

# Zeny 50+

# Buletin

[www.zeny50.cz](http://www.zeny50.cz)



ÚHEL

POHLEDU

2014/01



DOMOV  
SOUTĚŽ  
LÁSKA  
MŮDA  
NOVINKY  
POHODA  
POROZUMĚNÍ  
MĚNĚNÍ  
MILOVAT  
ZDRAVÍ  
CITY  
ADY  
DĚLÁKONY  
KŘEŠTANŮ  
VZTAHY  
E SVĚTA  
SKED

Foto Drahomíra Julínková



*rozumíme ženám 50+*



Vážené čtenářky,  
vážení čtenáři.

V dnešním čísle najdete v rubrice „Může se hodit“ info o tom, proč se vrátit k používání sádla. Dlouhá léta jsem sádlo, pod tlakem negativní kampaně o jeho škodlivosti, nepoužívala. Tzv. upozadila jsem ho na druhou kolej (nebo na pátou?), ale v současné době se k němu postupně vracím. Jde o to, že si možná moje tělo o ně řeklo, ale asi to bude tím, že se o něm dovídám stále více pozitivních informací.

A když je něčeho příliš, tak zpozorním a opět v tom začínám cítit ovlivňování. Protože vám nechci předkládat neověřené informace (i když vše o sádle už dávno věděly naše mámy od svých mamín), vyzkoušela jsem alespoň něco z doporučených rad – „sádlo pleť zjemní, promastí a regeneruje“. V roli experimentátorky jsem si místo krému naplácala na obličej sádlo. No, ještě že jsem nemusela jít hned poté mezi lidi. Po deseti minutách jsem zjistila, že mi sádlo stéká z čela, mastné vlasy vypadaly „velmi nehezky“ a navíc se pleť nijak k mému pokusu „nevyjadřovala“. Naštěstí jsem měla dost ubrousků, které mi pomohly vysát sádlo z obličeje a šampón udělal taky svou práci. Já vlastně nevím, jak pokus dopadl. Pravděpodobně nemám suchou pleť. Přesto... zkuste. Mějte se krásně.

■ Věra Janáková

- Ptáme se za vás • str. 3
- Nabídka akcí a kurzů • str. 4–5
- Sebevědomí pro změnu • str. 6
- Komunitní bydlení • str. 7–8
- Českosaské Švýcarsko • str. 9
- Co nového v občanském zákoníku • str. 10–11
- Kde šijete • str. 12
- Vlastní web • str. 13
- Pořídte si Lytro • str. 14
- Zdravotní cvičení • str. 15
- Zajímavosti ze světa • str. 16
- Kulturní servis • str. 17
- Ženy umělkyně • str. 18
- Thajsko • str. 19
- Stárnutí populace • str. 20–21
- Může se hodit • str. 22

**Využijte nabídku našich inzerentů:** Nakladatelství JOTA – soutěž str. 13 • Annabis – str. 13 • Ateliér fotografické praxe – str. 14 • Lázně Jupiter – str. 15 • Nakladatelství Portál – str. 17

# I PTÁME SE ZA VÁS / LUCIE VIDOVIČOVÁ

**Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.** (\*1977) pracuje v Ústavu populačních studií Fakulty sociálních studií MU v Brně jako socioložka a výzkumná pracovnice. Dlouhodobě se věnuje sociologii stárnutí, problematice věkové diskriminace, postojům společnosti vůči stárnutí a otázkám aktivního stárnutí.

• **Jaké je, z vašeho pohledu, postavení žen 50+ ve společnosti?**

Ženy 50+ jsou velmi rozmanitá množina různých věků, typů vzdělání, zaměstnání, (pra)rodičovských (ne) povinností, zájmů a individuálních osudů. A podle těchto různých os se liší i jejich postavení ve společnosti. Vždyť i jen z pohledu věku je od padesátky k současné naději na dožití dalších téměř 30 let v průměru, což je podobný rozdíl, jako mezi novorozencem a některými celebritami v nejlepším bodě jejich kariéry. Společnost všechny tyto nuance vnímá. Můj oblíbený výrok filozofky Simone de Beauvoir: „vždy byl rozdíl mezi otrokem a patricijem a dělníkem s mizernou penzí a Onassisem“ samozřejmě platí i pro ženy. V seznamu deseti nejmocnějších žen pro rok 2013 sestaveném prestižním časopisem Fortune je jich v kategorii 50+ osm. Tyto ředitelky velkých nadnárodních korporací jako je Pepsi nebo IBM mají ve společnosti pravděpodobně jiné postavení, než unavená pokladní v supermarketu nebo pečovatelka v domově důchodců.

• **Pojďme se vrátit o 100 let zpět. V čem si myslíte, že to tehdy ženy po padesátce měly lehčí/těžší opotřetí současnosti?**

Pohled do historie tyto předchozí úvahy potvrzuje a taky je více komplikuje. Obecně se má za to, že v dřívějších dobách existovalo něco jako zlatý věk pro seniory. Ale není to tak úplně pravda. Mezi první plus dnešní doby patří už i jen to, že dnes jste v padesáti zhruba ve dvou třet

inách života, kdežto před 100 lety jste byli na jeho konci. V antické literatuře vystupují starší ženy především jako čarodějnice, idealizované výminky a starobince byly jen chabým odvarem dnešní sociální práce, důchodové zabezpečení neexistovalo. A i v jeho začátku bylo určeno pouze pro muže. Jinými slovy, pokud žena v minulosti neměla hodně dětí a zdravá záda, nebylo stáří příliš radostným obdobím. Oproti tomu řada dnešních seniorů a senierek hodnotí jako nejlepší životní období právě to, které v pozdějším věku prožívá. A pak jsou tu i ty praktické aspekty. Ještě maminky našich babiček pracly u potoka na valše a sušily cejchy na slunci, dnešní padesátnice tyto věci řeší stisknutím tlačítka. Jestli tím získaly i větší kvalitu života, je ale samozřejmě úplně jiná otázka.

• **Máte představu o sobě ve věku 50+? Existuje žena, která by vás inspirovala?**

Vzhledem k mému profesionálnímu zájmu se z pohledu věku pozoruji neustále. Někdy to tak počítám, že jsem v polovině, která navíc možná uběhne o něco rychleji, než ta první. Proto se snažím využít každý den maximálně a dělat věci naplno. Práci, rodinu, ale i odpočinek. A pak беру roky, tak jak jdou, a jsem za každý z nich Bohu vděčná. A plánuji to tak dělat i v těch 50+.

Je spousta žen, které mne inspirují, nebo které obdivuji pro to, jak „nosí“ svůj věk. Rozhodně k nim patří moje „hyperaktivní“ matka. Závidím jí její sílu a připravenost „na vše“, stejně jako její moudrost, kterou projevu

je jako toleranci a bezpodmínečnou lásku. Líbí se mi také ženy, které přirozeně a s elegancí nosí své šedé vlasy a vrásky. Jako třeba bývalá premiérka Chorvatska Jadranka Kosor nebo architektka Eva Jiříčná. Dokazují, že atributy stáří nemusí vylučovat krásu.

Ale do tohoto výčtu by patři



la i moje osmdesátiletá, artrózou zkroutená sousedka Radoslavka. Ta ani přes své postižení a těžký život není zahořklá, vidí problémy lidí kolem sebe jako větší než ty svoje, což se třeba projevuje i tím, že chodí dobrovolničit do domova pro seniory, kde pomáhá například u večere s jidlem u klientů,

kterým se pro nedostatek času sestry nestihnou věnovat.

• **Vnímáte nějaký postoj, vlastnost, kterou by ženy mohly změnit, zlepšit...?**

Asi sebeúctu. Ono to není jednoduché, protože nežijeme na opuštěných ostrovech a někdy nám okolí dává dost zabrat, ale žena by si měla vážit svojí ženskosti, tu chránit a pěstovat, protože tím posiluje svoji jedinečnost, nezaměnitelnost a nepostradatelnost. Tváří v tvář dnešním opovrhujícím postojům vůči stáří je to pro ženy možná ještě obtížnější, protože se po ženách pořád něco chce (zapojení na pracovní trh, anti-ageing tváře bez vrásek, skákání s padákem), ale nedostává se jim prostoru k tomu, aby realizovaly to, co opravdu chtějí ony samy v hloubi duše. Není příliš pochopení a podpory pro to, aby mohly žít v souladu se svými přáními a preferencemi, ale i fází životní dráhy. Vidím to i v našich výzkumech, když se třeba kolegyně nepokrytě posmívají vysoce postavené, úspěšné ženě, že chce být taky babička, alespoň na „půl úvazku“. Pokud ale budeme u žen posilovat jejich sebeúctu, naučí se pak i před těmi všudypřítomnými tlaky lépe obhájit „sama sebe“.

• **Chcete ještě sdělit něco na závěr našim čtenářkám?**

Snad aby se inspirovaly tou mojí sousedkou. Právě pro ten její postoj, že stáří patří k životu stejně jako jiné jeho fáze, že je potřeba jej jako takové obejmout a tak nějak se s ním snažit vycházet „po dobrém“.



# I NABÍDKA KURZŮ A AKCÍ PRO ROK 2014

2014/01

**POČÍTAČOVÉ KURZY****• PRO ÚPLNĚ ZAČÁTEČNÍKY**

**2. 4. 2014** (Stř) 16.00–18.00 hod.  
Naučíte se základy obsluhy PC, psaní textů, hledání na internetu, využití elektronické pošty.

**• PRO MÍRNĚ POKROČILÉ**

**1. 4. 2014** (Út) 15.00–17.00 hod.  
Prohloubení znalostí obsluhy PC, psaní textů, hledání na internetu, využití elektronické pošty. Dle zájmu je možné probrat základy práce v tabulkovém procesoru (Excel).

**• POČÍTAČOVÁ GRAFIKA**

**3. 4. 2014** (Po) 9.30–11.30 hod.  
Seznámíte se s možností úpravy digitálních fotografií, vytváření koláží – přání k narozeninám, Novému roku apod.

*Kurzy budou probíhat 1x týdně ve dvouhodinových lekcích – celkový rozsah je 20 hodin, tj. 10 lekcí. Cena: 2 100,- Kč / členky 1 800,- Kč. Lektorky: Ing. J. Jarušková, Mgr. V. Janáková, Ing. V. Pakostová*

**• JAK SI VYTVOŘIT VLASTNÍ WEB**

**7. dubna 2014** (Po) 17.30–19.30 hod.  
Že i pro laika může být snadné vytvořit si vlastní webové stránky, se přesvědčíte na tomto kurzu. Budeme využívat redakční systém inPage firmy ZONER. Všichni absolventi kurzu, kteří budou svůj web provozovat na vlastní doméně, získají roční hosting a užívání redakčního systému ZDARMA. Zaplatí pouze za registraci domény. *Kurz proběhne 4x, tj. 8 hodin. Cena: 1 120,- Kč / členky 960,- Kč*

**• VYTVOŘÍME PREZENTACE V POWERPOINTU**

**20. 3. 2014** (Čt) 15.30–17.00 hod.  
Kurz bude probíhat 1x týdně v 1,5hodinových lekcích – celkový rozsah je 10,5 hodin, tj. 7 lekcí. Kurz je zaměřen na tvorbu prezentací, vy-

tváření doprovodných materiálů k přednáškám a kurzům. Naučíte se pracovat se snímky, textem, objekty, grafikou, tabulkami, grafy, upravovat vzhled prezentace, používat základní efekty, připravovat podklady.

*Proběhne 7 lekcí. Cena: 1 100,- Kč / členky 950,- Kč*

• • • • •

Všechny kurzy probíhají v počtu maximálně 6 účastníků za asistence 2 lektorek, tudíž výuka je individuální, přizpůsobená tempu frekventantů.

Info Jana Jarušková (728 740 449)

**SEMINÁŘ JAK NAMALOVAT****OBRAZ SVÉHO ŽIVOTA**

**14. 3. 2014** (Pá) 9.30–12.00 hod. a **28. 4. 2014** (Po) 17.00–19.30 hod.

Možnost podívat se na souvislosti v našich životech prostřednictvím vlastní výtvarné tvorby. Podmínkou není výtvarné vzdělání ani talent, pouze ochota a chuť pracovat na sobě a aktivně tvořit svůj život.

*Proběhne 8 lekcí po 2,5 hodinách. • Radka Zábajová  
Cena: 1 600,- Kč / členky 1 400,- Kč (zahrnuje i prac. pomůcky).*

**KURZ – TRÉNINK PAMĚTI**

**17. března 2014** (Po) 16.00–17.30 hod. Osvojíte si různé techniky, které vám pomohou zapamatovat si téměř nemožné.

Prostřednictvím koncentračního cvičení a používáním komplexních paměťových strategií jako asociace a vizualizace, ve spojení s paměťovými technikami, si ověříte, že vaše paměť je stále ještě funkční. Proběhne 5 lekcí po 1,5 hod.

*Kurz zajišťuje vyškolená trenérka paměti Mgr. Věra Janáková.*

*Cena: 675,- Kč / členky 525,- Kč.*

**PŘEDNÁŠKY**

**20. března 2013** • Autorské čtení Věry Hrdinové. Ukázky ze své tvorby, vycházející ze zkušeností ženy ve věku 50+. Výběr ze sbírek Ne vždy tě miluji, drahý a Kořeny a větve. Možná přijde i host (akce zdarma).

**27. března 2014** • Mentální příčiny nemocí – JUDr. Monika Dostálová. Zaměříme na mentální prevenci nemocí, na souvislost mezi kvalitou našich vztahů a naším zdravím fyzickým i psychickým a také se seznámíme s některými účinnými terapeutickými přístupy a postupy.

**3. dubna 2014** • Základy zdravého stravování II – Mgr. Jana Papírníková. Tipy na jídelníček pro ženy po padesátce. Jaké potraviny do jídelníčku zařadit, abychom byly fit a v kondici. Pitný režim. Strava a pohybová aktivita.

**10. dubna 2014** • Archeologie středověkého Brna – Mgr. Marek Peška a David Merta ze společnosti ARCHAIA Brno. Již více než desetiletí probíhají v centru města systematické archeologické výzkumy, které doprovází většinu nových staveb. Přednáška představí nejzajímavější z odhalených poznatků a předmětů.

• • •

Přednášky se konají v Centru Ženy50, Anenská 10, 602 00 Brno od 17.30–19.30 hod. • příspěvek 80,- Kč/členky 60,- Kč

**24. dubna 2014** • Otevřená zahrada je projekt Nadace Partnerství. Celému prostoru zahrady vévodí pasivní budova. Jedná se o názorný příklad moderního a zeleného stavění. V zahradě najdeme venkovní „výukové hřiště“ s dvanácti interaktivními stanovišti určenými především žákům druhého stupně základních škol.

Od 16.30 do 18.30 hod., Údolní 33, Brno Sraz v 16.20 hod. před budovou Vstupné: 50,- Kč (každý si hradí sám) Účast: Je nutné se přihlásit předem!

Uzávěrka fotosoutěže již 28. března

**NENECHTE SI UJÍT...****FOTOSOUTĚŽ ÚHEL POHLEDU**

Další ročník fotosoutěže Úhel pohledu.

Soutěžíme v kategoriích:

**KATEGORIE A**

Osoby bez omezení věku, profese, pohlaví.

Téma fotosoutěže

Fotografie mají zachytit ženy 50+ v situacích, jež vyjadřují jejich aktivní přístup k životu i chvíli odpočinku a snění (zábava, sport, volný čas, zdraví, vzdělávání, umění a kultura...).

**KATEGORIE B**

Autorkami fotografií mohou být pouze ženy ve věku 50+.

Téma bez omezení. Propozice a přihlášku najdete na [www.zeny50.cz](http://www.zeny50.cz)

**Vyhlášení výsledků soutěže proběhne na koncertu ke Dni matek, který pořádáme 11. května 2014 (v budově Kanceláře veřejného ochránce práv), Údolní 39, Brno**

■ Věra Janáková



Na všechny kurzy je potřeba se přihlásit předem a uhradit zálohu (50% z ceny), doplatek pak nejpozději 10 dní před zahájením kurzu, a to buď osobně v kanceláři – Brno, Anenská 10 (po tel. domluvě), nebo převodem na číslo účtu: 2632777001/5500.



# I NABÍDKA KURZŮ A AKCÍ PRO ROK 2014

Celonárodní soutěž ŽENA REGIONU je určena pro všechny ženy, se kterými se denně setkáváme a které mnohdy dosahují jedinečných výsledků nejen ve své profesi, ale aktivně se podílejí i na veřejném životě, tvoří hodnoty, pomáhají ostatním a ještě při tom všem zvládají péči o rodinu.

Jejich úsilí a činnost mnohdy postávají skromně v koutě, své úspěchy ne vždy ventilují do světa, a tak veřejnost a média o jejich smysluplných aktivitách nemají sebe-menší tušení.

V ročníku 2013 se Jana Jarušková, předsedkyně o. s. Ženy50, umístila na krásném 2. místě v rámci Jihomoravského kraje a k vítězství jí chybělo pouhých 5 hlasů!

Gratulujeme.



### ŽIDOVSKÁ ČTVRŤ V TŘEBÍČI sobota 15. března 2014

Jen málokteré město má tak zachovalou židovskou čtvrť jako Třebíč. Je jedinou kompletně dochovanou židovskou čtvrtí v Evropě a jedinou židovskou památkou Unesco mimo území Izraele. Křivolaké uličky s dlažbou z říčních valounů, domky postavené v několika stavebních slozích a prorstlé mezi sebou, miniaturní dvory, nízké vchody, průchody, náměstíčko jako dlaň. Byla zde radnice, chudobinec, špitál, škola, dvě synagogy a spousta obchůdků a dílen.

V Třebíči však nestojí za návštěvu jen židovská čtvrť, památkami zapsanými na seznamu UNESCO jsou i židovský hřbitov a basilika Sv. Prokopa ze 13. století, která patří k nejvýznamnějším sakrálním stavbám u nás. Také zde naleznete zámek a klášter, kde dnes sídlí Muzeum vysočiny. **Není potřeba se hlásit předem. Sraz v 9.00 hod. před brněnským hlavním nádražím.**

### BUCHLOVICE, BUCHLOV 25.–27. dubna 2014

Víkend strávený v romantickém prostředí nedaleko hradu Buchlov a zámku Buchlovice. Ubytování budeme v rodinném penzionu Smraďavka, který leží v rekreační oblasti buchlovských vrchů, 2 km od Buchlovic, v údolí Srmaďavky a v sousedství nově zrekonstruovaných Lázní Leopoldov. V penzio-

nu je možné využít bazén (vel. 5 x 6 m, hloubka 1,55 m, voda 28 °C, protiproud, hydromasáže, perlička), cena 50 Kč/hod.

Prohlédneme si nedaleké lázně Leopoldov, podnikneme pěší výlet na hrad Buchlov s prohlídkou hradu. V neděli navštívíme zámek Buchlovice včetně parku.

Buchlov, tyčící se majestátně nad údolím řeky Moravy na Slovácku, pochází z 13. století a je jedním z nejstarších a nejzachovalejších hradů u nás. Byl založen českým králem jako strategicky obranná pevnost.

Zámek Buchlovice patří k nejvýznamnějším barokním šlechtickým sídlům na území České republiky. K zámku neoddělitelně patří i zámecký park. Bezprostředně k zahradě přiléhá zámecké zahradnictví a malá zoologická zahrada, která k zámku patří jako všudypřítomní pávi. Cena: 1 200,- Kč

### ČESKÝ KRUMLOV 15.–18. května 2014

Český Krumlov je jedno z turisticky nejvyhledávanějších míst u nás. Pobyt v Českém Krumlově jsme spojili s návštěvou zámku Hluboká, kláš-



tera Zlatá Koruna, prohlédneme si Třeboň, Telč a zrelaxujeme v ranskouckých lázních Gmünd. Cena: 3 600,- Kč

### VÝLET NA HRAD BOUZOV A NA TVARŮŽKY DO LOŠTIC 31. května 2014

Vydejte se s námi na návštěvu hradu Bouzov, na kterém byla natočena nejedna pohádka. Romantický hrad Bouzov, založený na přelomu 13. a 14. století, se nachází v malebné krajině Litovelska a Mohelnicka. Do roku 1696 jej střídavě vlastnili příslušníci různých českých a moravských rodů, následně Řád německých rytířů. Dalším cílem výletu je město Loštice, kde jsou vyráběny tradiční Olomoucké tvarůžky. Vlastní autobus. Cena: 450,- Kč

### ČESKOSASKÉ ŠVÝCARSKO 2.–6. července 2014

Romantická příroda, utvářená a modelovaná řekou Labe a jejími často divokými přítoky. Tajemné strže a rokle, bizarní pískovcové útvary, stolové hory, tmavé lesy. Co má ta-

hle malebná krajina společného se Švýcarskem? Třeba na odpověď přijdete při její návštěvě. Cena: 4 900,- Kč

### RELAXAČNÍ POBYT – ŘECKO (LETOVISKO NEI PORI) 5.–16. září 2014

Ve spolupráci s CK KM Travel realizujeme 9denní pobyt na Olympské riviéře, která je proslulá bájným pohořím Olymp, sídlem bohů a ro-



dištěm múz. Krásné oblázkovo-písečné pláže, s pozvolným vstupem do moře, dosažitelnost významných historických, kulturních a přírodních památek. Pobyt u moře budete mít rovněž možnost využít k protažení a nahlédnutí do tajů sestavy Tchaj-ťi (24) styl Jang, pod vedením lektorky Věry Janákové. Cena: 6 450,- Kč

Pro přihlášení na akce prosíme o uhrazení 50% zálohy z plné ceny.

# I SEBEVĚDOMÍ PRO ZMĚNU

2014/01



## SEBE-ZAMĚSTNÁVÁNÍ II.

V minulém čísle bulletinu jsme si začaly povídat o problematice zaměstnávání sama sebe. Pravidelné čtenářky rubriky si možná vybaví konstatování, že malí podnikatelé jsou v ČR velice častým jevem a že nesou velkou zásluhu na celkové míře zaměstnanosti. A také, že podpora (rozjezd) podnikání starších osob je jednou z priorit, na kterou by se měly do budoucna zaměřit i Úřady práce. Posledně jsme ale končily, ovšem jen zdánlivě, pesimisticky. Jedna z „pozdních podnikatelek“, ro-

zuměj jedna z těch, co s podnikáním začala až ve vyšším věku, totiž mluvila o tom, že to chce velkou dávku kuráže a bojovnosti.

Navíc, kromě potřebného kapitálu a rady do začátku, to chce i nápad, vytrvalost a disciplínu. Se sebe-zaměstnáváním je totiž spojena řada úskalí, která nejsou na první pohled až tak každému zjevná. Jak to například uvádí ve svých výsledcích Vlach a kolegové (2013), řada osob samostatně výdělečně činných se do budoucna může stát závislými na sociálních dávkách od státu, neboť platí jen minimální příspěvky na sociální pojištění, což má za následek jen základní úroveň důchodu, který nebude moci pokrýt všech-

ny jejich potřeby ve vyšším věku. A pouze pětina OSVČ si podle studie nějakým způsobem spoří nebo se jinak připravuje na stáří. Jen třetina platí více než minimální odvody na důchodové pojištění a 11 % platí dobrovolné nemocenské pojištění. Jen půlka z nich se nějakým způsobem jistí pro případ neočekávaných vydání nebo nemoci. Dvě třetiny ovšem také uvádí, že aktivně pečují o své zdraví, a 80 % říká, že pracuje maximálně 60 hodin týdně, ovšem jen polovina OSVČ si bere dovolenou delší jak dva týdny.

Současní podnikatelé ještě část své pracovní kariéry pracovali pro nějakého zaměstnavatele, který odváděl povinné odvody, a proto jejich penze není touto častou praxí tolik ovlivněna, jako to bude v případě mladších ročníků.

Starší pracovníci mají určitou výhodu při hledání způsobu sebezaměstnání, že mohou využívat, „zúročit“ či „zpoplatnit“ své dřívější zkušenosti, dovednosti, hoby a zájmy. Například pokud někdo dlouhodobě pečoval o člena rodiny, může si (třeba i s pomocí Úřadu práce) udělat pečovatelský kurz a začít nabízet své služby za úplatu. Nebo může do „byznys plánu“ přetavit i své koníčky jako třeba zahradičení, výroba drobných dárkových předmětů, malé opravy v domácnostech (viz příklady „hodinových manželů“ – třeba dědečků v tomto případě?), šití; pokud máte obchodního ducha, řada firem hledá prodejce atd.

Zde jsou některé příklady, o kterých mluvily účastnice projektu, z kterého náš seriál vychází:

- „*zpracovávám texty nebo dělám reklamní weby*“;
- „*když jsem si pronajala příliš velký byt, tak jsem rozvěsila ve čtvrti malé letáčky, že tady učím jógu. A šlo to, učím ji dodnes*“;
- „*známá vystudovala geografii, měla znalosti o přírodě a o vesmíru, tak si vymyslela, že bude dělat programy pro děti v mateřských a zá-*

*kladních školách. Sama si sestavila hodinový program, namalovala si k tomu obrázky...“*;

- „*jiná známá dělá ve školkách muzikoterapii*“;
- „*je strašně málo školek, no a maminky se bouří. Moje známá založila mikroškolku. Každý nemáme barák, prostory... ale fakt ty nápady, možnosti pořád ještě jsou*“;
- „*slyšela jsem o paní, která byla na mateřské a taky potřebovala zoufale peníze a teď si říká... já musím najít nějaký přivýdělek... Víte, co vymyslela? Jednou prala a nám se to stává taky, že nám pračka žere ponožky (smích) a ona prostě založila internetový obchod s černýma ponožkama (někdo se směje). Vy jste se tomu možná zasmály, ale ona má dneska ponožky... od deseti korun do tisíc korun za pár s nějakou nanotechnologií... a jí ten obchod neuvěřitelně vzkvétá. Já říkám, že všude kolem nás jsou příležitosti*“.

Jak jsem už ale naznačila, i tyto „podnikavé dívky“ se někdy setkávají s odmítnutím, že jejich služby jsou „staromódní“, že jsou na to moc staré, a i když jim někdy tato práce „nevynáší žádný velký zisk“, přesto bývá alespoň zdrojem pro pokrytí základních životních nákladů, a to se přece také počítá.

Ať je pro Vás nový rok naplněn pozeňháním v pracovním i osobním životě.

Vaše Lucie Vidovičová

**Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.** (\*1977) pracuje v Ústavu populačních studií Fakulty sociálních studií MU v Brně jako socioložka a výzkumná pracovníce. Dlouhodobě se věnuje sociologii stáru, problematice věkové diskriminace, postojům společnosti vůči stárnutí a otázkám aktivního stáru. V novém projektu se věnuje prarodičovství jako „přetížené roli“. Více o projektu na: <http://ups.fss.muni.cz/cs/research/show/12>.



Zdroj: Vlach, J., Průša, L., Szabo, J., Pavlíček, T. 2013. Sociální a ekonomické postavení osob samostatně výdělečně činných v ČR v roce 2012. Praha: VÚPSV, v.v.i..

Foto Marie Kolmanová

# I KOMUNITNÍ BYDLENÍ

Komunitní bydlení (nejen) pro seniory – tak zněl název workshopu, který se uskutečnil 21. 11. 2013 v Brně. Za občanské sdružení Ženy50 se ho zúčastnila Jana Jarušková. Přinášíme vám zajímavé informace a podněty k zamyšlení, které jsou čerpány z vystoupení a podkladů Ing. arch. Davida Tichého, Ph.D.

Obecně dnes chápeme bydlení těch starších v jejich přirozeném sociálním prostředí, kde trávili svou podstatnou část života, jako určitý ideál. Se stoupajícím věkem se ale v tomto prostředí postupně zužuje okruh blízkých a někteří musí čelit postupnému osamocení. A právě osamělost bývá pro mnohé častou příčinou ztráty smyslu života. V tomto ohledu má psychický stav člověka významný vliv na jeho zdravotní stav. Omezení osamocení tak v sobě skrývá potenciál prodloužení vitality a soběstačnosti stárnoucího člověka. To je důležité pro něj samotného, ale i pro všechny, kteří se v případě potřeby o méně mohoucí starají a pomáhají jim.

Vzhledem k demografickému vývoji společnosti, spojené s jejím stárnutím, se seniorské bydlení stalo i celospolečenským tématem.

Mezi rychle se rozvíjející a zároveň velmi významné formy bydlení pro seniory patří bezesporu komunitní bydlení, které se od většiny ostatních forem bydlení odlišuje souná-



ležitostí mezi spolubydlicími založenou na sdílení společných prostorů, vybraných činností spojených s bydlením a vzájemné pomoci. Fungující komunity lze ale dosáhnout pouze na základě maximálního respektování individuality a vytvoření soukromého prostředí, které se stává základem k návrhu prostředí společného.

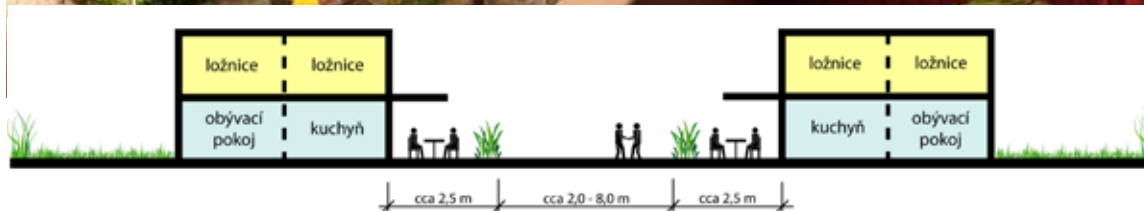
Bez základního vymezení individuálního prostoru nemůže kvalita sdíle-

ného prostoru dobře fungovat. Tento princip ctí i jedna z forem společného bydlení, která vznikla v Dánsku na přelomu 60. a 70. let a v 90. letech 20. století se rozšířila do celého světa: cohousing. Jedná se o formu bydlení, ve které při zachování osobní i ekonomické nezávislosti chtějí její obyvatelé zvyšovat, prostřednictvím sdílení a používání společných prostor a doplňkových funkcí, kvalitu svého života. Roz-

voj cohousingu a jeho zvyšující se oblíbenost především mezi seniory souvisí s naplňováním sociálních a emocionálních dimenzí kontaktů realizovaných v tomto prostředí. Tento fakt se podle výzkumu v této oblasti zdá být z hlediska kontextu možné péče o seniory podstatnější než pragmatická a konkrétní forma pomoci lidem v tísni.

*Pokračování na str. 8*

# KOMUNITNÍ BYDLENÍ



## Cohousing Plus – sociální koncept

je na rozdíl od „tradičních“ domů pro seniory založen na vitalitě a aktivitě lidí v předdůchodovém i důchodovém věku a snaží se pokud možno o co nejširší integraci seniorů do společnosti:

- počet obyvatel 20–40 osob tvoří sociologicky optimální seskupení,

kteří dávají prostor pro utváření pozitivních sociálních vazeb

- aktivní účast obyvatel na podobě svého domova, pravidel jeho fungování i na jeho provozu – podpora vlastní iniciativy a aktivity seniorů
- výhodou je menší závislost na pomoci vlastních dětí, rodiny a společnosti obecně
- v rozhodování jsou si všichni rov-

ni, není zde žádná hierarchie ani delegovaná zodpovědnost; důležitá rozhodnutí jsou přijímána na společných setkáních

- ekonomika společenství funguje individuálně, členové jsou finančně nezávislé osoby.

## Cohousing Plus – architektonický koncept

Vychází z vhodně navrženého prolínání soukromého a společného prostoru. Kombinuje osobní nezávislost s výhodami života v užším společenství lidí. Využívá zkušenosti z již realizovaných projektů a praktických znalostí architektů, urbanistů i dalších odborníků, zejm. z oboru sociologie bydlení:

- lokalizace bydlení není omezena, cohousing může být městský, venkovský, příměstský; s minimem typových domů či bytů lze navrhnout vždy jedinečný soubor s individuálním charakterem
- každá domácnost obývá plně zařízenou obytnou jednotku (byt/dům s předzahrádkou či terasou) a navíc využívá společné prostory (společenský dům, venkovní prostory)
- struktura a koncepce jednotek umožňuje vysoký standard bydlení a zároveň podporuje ekologicky a ekonomicky šetrný způsob života
- bydlení orientováno na chodce-člověka, ne na auta (parkování na okraji pozemku)
- logické a praktické uspořádání soukromých i společných prostor – rozsah vybavenosti vychází z potřeb a zájmů celé komunity (např. dílna, knihovna, ale i ordinace pro lékaře, zahrada, skleník...)
- důraz na bezbariérovost a dostupnost soukromých i veřejných prostor a občanského vybavení v okolí, tj. na snižující se pohyblivost starších lidí.

Vizualizace cohousingového uspořádání, vytvořené v kanceláři UNIT architekti.  
Schéma konceptu prostorového uspořádání bydlení komunitního typu.



# I ČESKOSASKÉ ŠVÝCARSKO...

## Zkamenělá pohádka Českosaského Švýcarska



Prozaický název Českosaské Švýcarsko ukrývá záhadnou a turisticky velmi atraktivní krajinu, kterou odedávna navštěvovali umělci, snažící se zachytit její půvab perem či štětcem, nebo hledači pokladů, ukrytých v tajemných skalách a zříceninách. Ať už zde jsou skryté jakékoliv poklady, tím největším je sama romantická příroda, utvářená a modelovaná řekou Labe a jejími často divokými přítoky. Tajemné strže a rokle, bizarní pískovcové útvary, stolové hory, tmavé lesy – to vše má svůj příběh, ať už je to legenda nebo dramatická událost, ke které tu došlo v blízké nebo dávné minulosti. A to ještě nelze zapomenout na víly, jezinky a nezbedné skřít-

ky, kteří tu mají domov od pradávna. Malebná krajina, navíc poznamenaná osudovým sousedstvím Čechů a Němců, nabízí spoustu romantických a jedinečných turistických cílů, a to jak na české straně, tak i na německé. Na našem zájezdu vám nabídneme návštěvu nejen těch „profláknutých“, ale i těch méně navštěvovaných, ale stejně krásných.

Z Brna odjedeme ve středu 2. července už v 8.30 hodin, protože nás bude čekat docela dlouhá cesta. Její průběh bude přizpůsoben aktuálnímu počasí. Když bude hezky, pojedeme kromě nutných zastávek přímo a po ubytování v penzionu Tlustá dáma ve Sněžníku vyrazíme na krátký výšlap k rozhledně na Děčínském Sněžníku, odkud je prý jedna z nejkrásnějších vyhlídek na Saské Švýcarsko. V případě deštivého počasí uděláme zastávku na některém hradu nebo zámku při cestě. Nabízí se Český Šternberk nebo Roudnice nad Labem.



Ve čtvrtek 3. července je plánován výlet z Hřenska na Pravčickou bránu a zpáteční cestu do Hřenska absolvujeme z části lodíčkami Divokou a Tichou soutěskou. Doufejme, že se nevykytnou žádné nepříznivé okolnosti, třeba povodně, a soutěsky budou otevřené.



Páteční výlet budeme směřovat pro změnu do Saského Švýcarska na pevnost Königstein a slavný vyhlídkový most Bastei. Bude to spíš autobusový výlet s krátkou pěší túrou. Na Bastei se jinak než pěšky dostat nedá (a ještě budeme muset přeplavat Labe). Sobotu strávíme zase v Českém Švýcarsku – možnost, kam se vypravit, je spousta.

Před nedělním odjezdem domů se ještě vypravíme do Tiských stěn, které jsou jen kousek od místa ubytování. Nejsou zdaleka tak navštěvované, i když jejich skalní útvary patří k těm nejbizarnějším v oblasti Labských pískovců. Dlouho byly nepřístupné (do roku 1918 jen s místním průvodcem) a místní se do nich ani neod-



važovali vstupovat. Pro jejich bizarnost je totiž považovali za dílo dýbala a opředli je spoustou legend. Proto často poskytovaly útočiště různým loupežníkům a lidem, skrývajícím se před zákonem.



Turisté je objevili teprve koncem 19. století. I když jsou nyní cesty značené, odbočovat se nedoporučuje – prý se v nich lehce zabloudí.

Tak snad se vrátíme v plném počtu... **Bližší informace k zájezdu najdete na <http://www.zeny50.cz/index.php?in=26>**

■ Věra Pakostová

# I CO NOVÉHO? / V OBČANSKÉM ZÁKONÍKU

2014/01

Vážení čtenáři, od 1. ledna letošního roku platí nový občanský zákoník. Co dosud v zákoně platilo o majetku, vztazích, zvířatech a dokonce i smrti, je minulostí. Přinášíme Vám 21 nejdůležitějších změn v občanském zákoníku. Postupně se budeme podrobněji věnovat jednotlivým kapitolám, nyní stručný přehled těch nejzásadnějších novinek.

## CITOVÁ ÚJMA

Pokud někdo poškodí věc ze svévolesnosti nebo škodolibosti, bude mít poškozený nárok na vyšší odškodnění, než je tržní hodnota dané věci (takzvanou cenu zvláštní obliby).

## KDO PLATÍ DLUH

Dědic už neplatí zůstavitelovy dluhy pouze do výše dědictví. Povinnosti hradit závazky i nad rozsah získaného dědictví se však může za určitých okolností zbavit.

## JAK SE DĚDÍ

Rozšiřuje se okruh osob dědicích takzvaně ze zákona. Jsou do něj zařazeni i praprarodiče nebo sestřence a bratrance zůstavitele. Práva nepominutelných dědiců jsou zkrácena na zákonný dědický podíl. Nezletilý potomek musí získat nejméně 3/4 svého zákonného podílu (dosud mu nebylo možné podíl krátiť), zletilý pak nejméně 1/4 (dosud nejméně 1/2). Zůstavitel může určit náhradníka, který získá dědictví, pokud původní dědic z nějakého důvodu dědictví nenabude

(například zemře dřív než zůstavitel). Lze odkázat majetek někomu s tím, že ho později převede na ustanoveného dědice.

## POPŘENÍ OTCOVSTVÍ

Muž může popřít otcovství do šesti let od narození dítěte (dosud to byly tři roky).

## BLÁZEN

Již nelze zbavit člověka svéprávnosti (způsobilosti k právním úkonům). Svěprávnost může být pouze omezena, a to vždy nejvýše na tři roky.

## ADOPTOVANÝ

Osvojitel musí osvojence informovat o tom, že byl osvojen, a to nejpozději do zahájení školní docházky.

## MANŽELSKÁ KRIZE

Rozvedený/á manžel/ka už nemůže expartnera s dětmi vystěhovat z bytu či domu, pokud jim nezajistí odpovídající náhradní bydlení.

## SMLOUVY A POCHYBNOSTI

Zákoník sjednocuje způsob uzavírání kupní smlouvy. Dosud je možné ji uzavřít buď podle obchodního, nebo občanského zákoníku. Oba způsoby se od sebe liší, což v praxi přináší problémy.

## MAJITEL POZEMKU

Nově už není možné, aby vlastník stavby nebyl zároveň vlastníkem pozemku, na kterém stavba stojí. V již existujících případech, kdy je vlastník pozemku a stavby odlišný, dojde ke sloučení vlastnictví postupně, a to díky zavedení vzájemného předkupního práva majitelů těchto nemovitostí. Majitel pozem-

ku může povolit jiné osobě, aby si na jeho pozemku vybuodovala stavbu. Takzvané právo stavby bude možné zřídit maximálně na 99 let.

## KRADENÁ VĚC

Rozšiřují se možnosti nabytí vlastnictví i od neoprávněného majitele. Například při koupi kradené věci v dražbě je její kupec, pokud jednal v dobré víře, lépe chráněn před povinnostmi takovou věc vrátit pravému majiteli. (To neplatí při nákupu v autobazaru či zastavárně.)

## PES NENÍ VĚC

Zvíře už není považováno v právním slova smyslu za věc.

## TEENAGER

Mladistvý, kterému je alespoň 16 let, může získat svéprávnost. Musí být však schopen se sám živit a obstarávat si své záležitosti. Může podnikat.

## OMEZENÍ VLASTNÍKA

Ten z manželů, který je vlastníkem nemovitosti, se musí zdržet všeho, co by mohlo ohrozit rodinnou domácnost. Bez písemného souhlasu druhého z manželů nesmí nemovitost například prodat či zastavit. Zájem rodiny a dětí tedy bude mít přednost před právem na majetek.

## PODMÍNKÁ ZÁVĚTI

Zůstavitel může v závěti uvést podmínku nebo příkaz, bez jehož splnění dědic dědictví nezíská.

## ADOPTCE DOSPĚLÉHO

Zákon umožňuje osvojení i dospělé osoby.

## NÁJEMCE V BYTĚ SE PSEM

Nájemce bude moci chovat zvíře v pronajatém bytě i bez souhlasu majitele. Nově je upravena možnost zvyšování nájmu. Pokud se strany na zvyšování nájemného nedomluví ve smlouvě (nebo ho v ní naopak nevyloučí), bude možné nájemné jednostranně změnit až do tržní výše, pokud navržené zvýšení spolu s tím, k němuž již došlo v posledních třech letech, nebude vyšší než 20 procent. Nájemce bude mít možnost pronajmout část bytu jiné osobě bez souhlasu pronajímatele, ovšem s podmínkou, že v bytě sám trvale bydlí a že tuto změnu majiteli nahlásí.

## ZLOMENÁ RUKA

Při určování náhrady za ublížení na zdraví či usmrcení se již nevychází z tabulek, ale záleží na úvaze soudce. Náhradu nemajetkové újmy mohou kromě poškozeného požadovat například i jeho příbuzní.

## RODINNÝ ZÁVOD

Zavádí se institut rodinného závodu. Členové rodiny, jejíž člen bude takový závod vlastnit, mohou spolupřezhodovat o zásadních otázkách firmy a podílet se na zisku i tehdy, pokud oni sami nebudou formálními vlastníky.

## ZKAŽENÁ DOVOLENÁ

Zavádí se institut újmy za narušení dovolené. Pokud cestovní kancelář například nedoprovází klienty do požadovaného letoviska, mohou po ní pokračování na str. 11

Máte dům? Když se oženíte či vdáte, už není tak docela Váš. Pronajímáte byt? Nájemce si může vzít do podnájmu několik dalších občanů EU a každý může mít psa. Vy můžete jen přihlížet. Cenu života a zdraví už nebudou určovat tabulky, ale uvážení soudce...

Tyto a tisíce dalších změn přináší nový občanský zákoník, podle kterého se od 1. 1. 2014 řídí život nás všech. Obsahuje neuvěřitelných 3 081 paragrafů, ruší celkem 238 zákonů a vyhlášek. Teď se v něm nevyskytne ani většina právníků, kteří tvrdí, že tak velká změna zákonů je zbytečná a zahltlí soudy. Hlavní tvůrce zákoníku, profesor Eliáš, však své dílo brání s tím, že vytvořit ho bylo nutné. „Skončí ochrana socialistické zákonnosti a konečně začnou být ochraňovány zájmy lidí,“ říká Eliáš.



# I CO NOVÉHO? / V OBČANSKÉM ZÁKONÍKU

### Potřebujete poradit s daňovým přiznáním?

Naše členka Karla nabízí pomoc s daňovým přiznáním všem zájemkyním ZDARMA.

Kontakt:

web: <http://www.ucetnictvi-brno.info>

E-mail:

[karlabruckner@seznam.cz](mailto:karlabruckner@seznam.cz)

zákazníci požadovat nejenom vrácení ceny zájezdu ale i náhradu nemajetkové újmy za narušení dovolené.

### PODEPISUJÍ SMLOUVU

Při bezdůvodném neuzavření smlouvy lze v určitých případech žádat náhradu škody. Nárok vzniká za předpokladu, že jednání stran dospělo do takové fáze, kdy se uzavření smlouvy jeví jako vysoce pravděpodobné, nebo pokud strana o smlouvě jednala, aniž by měla skutečný zájem ji uzavřít. Pokud smlouva připravená předem jednou ze smluvních stran bude obsahovat ujednání čitelné jen se zvláštními obtížemi, nebo které bude pro osobu průměrného rozumu nesrozumitelné, bude takové ujednání platné pouze za předpokladu, že slabší smluvní strana nezpůsobí újmu, nebo pokud druhá strana prokáže, že význam doložky slabšímu partnerovi dostatečně vysvětlila.

Kdo se ve smlouvě zaváže k plnění, které bude v hrubém nepoměru k tomu, co poskytla protistrana, bude se moci za určitých okolností domáhat zrušení smlouvy a navrácení všeho do původního stavu.

### POŠKOZENÁ VĚC

Zákoník je vstřícnější k poškozenému při určování výše majetkové škody. Dle současných pravidel odpovídá náhrada za zničenou věc ceně opravy, obvykle snížená o část odpovídající stáří nahrazované věci. Nyní bude nutné vzít do úvahy i ná-

klady, které musel poškozený vynaložit na obnovení nebo nahrazení funkce poškozené věci.

■ Gabriela Linhartová



### JAKÉ ZMĚNY PŘINESL NOZ SPOTŘEBITELŮM?

Nový občanský zákoník vychází při úpravě spotřebitelského práva z požadavků evropského práva na ochranu spotřebitele. V tomto ohledu tedy zákonodárci ani nemohli být příliš kreativní. NOZ doplňuje úpravu některých otázek, které byly dříve ne úplně jednoznačné – např. při odstoupení od smlouvy u tzv. distančních smluv do 14 dní jednoznačně stanovuje, že odstoupení stačí ve lhůtě odeslat. Dříve se dovozovalo, že musí být i doručeno, což s ohledem na nespolehlivost doručovatelských služeb bylo pro spotřebitele dost nejisté. Takových věcí by se našlo víc a v tomto ohledu je nová úprava pro spotřebitele výhodou. Bohužel NOZ není zrovna nejpřehlednější i právníci mají problém se v něm zorientovat, natož

pak běžný spotřebitel. Mnohé formulace jsou také nejednoznačné a vznikají pak nejasnosti (připomínám spory ohledně toho, zda v NOZ je či není zachována dvouletá záruka). Podle našeho právního názoru zachována je.

### KONKRÉTNÍ ZMĚNY:

- Ohledně záruky jde spíše o změnu v názvosloví: Co známe jako rozpor s kupní smlouvou, je v NOZ označeno jako „vadné plnění“, co dříve bylo zákonná záruka, je nyní „záruka za jakost“. I NOZ umožňuje sjednat si delší záruku, ale nikdy nemůže být kratší než 24 měsíců (pouze u použitého zboží, kde může být zkrácena až na 1 rok – což také platilo i dříve).

- Pravidla pro nákup v e-shopech a mimo provozovny se částečně sjednotila, co se týče již zmíněného počítání lhůty pro odstoupení, dále je tam sankce při nesprávném poučení o právu odstoupit v podobě prodloužení lhůty na odstoupení spotřebitele až o jeden rok, dále došlo ke zpřesnění informační povinnosti podnikatele vůči spotřebiteli a podrobněji upravena otázka poplatků, které může podnikatel po spotřebiteli požadovat.

- Nově došlo ke stanovení lhůty pro vrácení zboží v případě, že spotřebitel odstoupí do 14 dní: zatímco dříve lhůta nebyla stanovena, podle NOZ musí spotřebitel zboží vrátit do 14 dní od odstoupení. Do té doby nemá podnikatel povinnost

vrátit peníze. I lhůta pro vrácení peněz byla zkrácena ze 30 na 14 dní (dle našeho názoru v neprospěch spotřebitele, který může zůstat bez peněz i bez zboží, viz četné příklady z naší praxe, kdy prodejce je insolventní nebo změnil název či zanikl).

- Snižuje se výhoda prvních 6 měsíců koupě zboží, spotřebitel již nemůže automaticky požadovat výměnu zboží místo opravy. Bude se posuzovat přiměřenost s ohledem na velikost vady (pokud lze zboží snadno opravit nebo vyměnit jen součást, nemusí se už dávat nové zboží). Spotřebitel může také požadovat slevu z ceny věci. Toto ustanovení umožňuje kupujícímu, aby si třeba sám věc opravil, a v tom případě mu prodejce může dát slevu. (Šetří se tím čas, spotřebitel nemusí čekat 30 dní na opravu a prodejce zase ušetří za reklamaci). Je zde ovšem otázka, jakou výši slevy bude ochoten prodejce poskytnout (pokud vůbec bude) a také riskuje kupující, že v případě, kdy podle názoru prodejce při opravě věc poškodil – nedostane nic. Nebo může prodejce tvrdit, že tam žádná vada nebyla, a spotřebitel by pak musel složitě prokazovat, co vlastně opravil. Proto je potřeba se DOPŘEDU s prodejcem na tomto postupu domluvit. Závěrem lze říct, že platí to, co platilo vždy: čtěte pozorně smlouvy a informujte se na svá práva!!!

■ Gerta Mazalová, předsedkyně SOS-Asociace

**I KDE ŠIJETE? / NO PŘECE U PODOLSKÉ**

2014/01

**ČESKÁ COCO CHANEL**

Také vás okouzlují staré české filmy nebo Četnické humoresky? Svůj podíl na jejich kouzlu má (hlavně pro nás ženy) i dobová móda. A nejde většinou o žádné luxusní pařížské modely.

Na kostýmech prvorepublikových i protektorátních filmů se často podílela „první dáma“ české módy, majitelka salonu Módní síň pro dámy, Hanna Podolská. Ale nejen ona, filmové hvězdy oblékaly v jejich rolích i další renomované pražské salony a návrháři – Rosenbaum, Nehera nebo Gottlieb.

Hanna Podolská, označovaná odborníky za českou Coco Chanel, původním jménem Johanna Vošahlíková, se narodila 16. května 1880 a sám její osobní život by mohl být filmovým námětem. To, čeho dosáhla, nebylo dílem náhody nebo štěstí, ale výsledkem talentu, tvrdé cílevědomé práce a marketingových schopností. V rodině bylo 6 dětí, a když otec architekt předčasně zemřel, musela se postavit na vlastní nohy. Vyučila se dámskou krejčovou a nejprve šila sama po domáčku. Po sňatku s malířem Vikto-

rem Podolským v roce 1907 si otevřela vlastní dílnu, ve které zaměstnávala jednu švadlenu. Důkazem toho, že se jí dařilo, je skutečnost, že dílnu v r. 1914 přeložila do centra Prahy a o rok později otevřela salon přímo v paláci Lucerna. V r. 1917 ho registrovala u c. a k. Obchodního soudu pod názvem „Hanna Podolská – Módní síň pro dámy“. Dnes by se řeklo, že perfektně dokázala zvládnout marketing, a to na tehdejší dobu ne zcela běžným způsobem. Svoji spoluprací s filmovými ateliéry se netajila jako jiní návrháři, naopak, ve filmech bylo možno vidět krabice s její firmou, ve všech časopisech se objevovaly fotografie nebo kresby jejích modelů a slavné herečky v rozhovorech uváděly, že šijí u Podolské, některé je dokonce předváděly na přehlídkách. Ale to vše by nebylo nic platné, kdyby modely její kolekce nevynikaly dokonalým krejčovským zpra-



cováním, vysoce kvalitními materiály a jednoduchou elegancí, kdyby nesledovala módní trendy a nedodržovala individuální přístup ke každé zákaznici. K úspěchu jí také velmi pomohlo přátelství s herečkou a zpěvačkou Jarmilou Kronbauerovou, která její modely nejčastěji předváděla a propagovala. Její oděvy na veřejnosti často prezentovaly i další celebrity – Růžena Nasková, Eliška Junková nebo Scheinpflugová a později na konci 30. let Adina Mandlová. Na přehlídkových molech je také velmi často předváděla pozdější světová pěvkyně Jarmila Novotná, která tehdy byla žádanou manekýnou a spolupracovala i s jinými módními salony. V lednu 1931 se salon a modelový závod Hanny Podolské stěhuje do moderně zařízených prostor paláce Adria na rohu Národní třídy a Jungmannova náměstí. Zde má dokonce přehlídkový sál s kapacitou pro 300 diváků. Vstupné na její přehlídky bylo na tu dobu velmi vysoké (350,- Kč), ale zákaznice ke vstupenkám dostávaly zdarma alba předváděných modelů. K nejváženějším zákaznicím paní Podolské patřila manželka prezidenta Hana Benešová, šily u ní manželky řady politiků, ministrů i zahraničních velvyslanců. Mít šaty od Podolské bylo zkrátka dobrou vžitkou.

Na konci 30. let začala cílevědomě pořádat módní přehlídky v zahraničí, např. ve Švédsku, Norsku, Anglii nebo Holandsku, kde se soustředila především na menší módní salony, které ne-

nakupovaly kopie modelů přímo v Paříži. Tyto velké plány však ukončila okupace Československa a válka. Válečné období změnilo naprosto situaci. Oblečení i látky se kupují na „šatenky“, výběr materiálů je omezený, z domácího přeshívání se stal módní trend. Salon Hanny Podolské se jakžtakž drží nad vodou šitím divadelních a filmových kostýmů, ale na rozdíl od jiných, zejména židovských firem, jejichž majitelé většinou končí tragicky, válku přečká. Po válce se na chvíli zdá, že se blýská na lepší časy. Vznikají nové módní časopisy, pořádají se přehlídky a modelové soutěže s cílem vytvořit z Prahy módní centrum pro střední a východní Evropu. Všechny těchto akcí se závod Hanny Podolské aktivně a úspěšně účastní. Ale stále výraznější politický tlak na omezení soukromého podnikání často činnost krejčovských salonů svazuje. Nakonec vše ukončí komunistický převrat. Závod Hanny Podolské je znárodněn a začleněn do Oděvních závodů Prostějov, a posléze pod názvem Eva do nového podniku Módní závody. Stále však fungoval jako zakázkové krejčovství. Do roku 1954 pracuje paní Podolská ve své firmě jako řadový zaměstnanec. Přece jenom její jméno mělo pořádk v povědomí zákaznic zvuk jako symbol vysoce kvalitního, módního a originálního oděvu a nové vedení to vědělo. Paní Podolská zemřela v roce 1972 ve věku 92 let a její salon zůstal i po tolika letech legendou.

■ Věra Pakostová

Eva Uchalová: Hanna Podolská  
– Módní síň pro dámy ([www.fil-mavideo.cz](http://www.fil-mavideo.cz))  
Miroslava Burianová:  
Móda v ulicích protektorátu





## SOUTĚŽ O KNIHY

Ve spolupráci s Nakladatelstvím JOTA, s. r. o. jsme pro vás připravili soutěž o knižní ceny. Stačí jen odpovědět na anketní otázku a být mezi prvními třemi, kteří nám zašlou odpověď na info@zeny50.cz.

**Anketní otázka:** Jak se jmenovalo očekávané dítě hlavní hrdinky v Postřižínách?

První tři autoři/autorky správných odpovědí obdrží knihu **Sexy vrásky a velké lásky**, kterou vydalo Nakladatelství JOTA.

**Své odpovědi pošlete do 31. března 2014.**

## Výherkyně z minulého čísla:

Dagmar Safářiková, Marcela Kellerová, Helena Tajovská



www.jota.cz

# I VLASTNÍ WEB?

## CO SI TAK VYTVOŘIT VLASTNÍ WEB?

Je to asi pět let, co jsem díky kamarádce objevila sdružení Ženy 50+. V té době jsem se právě rozešla s manželem, takže mi nic nebránilo toto sdružení začít navštěvovat. Chápete správně, že manžel by mi v tom bránil. Chodily jsme na přednášky, zapsaly se do kurzu Počítače pro začátečníky a já jsem se později chtěla zdokonalit v mírně pokročilých. A zde jsem se rozhodla pokračovat ještě dále, v kurzu tvorby webových stránek. Již nějakou dobu jsem myslela na to, že bych ráda zkusila psát blog. Pro nás, Ženy+. Blogy píší samí mladí, více muži. Pro naši generaci téměř nic. To stejné je v časopisech, alespoň v těch, které čtu já. Jsou fajn, čtu je ráda, ale je tam vše z pohledu mladých děvčat. A tak jsem se do toho dala. Blog má název **ukafev50ti.cz**. Píšu o tom, co mě zaujme, naštvu, něco o sobě atd. Nejsem žádná spisovatelka, je to možná trochu primitivní, ale je to pro normální ženy, jako jsem já. Intelektuálky by ho jistě neocenily. No, snad si najdete chvíli a posoudíte samy, jestli se k blogu vrátíte. Vaše Zdenka.

## Ukázka z blogu

Vím, že je spousta lidí, kteří by chtěli žít jinak, ale nedovolí jim to zdraví nebo finanční situace. Tady bych podotkla, že není pravda, že peníze nejsou v životě důležité. To si mohou myslet ti, co jich mají a vždycky měli dostatek. A často se o ně ani sami nezasloužili.

Já už pár let po svatbě jsem toužila žít svůj život jinak. Ale netroufala jsem si zůstat s dětmi sama. Zvláště po revoluci. Také mi manžel vyhrožoval, že mi děti nedá. S jeho známými by to bylo možné. I když bych bojovala ze všech sil, nevím, jak by to dopadlo. Nakonec jsem se rozhodla, že zůstanu, dokud děti neodrostou. Říkala jsem si, že nemám manželství tak hrozné, abych jim ničila rodinu. Bylo to u nás takové kvartální. Klid, bouře. Klid, bouře. Období klidu byla různě dlouhá. Od 1 měsíce po 1 rok. Bouře pak ale stály za to. Celou dobu manželství jsem nežila svůj život, ale život svého muže. Nebo život, jaký mi dovolil nebo naplánoval. Když jsem slyšela v rádiu píseň To je můj život, zlobila jsem se na sebe. Říkala jsem si, já budu žít svůj život! Budu ho žít podle sebe. Ať se mu to líbí nebo ne! Nejsem přece jeho ma-

jetek! Nebo když jsem četla články v časopisech na tohle téma, byla jsem asi tisíckrát rozhodnuta se svým životem něco udělat. Ale tato předsevzetí mi vždy vydržela jen do doby, než jsem stanula tváří v tvář manželovi nebo nastalé situaci. Občas jsem si vybojovala malé vítězství, jako např. návštěvu divadla s kamarádkou či spolupracovnicí (to byla ta teta paní Galatíkové, pokud jste četly o cestě ke kadeřnici) nebo nějaké to kafe, ale co je pro dospělou ženu zajít si někde jednou za jeden až dva měsíce. A nyní jsem šťastná, že konečně mohu plánovat sama. Že mohu plánovat cokoli bez obav, co tomu můj muž řekne, že bude našťvaný, že bude doma dusno, že mě po návratu domů čeká scéna. A teď si dělám život tak pěkný, jak jenom dokážu. Samozřejmě mě brzdí finance. Ale ke všemu třeba nejsou. Na

procházky, návštěvy s kamarádkami v soukromí domova, v létě koupání v přehradě, výlety na kole a spousta dalšího. Už jen to, že si večer uvařím čaj a vezmu knížku bez obav, že vpadne do bytu opilý tvor, který mi začne nadávat absolutně bez důvodu, je pro mě svátek. I po těch letech, co jsme s mužem od sebe.

Jak už jsem napsala v úvodu blogu, bez muže je mi dobře. Ale přece jenom někdy, když vidím manželský pár, kterému to klapne, kde muž ženu ctí jako rovnocennou partnerku, nebo vidím starší manželský pár, který vypadá spokojeně, je mi líto, že tohle nemám. Že jsem nepotkala muže, který by byl hodný táta a manžel, se kterým bych zestárla a klidně dožila svůj život s vděčností za to, že ho mám vedle sebe.

■ blogerka Zdenka

ANNABIS

SÍLA KONOPÍ



Vyrobeno z BIO KONOPÍ

KONOPNÁ KOSMETIKA, KONOPNÉ PŘÍPRAVKY

Zabýváme se výzkumem, vývojem, výrobou a prodejem konopných výrobků. Nabízíme velmi kvalitní sortiment s širokým využitím. Výrobky ANNABIS jsou výsledkem mnohaletého výzkumu a aktivního zkoumání účinků konopí. V našich výrobcích používáme tradiční za studena lisovaný konopný olej z čerstvých, čistých a vysoce kvalitních semen, a výtah z konopí pěstovaného bez herbicidů a pesticidů. Naším cílem je přinášet na trh kvalitní a svým složením jedinečné konopné přípravky především zákazníkům, kteří chtějí o své zdraví aktivně pečovat.

- > Konopí pěstované tradičními metodami
- > Bez pesticidů a umělých hnojiv
- > Konopný olej nejvyšší jakosti
- > Potlačeny psychoaktivní účinky
- > Vyvážený poměr přírodních silic



ŽÁDEJTE VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

www.ANNABIS.cz

# I POŘÍDTE SI LYTRO / ONDŘEJ NEFF

Chcete být u něčeho od začátku? Pak si pořídte Lytro. Jde o první generaci plenoptického fotoaparátu. Není jediný rozumný důvod, proč takový aparát vlastnit, kromě jediného – je to něco, co tu nebylo a každé zmáčknutí spouště je průkopnický čin.

Proto jsou pošetilé ty poznámky, co čtu v diskusích, že Lytro je k ničemu a obrázky jsou malé a mizerné. V roce 1995 jsem začínal s digitálními fotografiemi na přístrojích s vnitřní pamětí 8 MB a rozlišením 640 x 480 bodů. To je dnešní Lytro proti tomu se svými tisíci na tisíce Hasselblad s Phase One stěnou! Lidi se radují nad fotkami z Hipstamaticu a baví se Polaroidem. Lytro je něco takového. Máte rádi kopce? Můžete vyjet na Petřín lanovkou. A taky slézt kolmou skalní stěnou. Lytro patří k té druhé kategorii.

## Jaký je a komu je určen

Začnu tím druhým. Určen je těm, kdo chtějí u něčeho být od začátku. Kdo chce zkusit, co by se z toho dalo vymáčknout. Chytrým telefonem uděláte lepší obrázky. Ale nebudou plenoptické a za pět let vám nedají právo vzpomínat: jo, to v tom čtrnáctém roce měla plenoptika megové obrázky a daly se prohlížet jen na stránkách Lytro... Ale je to příležitost i pro kreativní fotografy, kteří se chtějí prezentovat jinou, tzn. „živou fotografií“ a kteří se rádi odliší od ostatních. Annie Leibowitz fotí mobilem, proč tedy nezkusit Lytro? Dovedu si představit jeho využití pro produktovou nebo food fotogra-



fii nebo např. pro fotografování interiérů či zahrad. A také to, že fotografovat Lytrem je zábava jak při samotném fotografování, tak i po něm při prohlížení a zpracování snímků a také při sdílení fotografií s přáteli. Princip je v tom, že soustava mikročoček před snímačem zaznamenává polohu, intenzitu a směr, odkud paprsek přichází. Je jasné, že směr je jiný, pokud je odražen od bližšího objektu, než když je od vzdálenějšího. Současný (první) model zaznamenává 11 milionů údajů, přičemž zobrazovacích bodů je milion.

Přístroj je 12 cm dlouhý hranol s objektivem na jednom konci a displejem na druhém. Svým pojetím je minimalistický. Na spodní stěně má vypínač a dvířka pro zasunutí USB kabelu, nezbytného pro napájení a pro komunikaci s počítačem. Má vnitřní paměť, buď 8 nebo 16GB, liší se cenou. Na horní stěně je spoušť a místo, po němž lze přejet prstem a zomovat. Snímání má dva režimy, označují se anglicky, českou loka-

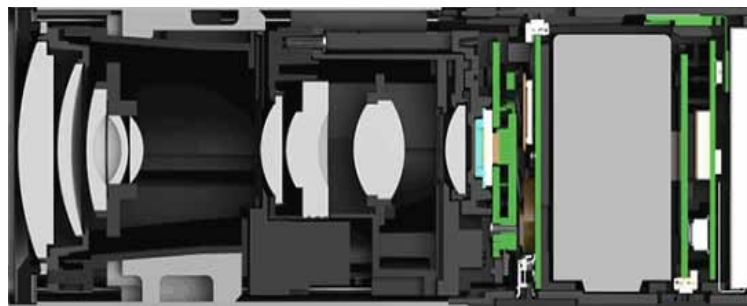
lizací přístroj nemá. Je to Everyday Mode, tedy Běžný mód. V něm se poměrně málo projevuje efekt přestřování, ale lze přidržet prstu nastavit expozici – např. přidržet prstu na nejjasnějším místě, a tím se vyvarujeme přepalům. Pak je Creative mode, ten umožňuje dotykem prstu ostření, tedy stanovení bodu, který poslouží jako referenční bod ostření. Lze aktivovat i menu a pak nastavit rychlost závěrky a citlivost (80 až 3200 ISO). To je fakticky vše, co se s přístrojem dá dělat.

Je to tudíž stvořené k pokusům. Smysl to má při pořizování snímků s velkou hloubkou. Plošné snímky nemají valný smysl.

Lytro první generace je první generace přístroje založeného na revolučně novém systému záznamu fotografického obrazu. Osmigigovou verzi si pořídíte za 11 tisíc korun a šestnáctigigovou za 13 tisíc korun. Je to naprostý začátek vývoje a tedy výzva pro všechny, kdo se chtějí na vývoji podílet. Společnost

Lytro neustále rozšiřuje další možnosti zpracování a použití snímků ze současného modelu fotoaparátu Lytro, který si v současném souboru .lfp o velikosti cca 16MB již nese dostatek informací. Příkladem toho může být např. rozšíření o funkci perspective shift, která byla zpřístupněna až po uvedení fotoaparátů na trh. Společnost Lytro slibuje, že v nejbližší době budou zdarma zpřístupněny další zajímavé funkce, a to podpora os Android, 3D zobrazení, funkce All in Fokus (na obrázku bude vše zaostřeno) a také další úpravy živých snímků, včetně jejich ořezu. Toto je hlavně důležité proto, že současní majitelé fotoaparátů Lytro si nebudou nuceni pro získání nových funkcí nuceni kupovat nové modely. Proslýchá se, že letos bude nová generace, bezpochyby s větším rozlišením. Kdo se bude držet zásady „počkám si, až...“, přijde ovšem o to nejlepší, o radostný pocit průkopnictví.

■ Ondřej Neff • [www.digineff.cz](http://www.digineff.cz)



Ateliér fotografické praxe

<http://www.afop.cz> • FB:  
<https://www.facebook.com/FotoPraxe>

ATELIÉR  
FOTOGRAFICKÉ  
PRAXE



# ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ / KOLENA

S **Dájou Maťovou**, cvičitelkou zdravotní tělovýchovy, si můžete zacvičit i podle jejich rad, které jsou umístěny na webových stránkách o. s. Ženy50 na odkazu: [http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav\\_cv.php?cl=00](http://www.zeny50.cz/podnety/zdrav_cv.php?cl=00)



V minulém čísle jsme popsali kolenní kloub jako největší a nejsložitější kloub našeho těla. Proto si zaslouží, abychom mu věnovali delší pozornost. Uvedeme si další cviky, které podporují jeho správnou činnost, tentokrát s využitím náčiní.

Cviky provádějte pomalu, opakujte stejný počet cviků na obě nohy.

Použitá literatura:

K. Sheehyová: Léčba pohybem  
J. Sutcliffeová: Pružné a zdravé tělo

### OVERBAL – MÍRNĚ NAFOUKLÝ:

**1.** Zvýšení pohyblivosti a ohebnosti kolena: Rovný sed na zemi, nohy napnuté, ruce za zády, prsty směřují ven. Skrčte pravou nohu a dejte overbal pod pravé chodidlo. Prsty pravé nohy posunujte overbal nejdříve co nejvíce k hýždím a pak co nejdále před sebe tak, že máte napnutou pravou nohu, pata je na overbalu. Zakopávejte patu do overbalu a propínejte pravé koleno. Vraťte nohu s overbalem zpět co nejbližší k hýždím. Několikrát opakujte. Vraťte se do výchozí polohy a uvědomte si rozdíl mezi pravým a levým kolenem. Totéž provádějte levou nohou.

**2.** Zvýšení pohyblivosti a ohebnosti kolena: Rovný sed na zemi, nohy napnuté, ruce za zády, prsty směřují ven. Overbal dejte pod pravé koleno a několikrát pěrujte kolenem do overbalu. Potom vyndejte overbal a uvědomte si rozdíl mezi pravým a levým kolenem. Totéž provádějte levou nohou.

**3.** Posilování kolenních vazů a svalů nohou: Leh na zádech, nohy pokrčené, ruce podél těla, mezi kolena overbal. Pomalu opakovaně stlačujte overbal mezi kolena. Po chvíli uvolněte nohy a prodýchejte. Poté provádějte cvik znovu tak, že overbal mezi kolena stlačujete rychle. Po chvíli uvolněte nohy a prodýchejte.

**4.** Posilování kolenních vazů a svalů nohou: Leh na zádech, napnuté nohy přednožte, tj. zvedněte nahoru tak, že chodidla jsou rovnoběžně se stropem, ruce podél těla. Mezi kotníky vložte overbal. Pomalu opakovaně stlačujte overbal mezi kotníky. Po chvíli uvolněte nohy, položte chodidla na zem a prodýchejte. Poté provádějte cvik znovu tak, že overbal mezi kotníky stlačujete

rychle. Po chvíli uvolněte nohy a prodýchejte.

### BALANČNÍ PODLOŽKY:

**5.** Stabilita, posilování kolenních vazů a svalů nohou, břicha a trupu: Stoj na pravé noze na balanční podložce. Koleno pravé nohy mírně pokrčte. Udržujte rovnováhu. Pak přidejte pohyby levou pokrčenou nohou dopředu a dozadu. Několikrát opakujte. Postavte se na zem a uvolněte nohy. Totéž opakujte ve stoji na levé noze na balanční podložce.



**6.** Posilování stehenních a hýžďových svalů: Provádějte střídavě stoj pravou a levou nohou na balanční podložku. (Našlápněte na podložku a zpět na zem). Několikrát opakujte, uvolněte nohy protřepáním.

**7.** Posilování stehenních a hýžďových svalů: Využijte dvě stejné balanční podložky, položte je na zem vedle sebe na vzdálenost cca 15 cm. Dejte ruce v bok a postavte se tak, že každá noha stojí na jedné balanční podložce.

Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou. Trup je po celou dobu vzpřímený.

**8.** Posilování stehenních a hýžďových svalů a ohýbání kolene: Využijte dvě stejné balanční podložky, položte je na zem vedle sebe na vzdálenost cca 15 cm. Dejte ruce v bok a postavte se tak, že každá noha stojí na jedné balanční podložce. Přenášejte váhu z jedné nohy na druhou do mírného až hlubokého podřepu (dle zdravotního stavu). Trup držte vzpřímený.

**9.** Posilování stehenních a hýžďových svalů a ohýbání kolene: Využijte dvě stejné balanční podložky, položte je na zem vedle sebe na vzdálenost cca 10 cm. Dejte ruce v bok a postavte se tak, že každá noha stojí na jedné balanční podložce. Střídejte stoj a mírný podřep. Pokud váš zdravotní stav dovolí, střídejte stoj a dřep. Čím níže přesunete těžiště těla, tím čím více pokrčíte kolena, tím je cvik účinnější. Ale ne cvičte přes bolest!

**10.** Stabilita, posilování kolenních vazů a svalů nohou, břicha a trupu, ohýbání kolena: Sed na balanční podložce, nohy skrčené, chodidla na zemi, ruce na zemi za zády, prsty směřují ven. Vytáčejte skrčené nohy střídavě doleva a doprava.

**11.** Stabilita, posilování kolenních vazů a svalů nohou, břicha a trupu, ohýbání kolena: Sed na balanční podložce, nohy skrčené, chodidla na zemi, ruce na zemi za zády, prsty směřují ven, trup držíme vzpřímeně. Napněte pravou nohu do přednožení a položte ji zpět skrčenou na zem. Napněte levou nohu do přednožení a položte ji zpět skrčenou na zem. Několikrát opakujte.

■ Ing. Drahomíra Maťová

### Lázně Jupiter v Brně

Jedná se o moderní centrum s lázeňskou koncepcí. Poskytuje lázeňské a wellness služby na vysoké úrovni. Je druhým zařízením ve městech České republiky. Lázně Jupiter dosahují výrazné léčebné a estetické výsledky.

#### Využíváme

špičkové moderní přístroje v kombinaci s léčebnými postupy odborným zdravotnickým personálem



#### Poskytujeme

Tradiční procedury - bylinkový Baobab, Tibeťská pára, NeoQi aroma pára + skotské stříčky.



Individuální techniky - různé druhy masáží, speciální, rehabilitační, wellness masáže, lávové kameny, bylinné pečetě, zábaly.



Estetické studio - lymfatické masáže ruční, lymfatické masáže protlakové, lymfodrenáže, ultrazvukovou liposukcí, radiofrekvenční ošetření pleti.



Moderní wellness - koupel perličkovou, bylinnou, rašelinovou, koupel ze soli z Mrtvého moře, infra sauna, kondiční fitness.

# I ZAJÍMAVOSTI / ZE SVĚTA

## HY-FI Z ORGANICKÉHO MATERIÁLU

Ekologický trend dorazil už také do oblasti architektury.

Muzeum moderního umění MoMA PS1 už po patnácté vyhlásilo vítěze soutěže architektonického programu Young Architects Program. Nabízí tím každý rok unikátní příležitost pro mladé architekty, aby se představili veřejnosti. Návrhy pěti finalistů jsou



poté představeny při venkovní instalaci. Letošní vítězný projekt Davida Benjamina a jeho studia The Living s názvem Hy-Fi se otevře na konci června v MoMA PS1 na Long Islandu. Hy-Fi pracuje na bázi biologických techno-

logií a nejmodernější techniky. Tato kombinace vytváří nové stavební materiály, které jsou stoprocentně organické. Budova nevytváří žádný odpad, nemá žádnou energetickou spotřebu a je bez uhlíkových emisí.

Hy-Fi jsou vlastně tři kruhové věže postavené z organických a reflexivních cihel. Organické cihly jsou vyrobeny inovační metodou z kukuřičných stonků a speciálně vyrobené rostlinné směsi. Reflexní cihly využívají zrcadlové fólie. Tyto cihly slouží především jako zásobníky pro organické cihly. Organické cihly jsou použity dole a reflexivní cihly zase v horní části věže, aby odrážely světlo. Architekt David Benjamin neobvykle posadil lehčí cihly dolů a v horní části jsou těžší cihly. V létě proto bude ve spodní části chladný vzduch a nahoře teplý.

## NAKRESLENÁ ČMÁRANICE

Japonský student Fukawa Diago a jihokorejský návrhář nábytku Jinil Park vytvořili kolekce nábytku z ocelových drátů. Oba navrhli nábytek, na který se můžete bez obav posadit, i když působí jako dvojrozměrná skica.

Jako první představil svůj nábytek Fukawa Diago z Japonska. Mladý student nejdříve s úspěchem dokončil jako školní práci naskicovanou židli, která se shledala s velkým úspěchem. Proto se rozhodl svou sérii rozšířit a pokračoval na tvorbě ucelené kolekce. Jeho série nabízí šest kusů nábytku bohužel bez svítidel, která by se k němu moc hodila. Najdeme tam tro-



jici rozdílně pojatých židlí, velkou pohovku a dvojici sedátek. Oproti Jihokorejci vytvořil Japonec nábytek barevný a jeho styl ukazuje ve skice volnější ruku. I když svůj nábytek v takzvané Drawing Series představil jihokorejský designér Jinil Park jako druhý v prosinci minulého roku, je jeho křeslo, židle, stůl a dvojice lampiček propracovanější než u jeho předchůdce. Celý zdánlivě nakreslený nábytek a svítidla jsou zkonstruovány ze silnějších ocelových drátů a působí tak bytelněji. O pohodlnosti obou sérií však můžeme jen polemizovat

## SIPHO MABONA VYTVOŘÍ TŘIMETROVÉHO SLONA Z ORIGAMI

Jako důkaz, že neexistují žádné hranice toho, co může být vyrobeno z obyčejného čtverce papíru, má mistr v origami Sipho Mabona v plánu složit repliku slona v životní velikosti. V průběhu několika týdnů bude socha složena v Art Museum ve švýcarském městě Beromünster.

Předpokládá se, že origami vzniklo přibližně v devátém století a hrálo svoji roli při náboženských obřadech a výzdobě šintoistických svatyní. Principem origami je přeměnit obyčejný list papíru ve smysluplný objekt pomocí překládání.

Siphovi Mabona bylo pět let, když složil své první papírové letadlo. Dlouhou dobu doufal, že se mu podaří spojit princip origami s originálním designem a dát tak světu umění něco nového. Od té doby, co Siphov vyhrál s návrhy v soutěži Asics Corporate Movie, vystavuje své práce v galeriích a muzeích po celém světě. Jeho tvorba pokrývá velkou škálu různých stylů. Z velmi složitých návrhů vytváří i abstraktní geometrické tvary. Jedná se o samostatné objekty i komplikované interiérové instalace.

V oblíbě má ale nejvíce zvířata, což ukazuje jeho dosavadní tvorba. Nyní se pokusí o zatím největší origami výtvor v dějinách. Jako předmět svého zájmu si vybral slona, kterého nazval White Elephant. Na monument slona bude použita čtvercová fólie o straně 15 metrů, díky čemuž by měl být vysoký asi tři metry. V průběhu realizace budou v ateliéru instalovány dvě kamery, takže fanoušci budou moci stát u zrození origami slona.

Autor věří, že origami jsou tak fascinující vzhledem k převládajícímu přesvědčení, že použití pouze jednoho kusu papíru je velmi omezující. Ale ve skutečnosti je podle něj opak pravdou.

■ Připravila Věra Janáková



Zdroj: internet





# I KULTURNÍ SERVIS

### HVĚZDY STŘÍBRNÉHO PLÁTNA

Brno, Letohrádek Mitrovských  
do 4. 5. 2014 /denně kromě Po 10-16 h./



Jen málo Čechů zažilo tak rychlý vzestup a vzápětí tak hluboký pád, jako někteří prvorepublikoví a protektorátní herci a herečky. Snad nikdo si nevyasloužil tolik obdivu a po druhé světové válce tolik zloby a nenávisť, jako Lída Baarová, Adina Mandlová, Nataša Gollová nebo Vlasta Burian. Ani další ze slavných osobností filmu či divadla neměly v době komunismu na různých ustláno – Zita Kabátová, Hana Vítová, Věra Ferbasová nebo Soňa Červená. Jiní zase byli velkými a přesvědčenými stoupenci komunistických ideálů, jako např. Jindřich Plachta. Zatímco další se vypracovali a prosadili na evropské filmové scéně, jako Anny Ondráková, nebo v Hollywoodu, jako Hugo Haas a Jarmila Novotná (ta rovněž v Metropolitní opeře v New Yorku). Na výstavě nebude chybět ani doposud jediná žijící herečka, která vystupovala s „Králem komiků“ Vlastou Burianem v jeho divadle a také ve filmu Ryba na suchu – Marie Štrosová – Steinerová nebo Soňa Červená, která si v r. 1947 zahrála po boku Jaro-

slava Marvana ve filmové komedii Poslední mohykán a obdiv si časem získala také jako operní pěvkyně.

### POZVÁNKA NA KONCERTY SBORU LÁSKA OPRAVDIVÁ

**11. března 2014 od 19.00 hod.**  
Divadlo Reduta, Mozartův sál, Zelný trh 4, Brno  
Koncert v rámci tradičního večera Tóny vína. (degustace devíti vzorků vína)

**16. dubna 2014 od 21.00 hod.**  
Rektorátní kostel Nanebevzetí Panny Marie, Jezuitská ulice, Brno



Na programu průřez pravoslavným duchovním repertoárem sboru. vstup volný

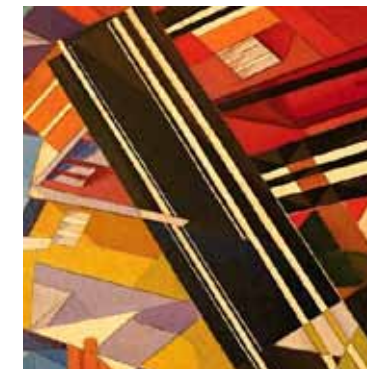
### SURREALISTICKÁ SKUPINA STIR UP – VŠICHNI JSME STVOŘENI Z LÁSKY

Do 30. března 2014  
Památník písemnictví na Moravě, Klášter 1, Rajhrad; areál benediktinského kláštera  
Výstava členů nejvýznamnější současné výtvarné skupiny, hlásící se

programově k surrealismu, představuje v Památníku písemnictví na Moravě díla Arnošta Budíka, Josefa Kremhláčka, Václava Pajurka, Jana Wolfa, Josefa Bubeníka, Lindy Filipové, Ondřeje Vorla, Vladimíra Kubička, Lubomíra Kerndla, Zdeňka Piží, Zdeňka Cibulky a jejich zahraničních hostů. Tuto reprezentativní kolekci, nesoucí společný titul „Všichni jsme stvořeni z lásky“, lze považovat za podnětný příspěvek do probíhající umělecké diskuze na téma „erotismus nebo sexualita“, vymezující se příkře proti všudypřítomné komerční nahotě.

### VÝSTAVA VÍDEŇ-BERLÍN

Vídeň Galerie Belvedere  
do 15. 6. 2014  
Výtvarné umění v letech 1900–1933. Co se týče výtvarného umění, kterému je v rámci expozice věnována výlučná pozornost, objevuje se v ní především secese, expresionismus, kine- tismus, dadaismus a nová věcnost. Zastoupena jsou všechna velká jména od Klimta po Kirchnera, a to reprezentativními díly, byť pouze solitéry. Pro nás je výstava obzvláště přitažlivá. Organizátoři sice přehlédli fakt, že Vídeň měla význam pro formování mladého Františka Kupky i Maxmiliána Pirnera, ale důstojně je publiku představen pražský rodák Emil Orlik, secesní sochař Anton Hanak z Brna nebo vynikající designér Josef Hoffmann z Brtnice u Jihlavy. Do výběru se dostala i řada českých a moravských rodáků, o kterých máme jen letmou povědomost. Moriz Melzer, který se narodil v Bělé u Jevíčka a působil v Berlíně, se účastnil výstavy expresionistické skupiny Blaue Reiter a po-



dílel se na vystoupení řady sdružení, která se natrvalo zapsala do dějin moderního umění.

Vlivným umělcem byl také Erich Malina, rodák z Opavy, jenž byl v letech 1906–1930 profesorem na vídeňské Uměleckopřmyslové škole. V Belvederu je k vidění jeho rozměrný obraz, který naznačuje, jak se secese přiblížila už deset let před Kandinským k abstrakci. Vynikajícím expresionistou byl třeba Anton Kolig z Nového Jičína, jak dokládá na výstavě působivý mužský akt, lepší než leckterá díla jeho spolužáka Kokoschky.

Podobných objevů je v expozici více. Kolig z nás zná třeba Huga Baara z Nového Jičína, Franze Metznera z Všerub u Plzně, Eugena Jettela z Janovic v Podještědí, Ernesta Neuschula z Ústí nad Labem, Friederike Nechansky-Stotzovou z Opavy nebo Otto Ericha Wagnera z Klepáčova u Blanska? Všichni byli tak zajímaví, že jsou na výstavě schopni zazářit i vedle Schieleho, Grosze nebo Klimta.

■ Věra Janáková

2014/01

Knihy, které mají duši [www.portal.cz](http://www.portal.cz)



**Martina Fontana**  
**Sladká droga**  
Co hrozí při nadměrné konzumaci cukru

Autorka vysvětluje chemické aspekty průmyslové výroby cukru a problematiku látkové výměny, funkce hormonů inzulínu, leptinu a glukagonu, zabývá se problematikou cukrovky. Zkoumá, v jakých výrobcích jsou ukryty průmyslové cukry, a zabývá se výživou dětí a mladistvých.

brož., 160 s., 275 Kč

Portál, s. r. o., tel.: 283 028 203  
e-mail: [obchod@portal.cz](mailto:obchod@portal.cz)  
E-shop: [obchod.portal.cz](http://obchod.portal.cz)





## I ŽENY UMĚLKYNĚ / ARTEMISIA GENTILESCHI

2014/01

**ARTEMISIA GENTILESCIOVÁ** se narodila 8. července 1593 v Římě jako první dítě malíře Orazia Gentileschiho, jednoho z nejlepších představitelů Caravaggiovy školy. Učila se kreslit, míchat barvy a malovat v otcově dílně. Projevila přitom mnohem víc talentu než její bratři. Prvním dílem sedmnáctileté Artemisie byl obraz Zuzana a starci (1610). V roce 1612 jí byl, i přes její nesporný talent, odmítnut přístup do tehdy výlučně mužské Malířské akademie. Její otec najal malíře Agostina Tassi, aby jeho dceru soukromě vyučoval. Tassi však zneužil svého postavení a Artemisii znásilnil. Ačkoli zprvu souhlasil, že si ji vezme, aby očistil její pověst, později svůj slib odvolal, a proto jej Orazio zažaloval. Během následujícího sedmiměsíčního procesu vyšlo najevo, že se Tassi chystal zavraždit svoji ženu, nutil svoji švagrovou k cizoložství a plánoval, že ukradne některé z Oraziových obrazů. Artemisia se musela podrobit gynekologickému vyšetření a mučení s natahováním prstů, aby se zjistilo, zda mluví pravdu. Tassi byl nakonec uvězněn na pouhý jeden rok. Hořké zku-

šenosti z procesu ovlivnily Artemisii poněkud feministický pohled na svět. Měsíc po vynesení rozsudku zorganizoval Orazio, aby očistil dceřinu pověst, její svatbu s florentským umělcem Pierantoniem Stiattesim. Krátce poté se manželský pár přestěhoval do Florencie, kde Artemisia získala zakázku na výzdobu Buonarrotiho muzea (Casa Buonarroti). Ve Florencii se jí konečně podařilo prorazit. Stala se chráněnkyní Medicejských a jako první žena byla přijata do zdejší Akademie umění. Udržovala přátelské styky s předními umělci té doby. Spřátelila se s Galileem Galileim, s nímž udržovala písemný kontakt ještě dlouho po svém odjezdu z Florencie. Vnuč slavného Michelangela, který na jeho památku budoval Michelangelovo muzeum, tzv. Casa Buonarroti, ji požádal, aby vyzdobila strop galerie maleb. Malířčiny umělecké úspěchy a skutečnost, že je žena, vyvolávaly časté klepy o jejím soukromém životě. Ve Florencii se Artemisii a Pierantoniovi narodili čtyři synové a dcera. Pouze dcera Prudenzia se však dožila dospělosti. I přes značný úspěch, který Artemisia ve Florencii slavila, měla rodina

značné finanční problémy, neboť Pierantonio neustále rozmařile utrácel, takže i přesto, že svými obrazy vydělávala dost peněz, žili povětšinou stále v dluzích. Artemisia už toho měla dost. Roku 1621 zanechala ve Florencii svého manžela a vrátila se s dcerou do Říma. Naštěstí se ukázalo, že stěhování byl dobrý tah. V Římě slavila ještě větší úspěchy než předtím ve Florencii.

Někdy v roce 1627 se umělkyni narodila druhá, nemanželská dcera. Artemisia se snažila zasvětit obě dívky do tajů malířského umění, ale zdá se, že s nevalným výsledkem. Přesto, že Artemisia byla silná osobnost, měla výbornou uměleckou pověst a řadu dobrých známostí, nedařilo se jí v Římě tak, jak očekávala. Byla oceňována jen jako portrétistka a malířka biblických hrdinek a nedostala ani jedinou výnosnou zakázku. Mezi roky 1627 až 1630 se přemístila do Benátek, poté se přestěhovala do Neapole, jež byla vyhlášena mnoha uměleckými dílnami a řadou příznivců umění. Doufala, že zde najde nové a finančně výhodnější pracovní příležitosti.

V Neapoli pak setrvala, s výjimkou krátkého pobytu v Londýně a několika dalších cest, po zbytek svého života. Zde se jí také poštěstilo pracovat na výzdobě katedrály. Pro chrám v Pozzuoli namalovala obraz Mučení sv. Januaria v amfiteátru v Pozzuoli. V roce 1638 odjíždí Artemisia na pozvání anglického krále Karla I. do Londýna, kde se připojuje ke svému otci. Orazio se totiž mezitím stal dvorním malířem krále a dostal důležitou zakázku – vyzdobit Queen's House v Greenwichi u Londýna nástro-



malbou, alegorií Triumf míru a umění (dnes v Marlborough House v londýnském Westminsteru). Artemisia s ní otci, jemuž v té době bylo už přes sedmdesát, pomáhala. Nicméně král Karel Artemisii nepovolal ke svému dvoru jen proto, aby pomáhala otci s výzdobou královna sídla. Byl totiž vášnivým sběratelem umění a pověst italské umělkyně ho zřejmě zaujala. Proto se rozhodl zakoupit do své rozsáhlé sbírky i její obraz Vlastní portrét jako Alegorie malířství. Poslední dochovaný dopis, jež umělkyně napsala svému rádcí donu Antoniovu Ruffemu ze Sicílie a který je datován 1650, je poměrně přesvědčivým důkazem, že v té době (57 let) byla plná sil a stále pracovala. Obvykle se uvádí, že zemřela v roce 1653, ale pravděpodobně zemřela až během morové epidemie, jež zasáhla Neapol v roce 1656.

■ Věra Janáková  
zdroj: internet



Seriál na pokračování – 13 díl

Jeden z jejích obrazů, Zuzana a starší, můžete vidět v Moravské galerii v Brně.

Loni jsme měli příležitost při návštěvě barokního zámku v Rychnově nad Kněžnou, patřící rodu Kolowratových, vidět další z jejích obrazů.





## I THAJSKO

### JAK MI TŘI THAJKY ZKOMPLIKOVY ŽIVOT

„Doma jez, co máš, a v cizině co ti dají“, praví jedno známé české přísloví. Samozřejmě, že se tím myslí, že máš všechno sníst, i když ti to zrovna moc neleze. Jedna ze zemí, kde tohle pořekadlo vůbec neplatí, je Thajsko. Ostatně, jak by také mohlo, když thajská kuchyně je přímo vyhlášená a skoro vše chutná skvěle. Desítky variací nudlí, rýže, zeleniny, masa a mořských plodů. Jídlo je barevné, pikantní podle chuti zákazníka, voňavé a hlavně čerstvé. A tak není divu, že jsme na své cestě náležitě ochutnávali. Jen jednou můj muž šlápl vedle, a to měl zrovna narozeniny a chtěl si obzvlášť pochutnat. Už cestou na společnou večeři nahlas prohlašoval: „Dneska si dám kačenu.“



Po přípitku na jeho počest se jal studovat jídelníček a hned zajásal. Kače-



nu měli. Všichni jsme už jedli a on pořád nic. Pak mu tu vytoženou kachnu konečně přinesli. V misce (minimálně půllitrové) však bylo cosi, co jeho představy o sváteční pečině rozhodně nespĺňovalo. V polévce plné nudlí, kokosového mléka a jakéhosi zeleného lupeň plavaly kousky upečené kačeny a pářilo to jako čert. Zapomněl nahlásit, že nechce moc chilli. I když to chutnalo jako polévka výborně, jen se v ní poníral a objednal si něco jiného. Samozřejmě, že se to neobešlo bez komentářů a poznamenek spolustolovníků. Mohl si být jistý, že

až do konce zájezdu se vždycky najde někdo, kdo poznamená: „Pavle, a co

takhle kačenu?“

Ale nakonec si tu proslavenou pekingskou kachnu přece jen dal. Na Phuketu v hospůdce, kterou jsme pokřtili U tří Thajek. Hospůdka přímo na chodníku připomínala spíš přístřešek pro auta, kde místo aut bylo několik plastových stolků a za závěsem kuchyňka. Vařily v ní tři věčně rozesmáté Thajky a měly skoro pořád obsazeno. A co uvařily, zmizelo z talířů do posledního zrnka rýže nebo nudličky. Strávili jsme na Phuketu celkem tři dny a nikam jinam jsme ani nezkoušeli na jídlo zajít. Zvlášť dokonalé byly jejich jarní závitky, plněné směsí zelí, mrkve a výhonky munga, do křupava osmažené. Namáčely se do nasládlé, přiměřeně pářivé chilli omáčky a nikde předtím ani potom nebyly lepší.

Je to už víc jak měsíc, co jsme se vrá-

tili a mám čím dál větší problém, co vařit. Můj muž se tak nadchl thajskou

kuchyní, že jsem ještě nesměla uvařit knedlíky a když jsem přece jen k pečené kačence udělala bramborové (podobně, že byly vynikající), tak se tvářil, že ho chci otrávit. Věnovala jsem se snaše, aby nemusela vařit. Nezbyvá mi než šmejdit po internetu, hledat recepty a zkoušet napodobit ty tři Thajky, které mi to tak zkomplikovaly. Ony si dál nic netušíce bezstarostně vaří ve své hospůdce na Phuketu, smaží své nedostupné jarní závitky a smějí se od ucha k uchu na spokojené zákazníky. Manžel zatím zasněně hledí na jejich fotku, básní o nudlích a závitcích, sveřepě odmítá vepřo-knedlo-zelo a já přemýšlím, že místo do Billy budu muset vyrazit na asijskou tržnici, abych nakoupila ty správné ingredience.

■ Věra Pakostová

# I STÁRNUTÍ POPULACE / NENÍ HROZBOU, ALE VÝZVOU

2014/01

Stárnutí populace je jevem, se kterým se potýká nejen Česká republika, ale i celá Evropská unie a „západní“ svět (tedy i Severní Amerika). Například jedna z variant demografického vývoje dle Českého statistického úřadu ukazuje, že zatímco v roce 2007 tvořily osoby starší 65 let necelých 15 % obyvatel ČR, v roce 2050 to bude již kolem 31 %.

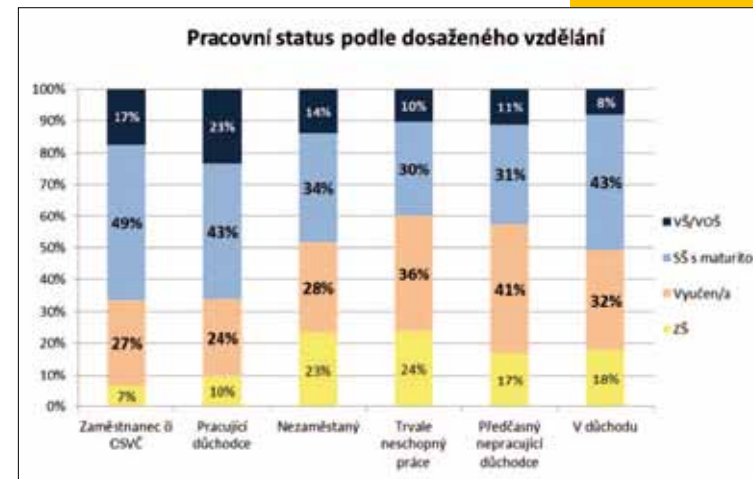
Obraz starších obyvatel ve společnosti tak u mnohých lidí vyvolává negativní projevy, ať už slovní, či dokonce v podobě fyzických ataků, vzpomeňme si, kolik nemístných poznámek jsme slyšeli na adresu postarších osob, seniorů. Se stárnutím populace souvisí pojem tzv. „demografická panika“, tedy strach ze stárnutí populace a dalšího demografického vývoje. Podle našeho mínění ale není nutné se tohoto jevu obávat – naopak lze využít současných projekcí k tomu, abychom se na další desetiletí mohli připravit. I přesto, že starších lidí přibývá a je jich v české populaci čím dál tím více, diskriminačního jednání vůči těmto osobám neubývá. Protože téma demografic-

kého stárnutí a postavení lidí starších padesáti let nabývá na důležitosti, rozhodla se obecně prospěšná společnost Alternativa 50+ realizovat výzkum k tomuto tématu, jehož nejdůležitější zjištění a závěry vám zde představíme.

Z výzkumu vyplynulo, že v ČR se generace 50–64 let snaží udržet na trhu práce do důchodového věku, a to zejména z finančních důvodů. Při ztrátě zaměstnání ve věkové kategorii 50+ je daleko obtížnější nalézt nové zaměstnání, což dokazuje i to, že polovina respondentů/-tek výzkumu ve věku 50–64 let byla dlouhodobě nezaměstnaná (déle než 1 rok). Dle statistiky MPSV za rok 2012 tvoří počet uchazečů o zaměstnání nad 50 let věku celkem 26,5 %. V kategorii 55+ pak za rok 2012 bylo 22,7 % osob dlouhodobě nezaměstnaných.

Nezaměstnanost a dlouhodobá nezaměstnanost jsou často důvodem k dřívějšímu odchodu do důchodu, který volí zejména ti, kteří už by jen

velmi obtížně získali práci, a ti, kteří vykonávají spíše namáhavou manuální práci. Odchod do předčasného důchodu je brán jako jedna z „únikových strategií“, tedy pakliže člověk nemůže delší dobu nalézt zaměstnání, znamená pro něj předčasný důchod alespoň nějakou jistotu měsíčního příjmu. Obecně jsou ale předčasné důchody nevhodné, jak kvůli následnému krácení starobního důchodu, tak kvůli omezené možnosti přivýdělku, a neřeší situaci lidí obtížně uplatnitelných na trhu práce v předdůchodovém věku. Právě výpověď a ztráta zaměstnání je nejčastějším důvodem, proč lidé volí odchod do předčasného důchodu: ve výzkumu to uvedlo 40 % respondentů/-tek. Dalšími uváděnými důvody jsou předčasný důchod s mimořádným odstupným (29 %) a špatný zdravotní stav (17 %), viz graf č. 1. Pakliže ztratíte práci a nacházíte se ve věkové kategorii 50–64 let, bude také hodně záležet na tom, v jakém žijete regionu a jaké máte vzdělání. Například jste-li vysokoškolsky vzdělaná osoba, která žije a pracuje na území Prahy, máte daleko lepší vyhlídky než osoby se základním či středním vzděláním z Moravskoslezského kraje. Pokud srovnáme Prahu a Moravskoslezský kraj, pak v Praze je více vysokoškolsky vzdělaných lidí (24 % oproti 10 % v Moravskoslezském kraji), zároveň Pražané zastávají výrazně více administrativních pozic a pozic ve službách, oproti vyššímu procentu manuálně pracujících v Moravskoslezském



Graf č. 2:

kraji. Pracující z hlavního města uvádějí, že se jim dostává větší podpory a uznání a jsou více spokojeni s finanční odměnou za vynaložené úsilí, zatímco v Moravskoslezském kraji lidé uvádějí, že se jim dostává méně uznání a podpory, finanční ocenění za jejich práci se jim zdá nepřiměřenější, své pracovní místo mají méně jisté a bojí se, že tuto práci nebudou moci vykonávat ze zdravotních důvodů až do důchodu. Vliv vzdělání na uplatnění se na trhu práce nám pak ukazuje graf č. 2, kde vidíme, že zatímco skoro čtvrtina všech nezaměstnaných osob či osob trvale neschopných práce jsou lidé se základním vzděláním, vysokoškolákům či lidem s maturitou se daří na trhu práce uchytit podstatně lépe, ať už jako zaměstnancům, OSVČ či pracujícím důchodcům.

pokračování na straně 21



Graf č. 1: Z jakých důvodů jste šel/šla do důchodu?

# I STÁRNUTÍ POPULACE / NENÍ HROZBOU, ALE VÝZVOU



Mezi pracujícími osobami se také nachází procento těch, kteří jsou již ve starobním důchodu, přesto i nadále nějaké povolání vykonávají. Na otázku, proč lidé pracují, ačkoli jsou již ve starobním důchodu, nejvíce lidí odpovědělo, že je to kvůli penězům (82 %), tedy že se starobním důchodem jen špatně vyjdou a potřebují si tak finančně vypomoci. Tento i další důvody pak ukazuje graf č. 3:

Lidé starší 50 let se také setkávají s věkovou diskriminací, ať již při ucházení se o zaměstnání či při propouštění ze zaměstnání. Z výzkumu vyplývá, že 30 % respondentů se setkala s projevem znevýhodnění v oblasti pracovního trhu, 24 % bylo znevýhodněno přímo v práci a právě věk „po padesát-

ce“ je nejvíce negativně vnímán z hlediska diskriminace na trhu práce. Situace na trhu práce není příznivá

ani k ostatním věkovým skupinám. V současné době, kdy na 630 000 nezaměstnaných osob připadá asi jen 40 000 volných pracovních míst, je tak skutečně těžké práci nalézt, a to jak pro osoby 50+, tak i pro mladé lidi. Podle nás tak bude do budoucna nutné, aby se problematikou ohrožených skupin na trhu práce, mezi něž lidé 50+ i absolventi patří, zabýval jak stát, tak i soukromý sektor. Stárnutí obyvatel i pracovní síly je velkým tématem a výzvou již nyní.

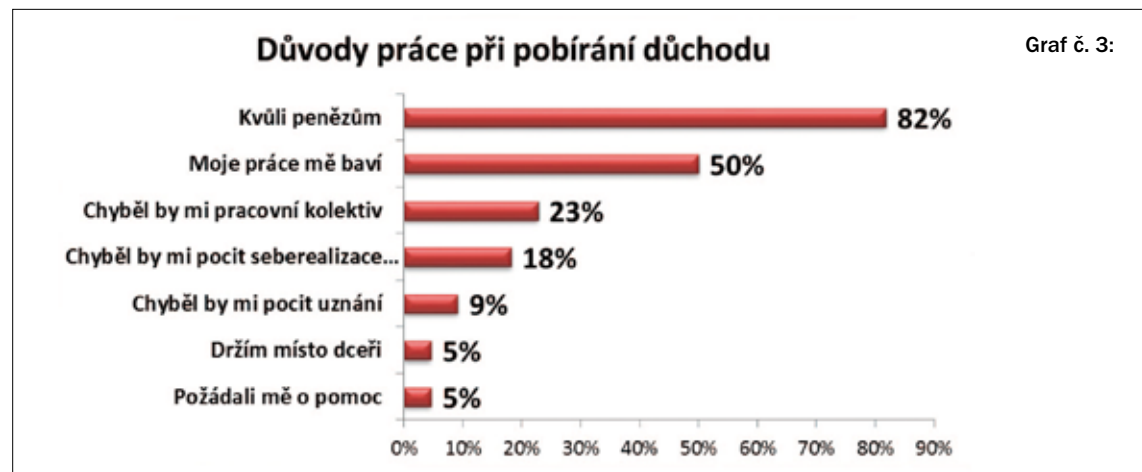
■ Nikola Šimandlová, Alternativa 50+

Výzkum byl zpracován společností SC&C spol. s r. o. na vzorku 3066 osob 50–64 let ze 4. vlny dat dostupných v rámci SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe) za rok 2011 a na vzorku 605 osob ve věku 50–64 let formou CATI (te-

lefonického dotazování) ve dnech 21.–27. listopadu 2013.

Alternativa 50+, o. p. s. si klade za cíl rozvíjet rovné příležitosti v české a evropské společnosti, a to především v oblasti postavení žen a mužů a různých věkových skupin. Organizace Alternativa 50+ vychází z přesvědčení, že diverzita na úrovni zaměstnavatelů, organizací i společnosti je nejvhodnějším nástrojem pro zapojení různorodých skupin obyvatel, využití jejich talentu a také nástrojem proti diskriminaci. Dalším záměrem organizace je poskytovat přímou poradenskou a další navazující pomoc obětem diskriminace na základě pohlaví a věku a mnohonásobné diskriminace.

Více na: <http://alternativaplus.cz>



# I MŮŽE SE HODIT

## DŮLEŽITÉ ČÍSLO 112

Polovina Evropanů neví, že v případě nouze mohou ve všech zemích EU volat linku 112. Většina Evropanů si stále není jistá, jaké číslo mají vytočit, pokud se při pobytu v zahraničí ocitnou v tísní. Podle průzkumu Eurobarometr, který proběhl koncem ledna 2014, celých 49 % obyvatel netuší, že mohou kontaktovat tísňové služby na čísle 112. Navzdory dlouholetému úsilí zůstává tento podíl stále zhruba na 50 %, a to i u osob, které často cestují. Malá znalost tísňové linky nejvíce ohrožuje obyvatele Řecka (10 %) a Spojeného království (18 %). Nejlépe informováni jsou v Lucembursku (80 %), Rumunsku (71 %), Polsku a Bulharsku (70 %).

## SÁDLO

Sádlo funguje jako neocenitelný pomocník při „odbourávání“ vlivu mastných kyselin, čímž dochází ke snížení cholesterolu.

Kdy naposledy jste si namazali chleba sádlem? Klidně to udělejte, sádlo je lék našich babiček a určitě si nezaslouží, abychom na něj zanevřeli! Má totiž spoustu dobrých vlastností!

Až budete péct koláč, použijte sádlo místo rostlinného tuku – kůrčička bude krásnější a křupavější!

Že je sádlo „fuj“ a dostaneme po něm infarkt? Nesmysl!

Vědci už došli k závěru, že ti, kteří nahradili sádlo margarínem, nema-

jí žádnou záruku, že zemřou později než ti, kteří si čas od času sádlo dopřejí. Proč tedy používat „náhražky“, když i naše babičky dobře věděly, co je zdravé?

Vepřové sádlo obsahuje nasycené mastné kyseliny, nenasycené mastné kyseliny a také kyselinu olejovou. Ta funguje jako pomocník při „odbourávání“ vlivu mastných kyselin, čímž dochází ke snížení cholesterolu. Oproti máslu obsahuje jen 1/3 cholesterolu, takže z hlediska vzniku infarktu je na tom sádlo stokrát lépe než kravské máslo.

Sádlo je všestranné, dokonce i lék. Nasycené tuky, ačkoliv se o nich tak nepěkně mluví, jsou velmi důležité pro zdravé kosti a mimo to posilují imunitu!

Má sice málo bílkovin, nulové množství sacharidů, ale nějaký ten vitamin má, především „E“, který patří k elixírům mládí. Pokud se nechystáte sníst celou vaničku sádla, pak si směle můžete čas od času sádlo dopřát! Ovšem raději v rámci snídaně nebo oběda, sádlo není vhodné konzumovat před fyzickou aktivitou nebo po ní (prodlužuje se doba trávení).

Kulináři jej od nepaměti využívají při smažení, protože je tepelně stabilní a maso se na něm nepřepaluje. Kromě toho při smažení na sádle nevznikají karcinogenní látky, takže z hlediska zdraví je sádlo bez diskusí lepší, než rostlinné oleje! A chuťově dalece převyšuje margarín!

Sádlo využijete i na ošetření pleti. Vepřové sádlo neobsahuje žádné chemické látky, není parfemované, takže nedráždí citlivější pokožku. Sádlo je mastné, takže je ideální v případě ekzematické a suché pokožky. Zjemní ji, promastí a regeneruje.

■ zdroj British Medical Journal

## UŽITEČNÉ RADY

- Těsto na bramborové knedlíky odlehčíme přidáním malé hrstky strouhanky nebo krupičky.
- Cibulka se rychleji osmaží, když syrovou nakrájenou trochu osolíme.
- Když se přidá do máchací lázně

hrst soli, prádlo v zimě na šňůře nezmrzne.

- Okenní rám potřísněný od much lze vyčistit studeným čajem.
- Aby se zabránilo plesnivění naříznutých citrónů, doporučuje se druhým koncem protáhnout nit a zavěsit tak, aby visel naříznutou částí dolů. Přitom neztratí ani kapku šťávy, neboť naříznutou částí vytvoří novou kůžičku. Tímto způsobem si uchováte citróny na delší dobu.
- Citronová kůra vložená do teplé trouby odstraní nepříjemné zápachy.

■ Věra



Čtvrtletník Bulletin Ženy50 zdarma vydává o. s. Ženy50 číslo 1/2014, březen

**Odpovědná redaktorka:**

Věra Janáková

**Adresa vydavatele a redakce:**

Anenská 10, Brno 602 00,  
tel.: 547 246 485

e-mail: redakce@zeny50.cz

**Grafická úprava a zlom:**

Jan Janák

**Uzávěrka** vždy 31. srpna,  
30. listopadu, 28. února  
a 31. května.

Bulletin Ženy50 (ani žádná jeho část) nesmí být reprodukován a zveřejňován bez písemného souhlasu vydavatele a uvedení zdroje.

Komerční využití je vyloučeno. Copyright © 2014

Ženy50, o. s.

Časopis je rozeslán automaticky členkám a sympatizantkám o. s. Ženy50 a zaregistrovaným odběratelům.

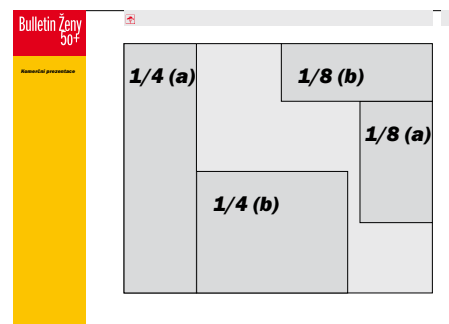
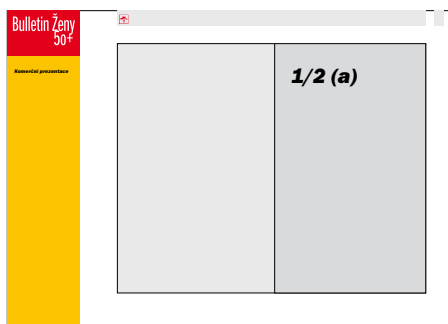
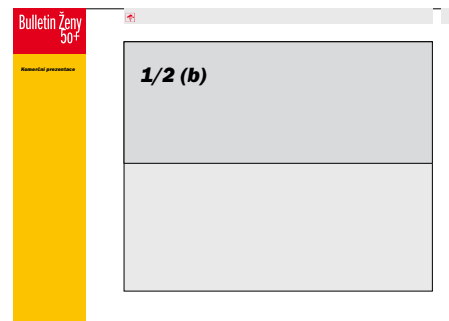
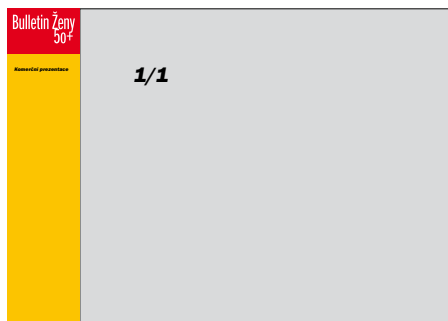
Články otištěné v Bulletinu nemusí vyjadřovat oficiální stanovisko redakce a vydavatele. Redakce si vyhrazuje právo upravovat příspěvky.

Noví odběratelé si mohou jeho odebírání objednat na e-mailu: info@zeny50.cz.

Vážení inzerenti.

Představujeme vám časopis, který je připravován speciálně pro ženy 50+. Tato věková kategorie žen, jak je známo, rozhoduje v 80 % případů o nákupech a jistě bude pro vás zajímavé nabídnout těmto ženám své výrobky či služby. Vaše inzeráty mohou být přiřazeny k rubrikám: zdraví a životní styl | krása a móda | bydlení | cestování | žena v současné společnosti | doporučujeme | může se hodit | žena a zdraví. V reklamních plochách na celou stránku či 1/2 strany můžete zvolit formu redakčního článku.

Redakce časopisu Bulletin Ženy50+



### REKLAMNÍ PLOCHY – CENÍK

**1/8 (a) = 48 x 73mm** (š x v)

cena inzerátu 800,- Kč

**1/8 (b) = 100 x 34,5 mm** (š x v)

cena inzerátu 800,- Kč

**1/4 (a) = 48 x 150 mm** (š x v)

cena inzerátu 1 300,- Kč

**1/4 (b) = 100 x 73 mm** (š x v)

cena inzerátu 1 300,- Kč

**1/2 (a) = 100 x 150 mm** (š x v)

cena inzerátu 2 500,- Kč

**1/2 (b) = 204 x 73 mm** (š x v)

cena inzerátu 2 500,- Kč

**1/1 = 249 x 210 mm** (š x v)

cena inzerátu 4 900,- Kč

Slevy za opakování inzerce:

2 opakování – sleva 5 %

3 opakování – sleva 10 %

4 opakování – sleva 15 %

Vyšší počet opakování lze dohodnout individuálně.

**PODKLADY K INZERCÍ:** Inzerce se přijímá v elektronické podobě ve formátech: Adobe PDF, Illustrator EPS/AI, TIFF v rozlišení nejméně 150dpi. Po dohodě pro vás inzerát zhotovíme z dodaných podkladů (text, obrazové podklady, loga). Cena bude navýšena individuálně podle náročnosti zpracování.

**DALŠÍ INFORMACE:** Mgr. Věra Janáková, tel.: 547 246 485, 732 348 993

e-mail: redakce@zeny50.cz

Korespondenční adresa: o. s. Ženy50, Anenská 10, 602 00 Brno

**Sleva** pro komerční inzerci členek o. s. Ženy50 je 20 % z ceny inzerátu.