyrobených vitamínů naopak zatěžuje trávení a chová se vzhledem k svému původu spíše jako droga. Množství užitečných účinných látek, které se vstřebá z multivitaminů, se navíc pohybuje jen mezi 6 – 10 procenty.

Pokud chcete tedy ušetřit a mít sto procentní kontrolu toho, co pijete, a mít navíc zdroj čerstvých živin, které se vyskytují v ovoci a zelenině, investujte raději do odšťavňovače či mixéru a připravujte si nápoje z ovoce, zeleniny a dalších přírodních látek sami.

Pak budete mít jistotu, že stavějí výhradně na přírodě a jsou právě proto krokem směrem ke zdraví a ochraně před různými civilizačními nemocemi, které nás dnes stále více ohrožují. Opravdu přírodní ovocné šťávy a koktejly jsou velmi účinným prostředkem, jak odlehčit trávení a celkově účinně ozdravit tělo i mysl.

Ovšem i zde autoři dodávají, že jde pouze o účinný doplněk pravidelné pevné stravy.

Pravidelné pití šťáv a smoothies pomáhá detoxikačním orgánům, jako jsou játra, ledviny, plíce a kůže. Snižují riziko srdečně-cévních onemocnění i riziko rakoviny, snižují pravděpodobnost onemocnění cukrovkou nebo autoimunním zánětem. Antioxidanty zpomalují stárnutí, působí proti stresu a zlepšují činnost srdce a cév.

Účinky pravidelného pití šťáv a míchaných koktejlů (podle autorů stačí jedna sklenička denně) poznáte už během několika týdnů. Snižuje se únava, zvýší se pocit energie,lepší se paměť i koncentrace. Celkově selepší trávení, pokožka, kosti, kvalita nehtů, vlasů i zubů. Je vědecky dokázáno, že mají regenerační i omlazující účinky. Jsou účinné a na rozdíl od jiných reklamou často bombasticky vychvalovaných prostředků ani nezatíží vaši peněženku.

V knize, kterou nyní vydalo nakladatelství Eminent, najdete vedle více než stovky receptů i seznam surovin, z nichž lze podobné nápoje snadno vyrobit. Je překvapivě rozsáhlý a u každé ingredience jsou uvedeny její účinky. Je to široká paleta inspirace na šťávy ovocno-zeleninové, ovocné míchané koktejly, koktejly s rostlinnými mléky nebo ořechy i na mražená smoothies. Knižka tak může být skutečně užitečným vánočním dárkem, kterým určitě potěšíte. I kdybyste si ji měli nadělit sami sobě.

(rka) ■



Výchozími surovinami pro pomerančovou šťávu, která dodá tělu přírodní vitamín C a posílí imunitu, je 5 pomerančů, 1 okurka, 3 jablka a 1 menší červená řepa. Je třeba je jen nakrájet, odšťavnit a výsledek pěkně nazdobit...

sob, jak je tělu dodat relativně snadno. Všechny látky, které potřebuje naše tělo a mysl, najdete v zeleninových a ovocných šťávách a míchaných koktejlech z přírodních surovin, kterým se nyní - protože jdeme přece s dobou - říká smoothies. A právě o nich je nová knížka „Šťávy a míchané nápoje z přírody“, kterou společně dali dohromady dva přední odborníci

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

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

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

Vyhráli s Dobou seniorů

Správné řešení tajenky z listopadového vydání DS: **Žádejte každých čtrnáct dní ve svém novinovém stánku.** Správnou odpověď nám zaslali a štěstí při losování měli Jitka Kavalová z Prahy 8, Hana Všetečková ze Lhoty pod Libčany, Josef Kyjac z Libočan, Jiří Josef Fagoš z Klášterce nad Ohří a Arnošt Staněk z Dačic. Výhercům blahopřejeme. Dostanou výhry od sponzora naší velké křížovky, pražského vydavatelství Enigma. To vydává také časopis Křížovky pro každého. Na řešení z této Doby seniorů čekáme do 20. prosince. Adresu redakce, na kterou můžete své odpovědi posílat, najdete v tiráži na straně 31. Přejeme příjemnou zábavu při luštění!

SUDOKU (15 a 17), vyhrávají Matyáš Bursa, Plzeň a Matěj Vyskočil, Olomouc

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje
redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



V tomto měsíci
8. a 22. prosince
na novinových stáncích.



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „**Předplatné Doby seniorů**“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na 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.

	ANGlický BUČET	ŘÍMSKÝCH 1550	ZARYTÍ	FRAN- COUZSKÝ DÁMA		ZN. POLONIA	ZBAVIT VOUSŮ	ŘECKÉ SÍDLO	KŘÍDLO BROUKA	8.TŘÍDA GYMNÁZIA	CYANKÁLI		ZKR. PRO KUSY	SPZ ROKYCAN	OBRAZ NAHÉ POSTAVY	LOUDAVÁ	PLAČTIVÝ ČLOVĚK
ŘÍMSKÝCH 2495					ČLOVĚK PRO VŠECHNO							KOŘEN MOŘENY BARVÍŘSKÉ					
SLEZSKÁ ŘEKA					NEDOPALKY TÝKAJÍCÍ SE PSA							DRAVÝ PTÁK					
SÍDLO ŘECKÝCH BOHŮ						OVINOUT RODOVÝ ZNAK							VELKÝ COP	TEMNOTA ALKOHOL			
	ŽOLÍK	PRVNÍ ČÁST TAJENKY VELMI NÁPADNÝ														I KDYŽ	
HOVOROVÝ SOUHLAS			TŘETÍ ČÁST TAJENKY	SLOVEN. IROVÉ LOSOSOVITÉ RYBY				KVIČENÍ								HLE (NÁŘEČNÉ) DRUHÁ ČÁST TAJENKY	
OKRUH (BÁSN)					ZN. BULHAR. CIGARET			INIC. VÝTVAR. DEJNEKY				PASTÝŘ TELEVIZE					
KROKOVA DCERA					DOMÁCKY ALEXEJ						OBRNĚNÉ VOZIDLO					STÁT V USA	ÚŘEDNÍ ODĚV SOUDCŮ
OBDOBÍ											POTOPIT						
POSMĚVÁ- ČEK												ZNAČKA ŽÁROVEK	DOMÁCKY LUDMILA GYMN. PRVEK				
	ANGL. ZÁPAS	ANGlický JEDNA JIHOEVRO- PAN									ZN. OSMIA			BOL KÓD SANTA CRUZ			
HEREC OVLÁDÁJÍCÍ MIMIKU											PŘÍSNÁ						
BOHYNĚ ŽÁRLIVOSTI				LÉKÁRNA	MUŽSKÝ POHLAVNÍ ORGÁN						TECH. ÚDAJ AUTA DRŮBEŽ						
TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK							VELMI KRÁTKÉ VLNY	ZN. AMERICIA	SJEZD ODBOR- NÍKŮ	ESKYMÁCKÝ ČLUN OCHRANNÁ BOHYNĚ						AGENT 007	TĚLESNÝ POHYB
POROSTY NA TĚLE						VZDUCHO- PRAZDNO							ELEK- TRONKA	ZACÁTEK ABECEDY SOUBORY 8. HRÁČŮ			
	PŘEDLOŽKA	ZÁHADA ROSTLINO- PIS				KNIHA M. PUZA NEJLEPŠÍ JAKOST						RODNÝ KRAJ SPZ BENEŠOVA					
ZŮSTAT					ŘÍMSKY 4 KÓD BERMUD			KÓD NORSKA NÁŠ PĚVEC			DVOUDÍLNÉ PLAVKY ZÁKAZNÍCI						
CHYBA							ZN. KILOGRAMU MALÝ DUM			ČÁST SVÍČKY					MPZ DÁNSKA DOUPATA		
OTEC (KNIŽNĚ)			KILOMETR ZN. RADIA			VĚNOVANÝ PŘEDMĚT DECILITR				MĚSÍC V ROCE GOURMET						ULPÍVAT	ANGL. MLADÝ
JMÉNO ROLINSOVÉ					POŘAD TV NOVA BITKA							KORÁLOVÉ OSTROVY ANGL. ŘETĚZ					
	SPZ NÁCHODA RUSKY TEN			ČTVRTÁ ČÁST TAJENKY INIC. ZPĚVÁKA MUKA									ITAL. ŘEKA OPRAVNA LODÍ				
ZN. TITANU				BOCHNIK CHLEBA ZKR. AMPÉRHO- DINY					MOŽNÁ KOMERČNÍ BANKA					ANGL. TY CIZÍ ZKR. ČÍSLA			
MOMENT								OPAK ANIONU								OZNAČENÍ VOJSK OSN	
SLOSOVÁNÍ					POMŮCKA: RZA, CHAIN, UTO, KAREN, SAMÉ, BM, VRYV, MOO, ARBO, ROZVOR, ATE, KRAPP			SMĚROVKA								KÓD TOGA	



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

Dobrý den.

V první řadě chci poděkovat všem pracovníkům DS za jejich záslužnou práci, kterou dávají nám, důchodcům, jak po stránce odborné, tak i z aktuálního dění, včetně společenského dění i zábavy. Jsem odběratelkou vašeho časopisu od samého začátku – vzniku DS, a proto chci s velkým uznáním říci, že úroveň časopisu stále rok od roku roste ve prospěch naší starší generace, že si toho vážíme a prosíme: Vydržte. (Piši to v množném čísle, protože všichni, kterým časopis dávám nebo doporučuji, toto souhlasně potvrzují).

Protože se blíží Vánoce, chci i všem pracovníkům, kteří se zaslouhují o obsah DS, popřát dobré zdraví a hodně pracovních i osobních úspěchů.

Se srdečným pozdravem

Eva SPALOVÁ ■

Vážení pracovníci redakce,

srdečně Vás zdravím a blahopřeji k 10 letům Doby seniorů. Jsem předplatitelkou již od prvního roku jejího vydávání a těším se vždy na každý měsíc. Přináší mi radost a poučení, líbí se mi i nejnovější úprava.

Přeji Vám co nejvíce úspěchů a dobrých nápadů ve Vaší práci.

S pozdravem

Marie MATONHOVÁ ■

Dobrý den,

děkujeme za pochvaly i podporu, jsme rádi, že se vám náš časopis líbí a budeme se snažit, abyste tam zábavu i poučení našli i nadále. Vážíme si vaší přízně a uvítáme i vaše tipy a náměty

REDAKCE ■

Dobrý den,

ruším předplatné Doby seniorů. Velkolepé oslavy Mezinárodního dne seniorů ani zemětřesení v Aquile mě opravdu nezajímají.

Jana P., Přerov ■

Dobrý den,

děkuji za váš dopis. Minulé číslo bylo opravdu netypické, nicméně ve svém úvodníku jsem se snažila vysvětlit, proč jsem k této podobě sáhla. Domnívám se totiž, že lidé, kteří se na přípravách oslav podíleli, si zaslouží pochvalu a podporu. Jsou to vesměs senioři, kteří obětavě, po celý rok, zdarma, bez nároku na odměnu dělají spoustu akcí pro své vrstevníky. A článek v časopise je pro ně určitým oceněním. Co se týče článku o zemětřesení – pan doktor Němec v něm upozorňoval na fakt, že bylo možno zmírnit dopady tohoto neštěstí, kdyby mocní tohoto světa pozorně naslouchali celé vědecké obci, i hlasům, které se jim třeba nelíbí nebo s nimi osobně nesouhlasí. A tato myšlenka má, alespoň podle mého soudu, obecný charakter a je varováním pro všechny.

Jinak se ale domnívám, že navzdory netypické úpravě bylo v magazínu dost jiných článků, které vás zaujmout mohly.

Na svůj názor máte právo, více by mi ale pomohlo a zajímalo, co byste vy konkrétně v časopise ráda našla.

Hezký den

Lenka DESATOVÁ, šéfredaktorka ■

Vážení paní redaktorko!

Zasílám Vám zase jednu básničku, která by se myslím hodila na konec roku. Nevím, jestli se Vám bude líbit a jestli se Vám hodí?

Srdečně Vás zdraví **senioři z Čáslavi a Bohuslav VÁŇA ■**

DROBNÁ INZERCE

PRODÁM OŘECHY Z ČISTÉHO PROSTŘEDÍ 59 Kč/KG, PRAHA HL. M. – TELEFON 705 269 190

KOUPÍM STARŠÍ KŠANDY (ŠLE) S KOŽENÝM ZAKONČENÍM (POUTKY) NEBO DRUKY. ŠIRŠÍ. PRAHA HL. M. – TELEFON 705 269 190

Čtyři roční období aneb vše začíná jarem:

Už roztál sněhulák, jaro se vrací.
Rozkvetly sněženky, přilétli ptáci.
Od jihu zavanul teplejší větrík.
Každý z nás odložil ten zimní svetřík.
Ptáček si z peříček hnízdečko staví.
Všichni jsme v přírodě, jaro nás baví.
Skrivánek na nebi píseň svou pje.
Hospodář na poli obilí seje.
Na lukách rozkvetlo voňavé kvítí.
Zemský ráj to na pohled, když slunko svítí.

Všade je krásně, léto se blíží.
Školák už k prázdninám radostně vzhlíží.

Teplo je u vody, teplo je všude.
S tím zlatým sluníčkem, vždycky tak bude.

Na poli dozrál nám obilný klas.
Podzim se blíží, sklídme ho včas.
To zlaté obilí na sýpku dejme.
Bude ho třeba, v paměti mějme.
Tam v lese v mešíčku hříbeček sedí.
Jak skřítek z pohádky na mě vždy hledí.
Těch hříbků „skřítečků“ nasbírám košík.

Do lesa těším se jak malý hošík.
Pole jsou sklizená a listí žlutne.

Uklídme jablíčka, než vítr foukne.
Brambory do sklepa z políčka dejme.
Bohatou úrodu všichni si přejme.
Dřevník je potřeba naplnit dřevem.

To zlaté obilí ve mlýně melem.
Zima se blíží, koláče voní.
Vždyť Martin přijíždí na bílém koni.

U každé chalupy sněhulák stojí.
V zahrádce květiny pokrylo chvojí.
Severní vítr všechny nás studí.

Noci jsou dlouhé, sova nás budí.
Kvapem se nadílka vánoční blíží.
Ježíšek dárečky unese s tíží.
Odešly Vánoce, odešel rok.

Do toho Nového máme jen krok.
Přejme si vše dobré v tom roce jiném.
Všichni si na zdraví připijme vínem.
Ať už nás opustí ten zimní mráz.
Za rok ať ve zdraví sejdem se zas.



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

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

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠTĚ RS ČR:

Brno:

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

České Budějovice

Žižkova 12/309
Telefon: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9–13 hod.
Předsedou KRS JCK je Václav Minařík

Hradec Králové:

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

Kladno

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

Ostrava:

Dům odborových služeb
U Tiskárny 578/1, 3. patro
Telefon: 596 104 221-2,
723 697 356 Ing. Karel Žák
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 domluvit telefonicky. Vyhnete se nepřijemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

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

**Doba seniorů
se představí
v novém
kabátě!**

**Yvonne
Přenosilová**

Vtipná dáma se
smyslem pro ironii
a sarkasmus

Nový seriál DS
České objevy
a vynálezy, které
dobyly svět

**Jak se
žije
seniorům**
seznámíme vás
s výsledky výzkumu
Rady seniorů

**Další číslo
vyjde**
31. prosince
2015

Šéfredaktor Ing. Lenka Desatová. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniou@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobaseniou.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: dobaseniou@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, odstříhněte a stránku jako leták umístěte v místech, která navštěvují senioři.
A nejenom oni. Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.