

2/2012



ZPRAVODAJ



zápis z bilanční členské schůze MO STP Přerov

Městský dům 27. 2. 2012

Bilanční členská schůze se v letošním roce konala dne 27. února ve zcela zaplněném sále Městského domu Přerov. Dlouholetý předseda organizace Ing. Stanislav Šmahlík zahájil akci přivítáním všech zúčastněných členů, včetně přizvaného hosta poslance PSP ČR Zdeňka Boháče a omluvil ty, kteří se nemohli naši první schůze zúčastnit.

Poté bylo předáno slovo jednatele Ivaně Vaculové, která detailně informovala o akcích, které proběhly v minulém roce a seznámila s akcemi, které jsou naplánovány na letošní rok.

Jako druhý se ujal slova místopředseda organizace Ing. Karel Skřeček, který přednesl zprávu o hospodaření za loňský rok a nastínil předpokládaný rozpočet organizace na letošní rok. K tomuto bodu si opět vzal slovo předseda, který se snažil současnou finanční situaci vysvětlit. V letošním roce se výše členských příspěvků nezvedá, ale organizace musí šetřit ve všech směrech.

Dále bylo předáno slovo člence revizní komise paní Emílii Treflíkové, která přítomné informovala, že nebylo při provedené kontrole shledáno žádných závad.

Po krátké přestávce na občerstvení bylo jako poslednímu předáno slovo pozvanému hostovi poslanci PSP ČR Zdeňku Boháčovi, který si pro naše členy připravil zajímavou přednášku na téma: "Poznatky ze zahraničních cest".

Za pomoci fotografií promítaných na velkém plátně nám začal povídat o své návštěvě v Afgánistánu. Dozvěděli jsme se zajímavosti, jak o životě našich vojáků vyslaných do této nebezpečné země, tak i trochu ze života tamnějších obyvatel. Usoudili jsme, že život obou skupin není vůbec jednoduchý.

Po přednášce zodpověděl pan poslanec položené dotazy z řad členů a závěrem byl Mgr. Zdeněk Boháč odměněn aplausem.

V 16. hodin poděkoval předseda Ing. Šmahlík našim členům za účast na schůzi.



ohlédnutí za relaxačním dnem v Maďarsku - Györu

Ve středu 21. března nasedlo celkem 49 účastníků do autobusu a vyrazilo směrem Maďarsko - Győr. Již během cesty jsme věřili, že se zájezd vydaří - sluníčko, ač byl teprve březen, krásně svítilo a hřálo.



V krytých lázních jsme si dosytosti užili teplé termální vody, která nám dělala velmi dobře nejen na naše bolavé klouby, ale také i na jiné zdravotní potíže.

Někteří z nás dokonce chytali i první bronz a opalovali se venku na lehátkách.

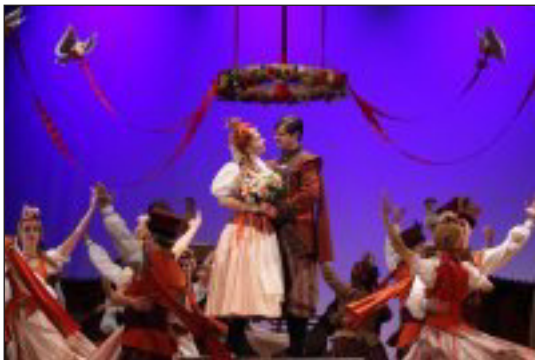
Domů jsme se všichni vraceli příjemně unaveni, ale odpočatí.

ohlédnutí za kulturním zážitkem - Moravské divadlo v Olomouci - 5. dubna

I v letošním roce připravila organizace pro členy, kteří mají rádi vážnou hudbu zájezd do Moravského divadla Olomouc.

Z nabídky představení na I. pololetí vybral výbor MO STP Přerov operetku od Oskara Nedbala - „Polská krev“, která patří mezi nejznámější a nejlepší z českých operet.

Výběr tohoto představení byl dobrý, protože všech 45 účastníků si představení pochvalovalo, jak po stránce hudební, tak i kostýmní.



třídenní poznávací zájezd

Německo - Drážďany

Třídenní zájezd se uskutečnil ve dnech 9. - 11. 5. 2012. Tento termín byl dobře načasován, protože po celou dobu zájezdu nás provázelo nádherné počasí.

První den byl v 6 hod. ráno odjezd z Přerova. Vedoucí zájezdu Ivana Vaculová nás v autobuse přivítala a podala informace, jak bude dnešní den i ty další probíhat.

První zastávka byla u benzínky Berousek a další v Děčíně, kde se k nám připojila průvodkyně Uta Boušková, která nás pak po celou dobu tří dnů skvěle provázela. Přejezd do Německa, návštěva městečka Pirna a lázeňského města Bad Schandau. O těchto místech nás podrobně paní Uta seznamovala, jak o pamětihodnostech, tak i o historii. V podvečer následoval návrat do Děčína a ubytování ve velmi hezkém hotelu Česká Koruna. Ještě jsme stihli večerní prohlídku města a zámku.

Druhý den po snídani jsme odjeli do německé Míšní, kde se uskutečnila prohlídka manufaktury, praktická ukázka výroby porcelánu, historie a vývoj tohoto závodu, také výstava nádherného porcelánu. Poté následoval přejezd do Moritzburgu - zámku, kde se natáčel film o Popelce s Libuší Šafránkovou, a prohlídka zámeckého parku. V odpoledních hodinách návštěva muzea Karla Maye. Návrat do Děčína byl až v podvečerních hodinách.

Třetí den po snídani odjíždíme do Drážďan. Toto město skýtá spoustu památek, my jsme shlédli alespoň některé, např. operu, náměstí o čtyřech kašnách, porcelánovou zvonkohru, evangelický kostel, galerii, hradní pavilon aj. významné kulturní budovy. Také nádherný drážďanský Zwinger, kde se konají slavnosti, hudební pavilon, kamenické dílny a mnoho, mnoho dalších. Ve 12 hodin jsme odjížděli do Česka - velkým zážitkem bylo projíždět nádhernou krajinou Hřenska, Česko-Saského Švýcarska. Paní průvodkyně nás o těchto končinách poutavě informovala. Na oběd jsme se zastavili v Ústí nad Labem, v restauraci Větruše, kde se s námi paní Boušková rozloučila. Pak jsme se vydali směrem na Přerov.

Tento poznávací zájezd byl organizačně výborně připraven, což se odrazilo i na spokojenosti klientů. Náš dík patří také velmi spolehlivému řidiči panu Stanislavu Pítnerovi a všem těm, kteří se na zajištění tohoto zájezdu podíleli.

účastnice zájezdu
Štiborová Zuzana



jednodenní poznávací zájezd - muzea v Olešnici, jeskyně Blanických rytířů, zámek Rájec nad Svitavou

Čerstvé páteční ráno 25. května 2012 přivítalo účastníky jednodenního zájezdu do Olešnice u kina Hvězda. Všichni jsme si přáli, aby den byl pohodový a deštěm nenarušený. A ten také byl! Cesta autobusem byla příjemná. Sluníčko za okny hrálo, ale studený větrík neprofoukl. Než jsme si převyprávěli sny, či jiné zprávičky, byli jsme u cíle. V Olešnici, která se pyšní celorepublikovým titulem „vesnice roku 1999“ jsme navštívili dvě muzea. Museli jsme se ale rozdělit do dvou skupin. Bylo nás moc a v plném počtu bychom se do malých muzejních prostor nevešli. Procházeli jsme muzeem strašidel a poslouchali vyprávění pověstí k různým postavám bytostí umístěných v jednotlivých osvětlených kójiích (kat s katovkou, vodník a spoustu dalších).

Trochu prokřehlí ze strašidelných prostor bývalé sklepní ledárny jsme se přesunuli do sluníčkem vyhřátého muzea veteránů a pokochali se autíčky a motocykly našeho mládí. Také „hadraplánek“ vyloudil ne jeden nostalgický úsměv na tváři. Poté jsme se zase uvelebili v autobuse a vyjeli k Rudce u Kunštátu. V nitru pískovcového kopce Milenka jsme obdivovali díla sochaře-samouka Stanislava Rolinka. Impozantní sochu sv. Václava, bájných Blanických rytířů (kteří podle pověstí přijdou českému národu na pomoc, až bude lidu této země nejhůře), legionářů i rozverných trpasličků. Zdatnější si vyšlápli 80 schodů kamenné rozhledny a pokochali se výhledem na Jeseníky, Krkonoše i Pálavu. A opět jsme se posouvali o pár kilometrů dál, do Rájce nad Svitavou.

Zámecká restaurace nám v poledne připravila kuřecí menu - vývar a plátek prsíček s bramborami a oblohou. Po pivku, kávince a jiných laskominách nás čekala „třešnička“ v podobě prohlídky panství rodu Salmů. Před zámkem bylo ještě veliké tradiční společné focení a pak už jsme obdivovali zámecké komnaty.

Zámek se moc líbil, paní průvodkyně byla příjemná a ochotně zodpovídala na četné naše dotazy - informací chtivých návštěvníků. Krátkým posezením ve strohé zámecké kapli naše prohlídka zámku v Rájci nad Svitavou skončila. Zatížení dárečky i propagačnickými brožůrkami z prodejny suvenýrů a odlehčenými peněženkami jsme spokojeni, nadšení a někteří trošku unavení usedali do autobusu na zpáteční cestu k domovům. Zase se jeden z četných výletů vydařil!

Co nakonec? Jeden veliký dík všem, kteří se na přípravě tak zdařilého zájezdu podíleli. Zejména paní Ivaně Vaculové a Ing. Stanislavu Šmahlíkovi za vzornou organizaci a hezký celodenní program.

spokojené účastnice zájezdu



významní sociální pracovníci evropských dějin

Přemysl Pitter

Český protestantsky orientovaný kazatel, spisovatel, publicista a hlavně sociální pracovník se narodil 21. června 1895 na pražském Smíchově. Jeho otec vlastnil tiskařský závod, který měl v budoucnu Přemysl převzít. Tomuto plánu podřídil i své vzdělání - vyučil se typografem. Po otcově smrti podnik převzal.

Když začala první světová válka, přihlásil se jako dobrovolník do armády. Za odmítnutí střelby na protivníka byl odsouzen k trestu smrti, kterému našťastí unikl. Hrůzy války ho velmi ovlivnily, prožil duchovní obrácení a stal se zbožným křesťanem. Tehdy slíbil sobě i Bohu, že pokud válku přežije, zasvětil zbytek svého života péči o děti a potřebné.

V roce 1920 začal studovat Husovu bohosloveckou fakultu, studium ale po roce ukončil a začal se věnovat veřejné a výchovné činnosti. Přednášel v kostele sv. Mikuláše i na Staroměstském náměstí. Byl aktivní v mnoha organizacích a hnutích. V těchto letech potkává Švýcarku Olgu Fierzovou, která se stala je životní přítelkyní a spolupracovnicí.

O Vánocích v roce 1933 otevřel v Praze Milíčův dům, zbudovaný a provozovaný pouze z veřejných sbírek a darů. Sloužil jako výchovné a humanistické zařízení pro volnočasové aktivity dětí a mládeže. V mnoha ohledech toto centrum předběhlo svou dobu. Sloužil také pro mimoškolní práci s dětmi. Dobrovolně zde působila řada učitelů a vychovatelů. Denně Milíčův dům navštěvovalo až 200 dětí. Zajímavostí je, že mezi nimi byla i holčička Olga Šplíchalová, později Havlová. Postupem času zde byly umístěny i děti z rodin německých protifašistických emigrantů a židovské děti, které nesměly chodit do školy.

Během války stál na straně Židů, veřejně vystupoval proti antisemitismu publikováním svých článků v časopise Sbratření. Díky těmto činnostem byl gestapem předvolán k výslechu, ale i přestože otevřeně přiznal pomoc židovským rodinám, nebyl zatčen.

V roce 1945 po osvobození Československa započal Pitter takzvanou „akci zámky“. Akce spočívala v tom, že se vybrané zámky (Štířín, Kamenice, Lojovice atd) přeměnily na ozdravnou. Dětem z koncentračních táborů zde byla poskytnuta lékařská péče, kvalitní strava a především láskyplné zacházení. Nerozlišoval původ dětí, byly zde vychovávány německé děti společně s židovskými, polskými i slovenskými. Prosazoval humanizaci a odsuzoval násilí, které bylo prováděno na Němcích v internačních táborech, za což byl mnohými Čechy značně kritizován. „Akce zámky“ bylo v roce 1947 ukončena, během této krátké doby jí prošlo 810 dětí.

Pitterova celoživotní záslužná činnost byla oceněna na přelomu 60. a 70. let. Jeho jméno bylo zvěčněno v Jeruzalémě na Hoře Paměti, kde získal oficiální uznání izraelské vlády. Později získal Záslužný kříž I. třídy Spolkové republiky Německo. V neposlední řadě mu byl udělen čestný doktorát teologie curyšské univerzity.

P. Pitter zemřel 15. 2. 1976 v Curychu. Po jeho smrti pokračovala v jeho díle O. Fierzová. Po obnovení demokracie v Československu udělil V. Havel Přemyslu Pitterovi v roce 1991 in memoriam Řád T. G. Masaryka.

fotografie z akcí



společná fotografie při návštěvě města Drážďan



společná fotografie před zámkem Rájec nad Svitavou

„Ve stopách Vikingů“ - poutavá přednáška o Islandu a Grónsku manželů Márových -21. 9. 2011 v MD Přerov

O jejich fantastické cestě na evropský sever - „Ve stopách Vikingů“ - směrem přes Dánské království, Faerské ostrovy a Island - do Grónska, nám tentokrát střídavě vyprávěli pouze manželé Márovi - jejich syn se věnoval lázeňské léčbě.

V průběhu osidlování místního teritoria byly veškeré dřeviny vymýceny a mladé semenáčky byly téměř zcela likvidovány ovčími farmami. Zůstává sice pravdou, že v minulém století se Islandané vynasnažili díky intenzivní péči o lesní porosty zachraňovat co se dá, nicméně zůstává každý shluk stromů stále ještě jakousi raritou. Středobodem zájmů pro turisty a návštěvníky Islandu jsou rozeklané horské hřebeny a skaliska se střídajícími se elegantními sopečnými kužely, o něž se rozbíjejí mohutné sloupy zpěněných mořských vln. Zato přebohatě je všude vůkol rozstroušeno plno pokladů zdobících terasy a plůtky obyvatel černým onyxem, leštěným achátem, fialovým ametystem, krystalickými křemeny, zeleným i červeným jaspisem, ale i různými druhy opálů. Rodinné domky postupně ovládly kameny, ve skleněných vitrínách se blýskají vyleštěné polodrahokamy vedle tajemných geod a křišťálových drúz. Existuje zde řada soukromých muzeálních sbírek překrásných minerálů, které jsou jedinečným lákadlem pro sběratele a milovníky mineralogického cechu ze všech koutů světa, zejména však z evropského kontinentu. Každopádně sem zavítá řada exkurzí i jednotlivých zájemců, aby si doplnili pestrý kaleidoskop svých exponátů. Statistické údaje tvrdí, že v posledních letech vzrostl počet těchto návštěvníků až na 20 000 ročně.

Skalní stěny, připomínající hradní zříceniny, či dokonalé pyramidy, se prudce sesouvají a lemují krajnice cest. Když se ale země zatřese a sopka spustí svou kanonádu, roztaví sníh a led v proslulých „jökulhlaupt“ a pak už nepomůže nic a živly zničí silnici „durchumdurch“! V ranním slunci na obzoru bílý Vatnajökull se svými početnými splazy. Patří mezi největší evropské pevninské ledovce. Nad mořem se zdvihá nejvyšší hora Islandu Hvannadalshnúkur s ledem o průměrné cíle cca 450 metrů, někde ale dosahuje až 1 km. Na území Skaftafellu se nalézá největší Národní park Evropy se vstupy do ledovcových jeskyní a s vycházkou až k nejkrásnějšímu vodopádu Svartifossu. Hrůznou vulkanickou katastrofu z roku 1783 připomíná sopka Laki, která způsobila jednu z nejstrašnějších katastrof svého druhu v dějinách lidstva. Z jejich trhlin - 135 kráterů chrlila žhavou lávu do výšky kolem jednoho kilometru, vyteklo z nich na třicet miliard tun magmatu a vytvořilo největší lávové pole na světě v rozloze pět set km čtverečných.

V rámci plánovaného časového harmonogramu expedici zbývá ještě výstup do Duhoých hor a pak již kalupem někam zakempovat na trase Zlatého trojúhelníku - co nejbliže Reykjavíku. Onen geometrický útvar symbolizuje několik geojírů - s přímkou Zlaté úsečky - končící posléze tečnou na vodopádu Gullfoss. Z podzemního rezervoáru zde tryská v nepravidelných, cca 10 minutových intervalech geojír Strokkur. Pár km od hlavního města Keflavíku. Odsud, napříč 10 m propadlinou, byl postaven most „mezi dvěma kontinenty“.

Jeho středová linie, zvaná „Midlina“ odděluje dva světadily - vlevo Ameriku, vpravo Evropu. Do města Grindavík vede moderní asfaltka, ústící v Modré laguně s geotermálními lázněmi a saunou. Přerovští světoběžníci odstavili své osobní auto a letcky se přepravili do země ledovců - do Grónska. Před odletem shlédli nejpozoruhodnější stavbu Islandu - 75 m vysokou impozantní stavbu betonového kostela, vymykající se jakémukoliv architektonickému stylu, který nenesl jméno nějakého světce, ale pastora Hallgríma Pétrussona. Poté letadlem přeletěli severní polární kruh a zakotvili v městečku Ilulissat - třetí největší město v Grónsku. Hlavním městem je Nuuk. Cestovatele se nyní zaměří na ubytování a projížděku lodičkou k ledovým krám, plujícím na jih ostrovní říše, přitom probíhá jejich „tlení“ (tání). Na výletě je provází dva obrovští mořští kytovci - keporáci, nebo zpívající velryby o délce 12-15 m, vážící 25-30 tun.

Druhého dne se rodina zúčastnila vyletu do vesničky Rodebay. Její obyvatelé - Inuité - žijí v osamělých iglú s jejich psími spřeženími. Byli uvítáni milým úsměvem a radostným štěkotem grónských psů. Následně byli kapitánem Wilhelmem převezeni do přístavu v Ilulissatu. Během přepravy zaujal výletníky ledovec Sermeq Kujalleg, pohybující se rychlostí 19 m za den, patřící k nejrychlejším na světě. Všem se tájí dech nad úžasnou krásou ledového království, nicméně k tajuplné hře barev dochází zvláště při polární záři! Termín expedice se pomalu naplnil a Márovi se opět letcky přesouvají na islandskou pevninu. Zbývá ještě absolvovat týdenní pobyt v zemi Vikingů, s řadou lákadel hl. města, zejména lávového pole ze sopky pod Langjökull, vodopády Hraunfossar, Barnafoss a další přírodní krásy severu. V městečku Ólafsvík navštívili žraločí statek a ochutnali nějaké delikatesy. Po zdolání 30 km horského průsmyku Öxnadalur zavítali naši turisté do druhého největšího města Akureyri, ke krásnému jezeru, které je v obležení miliard žravých pakomárů, a proto se rychle přesouvají k přírodnímu kaňovu Ásbyrgi. V dohledu je 25 km nejdelší kaňon Jökulsárgljófur s ledovcovou řekou Jökulsá á Fjöllum. Po zaparkování si vychutnávají hřmot 45 m vysokého vodopádu, přepadávajícího do rokle s 200 sty kubíky vody za sekundu - nejmohutnější vodopád v Evropě.

Cestovatelé se pomalu ale jistě blíží k momentu svého loučení. Cestu trajektem zvládli v pohodě a bez mořské nemoci. Jejich zpáteční cesta domů vedla tentokrát jinou trasou - do přístavu Esbjerg, ve středním Jutsku. Zastavili se ještě v nejstarším městě Dánska, v Ribe. V tomto městě žila a také skonala dobrá královna Markéta - Dagmar, česká princezna, dcera Přemysla Otakara I. Poslední zastávkou jejich expedice byl Billund, v němž sídlí od roku 1932 firma Lego Group. Vyrábějící velmi známé lego. Navštívili také zábavný park Legoland - bez nadsázky představující dětský ráje se vším všudy.

František Antonín Cigánek

fotografie z výstav v INFO - Centru



výstavka s velikonoční tématikou našich členek



výstavka s velikonoční tématikou sdružení MAMMA HELP

Úspěšné stárnutí a aktivní stáří

Pro obyvatele hospodářsky vyspělých států se stal realitou dlouhý život ve stáří. Při narození se očekávaná délka života pohybuje kolem 82 let pro ženy a 76 let pro muže a při dosažení 65 let, což je věk považovaný formálně za hranici stáří, mají v těchto státech ženy před sebou nejčastěji dalších více než 20 let a muži více než 16 let života. To je doba, jejíž kvalita si pochopitelně zasluhuje pozornost. Navíc stále přibývá a bude přibývat lidí dlouhověkých, starších devadesáti i sta let. Na významu tak nabývá požadavek „přidávat léta životu, ale především život létům“.

Dlouhý život ve stáří je totiž šancí, ale také rizikem křehkosti a obtíží, kterým však lze mnohdy úspěšně předcházet. Mezinárodní zkušenosti nasvědčují tomu, že nové generace se dožívají stáří ve stále lepší kondici. Zdá se, že nezdatnosti a závislosti ve stáří ubývá a že se posouvá do vyššího věku. K hlavním důvodům patří civilizační vývoj, prevence chorob a změny životního stylu označované jako úspěšné stárnutí. K jeho důsledkům patří i vytváření společnosti bez věkových bariér, v níž se příznivě mění role i aktivita seniorů. Vzrůstající ambice, ale i zodpovědnost starých lidí za kvalitu jejich života a za seberealizaci.

Funkční zdatnost seniorů a zdravím podmíněná kvalita jejich života jsou pozitivně ovlivnitelné několikerým způsobem. Stále sice přesně neznáme biologické zákonitosti stárnutí živých organismů, a nemáme tak k dispozici ani žádný zázračný elixír mládí. Víme však např., že dlouhodobé omezení energetického příjmu asi o 30 % oproti běžným zvyklostem v bohatých státech prodlužuje délku života a posouvá do vyššího věku výskyt mnoha chorob stáří. Víme také, že sedavý způsob života s malou pohybovou aktivitou a s nízkým výdejem energie naopak zvyšuje riziko předčasných úmrtí a posouvá do mladšího věku výskyt tzv. civilizačních chorob oběhového systému - např. srdečního infarktu. A konečně víme, že nadváha (obezita), která je výslednicí přílišného příjmu a nedostatečného výdeje energie, zásadním způsobem zvyšuje výskyt cukrovky a dalších obtíží vyššího věku. Tělesný pohyb, střídá strava, udržování přiměřené tělesné hmotnosti a nekouření jsou i na počátku 21. století nejučinnějšími, byť nikoli jedinými kroky ke zdravému stáří.

Existuje i škála dílčích a pomocných opatření, která zmírňují či odstraňují některé projevy stárnutí. Jde např. o doplňování (suplementaci) některých chybějících vitamínů (zvláště C a D), minerálů a stopových prvků ve formě léčivých přípravků či potravinových doplňků. Existují tradiční rostlinné výtažky (fytofarmaka), např. ze ženšenu či jinanu dvojlaločného, antioxidanty, které likvidují nebezpečné volné radikály v organismu, i další přípravky a kosmetické zákroky, které spolu s aplikací některých hormonů tvoří obsah komerčně úspěšných „omlazovacích postupů“. Je však třeba varovat před nepřiměřeným očekáváním a v případě nekorektního užívání i před možným závažným poškozením zdraví.

pokračování příště

stránka pro seniory

Krácení předčasných starobních důchodů - pokračování

Na novou právní úpravu doplatí ti, kteří do starobního důchodu odcházejí po 31. 12. 2011 o více než 360 kalendářních dnů (u nichž je tedy doba „předčasnosti“ delší než 360 kalendářních dnů). U těch, kteří odejdou do důchodu o 360 kalendářních dnů dříve nebo ještě dříve, například o 180 dnů nebo o 270 dnů dříve, se nic nemění.

Do 31. 12. 2011 platilo, že se výše starobního důchodu, na který vznikl nárok podle § 31 se podle § 34 zákona snižuje za každých i započatých 90 kalendářních dnů za dobu ode dne, od kterého se starobní předčasný důchod přiznává, do dosažení důchodového věku, o 0,9 % výpočtového základu za období prvních 720 kalendářních dnů a o 1,5 % výpočtového základu za období od 721. kalendářního dne.

Od 1. 1. 2012 však již platí, že se procentní výměra v těchto případech krátí za každých i započatých 90 kalendářních dnů „předčasnosti“ v období prvních 360 kalendářních dnů o 0,9%, od 361 do 720 kalendářního dne o 1,2%, a od 721. kalendářního dne o 1,5% výpočtového základu.

Příklad 1.

Občan se rozhodne od 1.2.2012 požádat o přiznání starobního důchodu o 990 kalendářních dnů dříve. Za prvních 360 kalendářních dnů „předčasnosti“ se mu sníží procentní výměra starobního důchodu o 3,6% (4 období po 90 kalendářních dnech x 0,9%), za období od 361. do 720. kalendářního dne o 4,8% (4 období po 90 kalendářních dnech x 1,2%) a za období od 721. do 990. kalendářního dne o 4,5% (990 - 720 = 270 kalendářních dnů. 270 : 90 dny = 3 období, 3 x 1,5%). Celkem se mu tedy podle nové právní úpravy sníží procentní výměra jeho důchodu o 12,9 % výpočtového základu (podle dřívější právní úpravy by se snížila „pouze“ o 11,7% (za 720 prvních kalendářních dnů o 7,2%, neboť 8 období po 90 kalendářních dnech x 0,9% za zbývajících 270 kalendářních dnů „předčasnosti“ o 4,5 %, neboť 3 období po 90 kalen. dnech x 1,5

Příklad 2.

Občan se rozhodne požádat o přiznání starobního důchodu o 1 rok dříve (365 kalendářních dnů). Podle dřívější úpravy by se procentní výměra jeho starobního důchodu krátila celkem o 4,5 % (365 : 90 dny = 5 období i započatých 90 kalendářních dnů, 5 x 0,9% = 4,5%). Podle nové právní úpravy o 4,8% (360 dnů : 90 = 4 období. 4 x 0,9% = 3,6%. 5 dnů = 1 období i započatých 90 kalendářních dnů. 1 x 1,2% = 1,2%).

převzato z časopisu Doba seniorů

letní recepty

Ovocné a zeleninový šťávy nápoje pro naše zdraví



Štáva z mrkve

Ingredience: 6 zralých mrkví, 1 jablko, 2 lžice bílého jogurtu, cukr podle chuti

Postup: Mrkev pořádně očistíme a nakrájíme na menší kolečka. Jablko omyjeme a rozkrájíme na kousky. Střídávě vkládáme do odšťavňovače a vylisujeme šťávu, kterou dáme dobře vychladit. Nalijeme ji do vyšších sklenic, navrch dáme lžici jogurtu a pocukrujeme

Štáva z manga

Ingredience: 1 mango, 1/2 kg jablek, 1 banán

Postup: Šťávu připravíme v odšťavňovači. Ředíme 1:1 s neperlivou vodou.

Mrkvocelerová šťáva s hroznovým vínem okořeněná zázvorem

Ingredience: 2 mrkve, 2 jablka, 1 hrozen modrého vína, 1,5 cm očištěného kořene zázvoru

Postup: Jablko a mrkev oloupeme, případně jen očistíme. Víno důkladně omyjeme a zázvor také oloupeme. Do odšťavňovače vložíme mrkev a jablko. Přidáme víno a zázvor. Vymačkanou šťávu ihned po přípravě vypijeme.

Štáva z jablka - ananasu - mandarinky

Ingredience: 1 kg jablek, 20 dkg ananasu, 1 mandarinka

Postup: Ovoce odšťavníme a necháme vychladit.

Další možné kombinace šťáv

- zelí, špenát, celer a citrón
- mrkev, celer a červená řepa (zelí)
- ananas, mango, papája
- pomeranč a grapefruit
- jablko, hroznové víno a červená řepa (nebo salátová okurka)

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Psychopat napustil jedem peníze, které daroval do sbírky na pomoc dětským domovům. Zemřelo 20 poslanců, 2 starostové a 1 ministr. Všechny děti jsou vpořádku.

•

Řidič v autobuse v Plzni: „Máme 30 minut na přestávku.“ „Kdo potřebuje na záchod, na cigaretu, anebo vystudovat vysokou školu, může to udělat tady a hned!“

•

Ve zprávách říkali, že každý, kdo vyrazí na cesty v tomto počasí, by měl mít s sebou: řetězy, lopaty, deku, rozmrazovač, tažné lano, baterku, hever a náhradní kolo! Vypadal jsem v autobuse jako idiot!!!

•

Může žena shodit za den 500 kg? Ano může. Ráno je kráva, odpoledne slepice a večer brouček.

Může muž shodit za den 500 kg? Ne nemůže. Celý den je vůl.

•

Maminka se ptá syna: „Pepičku, proč táhneš do ložnice ten kýbl s vodou?“ „Protože tatínek chce ráno vzbudit, ale potichu!“

•

Kalousek s Nečasem jedou v limuzíně na inspekci po Česku. Přijdou do školy, střechou zatéká, omítka opadává, všude zima - ředitel žádá 0,5 mil/Kč na opravu - Kalousek mu vysvětlí, že je krize a musí se šetřit. Druhou návštěvou je věznice - střecha perfektní, nové omítky, všude teplo, spousta zájmových kroužků - ptají se ředitele, zda něco nepotřebuje. Odpovídá že nic, že mají vše potřebné - Kalousek mu přesto dá 5 mil Kč na zlepšení posilovny. Sednou do limuziny a Nečas se ptá Kalouska - tak to mi vysvětlí, tamta škola potřebovala zjevně peníze a nic jsi nedal a ve vězení nic nechtěli a dal jsi jim 5 mega. Kalousek se shovívavě usměje a říká: „My dva už do školy chodit nebudeme!!!“

•

„Tati, přeložili mě do zvláštní školy.“ „Výborně synku, když na to máš, tak studuj.“

•

Poznámka v deníku miliardáře: „Příště, až manželka řekne :“Kup čínu“ Znamená to jídlo!“

•

blahopřejeme k narozeninám

Duben

Badurová Eliška
Benešová Milada
Bočinská Vladimíra
Červinka Vojtěch
Dostalík Přemysl
Dupalová Eva
Heckelmoserová Františka
Hostašová Božena
Houžva Antonín
Hrubá Irena
Churá Dagmar
Ivorová Jiřina
Janalíková Ivana
Janišová Dagmar
Jaremejko Petr
Jašová Helena
Jurčák Ladislav
Jurčáková Božena
Kašpárková Milada
Kolář Milan
Kolářová Květoslava
Krpcová Vlasta
Mašková Kristina
Mlčochová Jaroslava
Mlčochová Libuše
Můčková Anna
Nadymáček Petr
Navrátilová Irena
Niesnerová Irena
Pavelka Jiří
Pelantová Miloslava
Pírková Marcela
Pokoráková Jana
Rejzková Miluše
Sivíková Ingeborg
Skácelová Anna
Skývová Jana
Smrček Karel
Spalová Marie
Šikula Jiří
Školoudíková Jana
Trefilová Anna
Véghová Hana
Velešíková Marie
Vinšová Anna
Výkopalová Anna
Vývážilová Helena
Zavadilová Marie
Zedková Marcela
Zimčíková Marie

Květen

Černá Ludmila
Červinka Alois
Čevelová Vlasta
Derková Jana
Dostál Miroslav
Chytilová Jana
Kačalková Marie
Karabina Otakar
Kavková Růžena
Koláčková Marie
Kolařík Jindřich
Konečná Marie
Kopecká Pavla
Krauzeová Alena
Krbcová Drahomíra
Kutálková Jana
Lindušková Jana
Lüttmerdingová Věra
Malá Emílie
Malátková Dagmar
Novotná Libuše
Olšanský Antonín
Palová Marie
Paták Jaroslav
Patočková Helena
Pliska Květoslav
Plisková Květoslava
Pluhař Jiří
Pokorná Irena
Pokorný Jan
Rašková Ludmila
Sedláčková Libuše
Sezima Miloslav
Sezimová Božena
Spala Augustin
Steigerová Květoslava
Ševečková Květoslava
Šimoníková Marta
Štibora Rudolf
Štiborová Zuzana
Telaříková Juliana
Tihelková Věra
Valenta Ludvík
Vyhliďal František
Vyhliďalová Jarmila
Zavadilová Dobroslava
Valenta Ludvík
Vyhliďal František
Vyhliďalová Jarmila
Zavadilová Dobroslava

Červen

Blaťáková Miroslava
Břečková Irena
Burešová Marie
Dorazil Zdeněk
Dorazilová Miroslava
Dubinová Lenka
Hradilová Anna
Hubková Anna
Indrová Pavla
Janoušková Zdenka
Johanisová Věra
Kadlčíková Jaroslava
Kamenčáková Helena
Koláček Pavel
Koplík Josef
Krumpholtz Zdenek
Kubelová Jarmila
Kutálek Jan
Malá Jarmila
Matějů Marie
Meisselová Anna
Mojžíšová Marie
Mořkovský Cyril
Moučková Irena
Nadymáček Jana
Nepokojová Libuše
Radová Anna
Rejhon Jaroslav
Roháčová Pavla
Sedláček Jaroslav
Skalická Libuše
Smrčková Jaroslava
Šoušková Františka
Ševelová Marta
Školová Kamila
Škubalová Eugenie
Šoupal František
Špačková Božena
Švarcová Jiřina
Tomčíková Drahomíra
Vaculová Ivana
Weigelová Jitka
Weintritt Jaroslav
Záhorská Věra
Zdaril Pavel
Živný Jiří



léto - jak by měla vypadat strava v tomto ročním období

Jarní únava je definitivně zažehnána a jsou před námi ty nejkrásnější měsíce v roce. Začátkem biologického léta bychom měli pociťovat příval energie, pozitivní náladu a chut do sportovních aktivit. Podle tradiční čínské medicíny je letní období v elementu ohně, ke kterému se řadí orgánový okruh srdce a tenké střevo. Zde se také nabízí vysvětlení, proč se většinou lidem se srdečními a cévními chorobami jejich zdravotní stav v období léta zhorší - pocity nevolnosti, mravenčení končetin, křeče, zvýšená únava.



Strava v létě nesmí vysoušet

Většina z nás se v létě vrhne na suchou a studenou stravu v podobě pečiva, uzenin, sýrů, k tomu trochu rajčat a okurek. V létě přece není potřeba tolik jíst a už vůbec ne teplé pokrmy, myslí si většina populace. Opak je ale pravdou! Právě výše uvedená strava obzvláště přes léto vede k zahuštění krve a redukci tělních tekutin. Vyšší konzumace suché a zchlazující stravy (mléčné výrobky) vede k výraznému oslabení zažívání a následně k trávicím potížím (nadýmání, plynatost, křeče v oblasti žaludku).

Správné letní pokrmy

Ti z vás, kteří chcete svému tělu udělat přes letní horké dny dobře, nezapomeňte vařit! Ale to správné. Zeleninové ratatouille polévky, zeleninová rizota, dušená zelenina, antipasti, ovocné krátce dušené kompoty, to je to správné. Tyto pokrmy velmi výrazně přispívají k tvorbě kvalitních tělních tekutin, tedy chrání před vysoušením! V létě musíme chránit srdce od přehřátí a právě zvlhčující pokrmy jsou v ochraně ty nejučinnější.

Typické letní potraviny

Typickými letními obilninami jsou například quinoa, pohanka, žito. Ze zeleniny jsou to rajčata, cukety, papriky, lilek, okurky. Z ovoce hlavně bobulové ovoce a všechny druhy bylinek, které přidáváme pokud možno do každého pokrmu. Z masa je to např. jehněčí.



Pokuste se ve vašem letním jídelníčku redukovat velké množství ledových nápojů, suché chlebové variace a nahraďte je například za mátový či meduňkový čaj a zeleninové pokrmy.