

ŘÍJEN 2010

TU ČŇÁK

senior



ZDARMA!

PŘÍLOHA MĚSÍČNÍKU TUČŇÁK

Distribučováno informačními centry MČ Praha 4:

Táborská 376/40 • nám. Hrdinů 3 • Poláčkova 1976/2 • Novodvorská 151 • Hlavní 1402/141 • Branická 44 • K Libuši 7 (MČ Praha-Kunratice) • Štúrova 1284

story



65 let spolu
Jaký mají recept na štěstí?

zdraví



**Jak je to
s vysokým
tlakem?**

osobnost



Spisovatelka Ivanka Devátá:
Staří lidé jsou neviditelní!



**Kdo získal
čestné občanství
MČ Praha 4?**

lav Fiedler
ký pracovník, matematik

Bezplatná poradenská linka MČ Praha 4: 800 100 128

(po a st: 8-18, út a čt: 8-16, pá: 8-14 hod.)



Vážené seniorky,
vážení senioři,

v uplynulých dnech jsem měl možnost se s některými z Vás setkat v historické části Nuselské radnice při dvou milých příležitostech – při udělování cen městské části Praha 4 a při jmenování nových čestných občanů.

Ceny MČ Praha 4 jsme udělovali poprvé, a to za projevy osobní statečnosti během 2. světové války a Pražského povstání, za významná umělecká a kulturní díla, za vědeckou, sportovní a reprezentační činnost, za činnost pro Sokol a sokolské hnutí a za celoživotní činnost pedagogickou a vzdělávací.

Jsem opravdu nesmírně rád, že v naší městské části žije velké množství kvalitních lidí a nebojím se napsat osobností, které si ocenění opravdu zaslouží. Ať už za projevené hrdinství na konci druhé světové války, za radost, kterou nám rozdávají či rozdávali na sportovním a kulturním poli, či za přínos budoucím generacím. Všem patří velké uznání a poděkování. Tatáž slova patří samozřejmě i našim novým čestným občanům.

V tradici oceňování chceme pokračovat i příští rok. Určitě společně s Vámi najdeme dalších 50 osobností, které si toto symbolické poděkování zaslouží. Cítíme to jako určitou povinnost vůči lidem, kteří pro naši společnost odvedli záslužný kus práce a jsou někdy neprávem zapomenuti či opomíjeni. Vaše tipy a doporučení nám můžete zasílat například na adresu měsíčníku Tučňák, nebo bezplatně zavolat na informační linku MČ Praha 4 – telefon číslo: 800 100 128. Předem Vám za ně děkuji.

Na závěr Vám chci poděkovat za všechny milé dopisy, které jste mi v průběhu několika let adresovali. Velice si vážím Vaší přízně i toho, že jste se nebáli poukazovat na různé nešvary v naší městské části, které Vás trápily. Společně jsme některé napravili či jsme je alespoň v rámci nám zákonem daných pravomocí zmírnili. Pevně věřím, že v tomto trendu bude pokračovat i nové zastupitelstvo, o jehož složení v nejbližších dnech svými hlasy rozhodnete.

Přeji Vám hodně štěstí v rozhodování o budoucnosti naší městské části.

PAVEL HORÁLEK (ODS),
STAROSTA MČ PRAHA 4

Milé seniorky, milí senioři,

měla jsem v uplynulém měsíci znovu příležitost se s některými z Vás osobně setkat. Ať už v Kulturním centru Novodvorská, na farmářských trzích, ve Sport parku v Podolí nebo třeba na Svatováclavském velebení, tady všude jste se na mě obraceli jako na svou známou.

Mnohé z Vás už skutečně znám a i když třeba ne, je mnohem důležitější, že Vy znáte mě. Při ohlédnutí za tím, co všechno se nám na radnici pro Vás podařilo prosadit, mi došlo, že pokud jste si oblíbili plavenky, počítačové kurzy, cvičení v přírodě nebo rehabilitační cvičení, je to samozřejmě moc dobře. Ještě lepší ale je, že s námi mluvíte. To, že se nám podařilo navázat osobní vztahy a že jste našli přímou cestu na radnici, je náš největší úspěch.

Za velmi dobré znamení například považuji, že jste si vybojovali (v tom dobrém slova smyslu) podzimní pokračování cvičení Tajji. Teď tedy svým vlastním přičiněním můžete cvičit i pod střechou. Je výborné, že nám sami voláte, když se cokoli nekalého děje ve Sport parku v Podolí, který jste přijali s nadšením. Těší mě, když si znovu a znovu pochvalujete plavání v podolském bazéně a my víme, že investice do plavenek byla správná.

Přála bych si, abyste neztratili odvahu mluvit s radnicí o tom, s čím jste spokojeni, co byste si přáli nebo co Vám v Praze 4 chybí. A přála bych si, aby Vám vždy na druhé straně někdo naslouchal.

Vaše

IVANA STAŇKOVÁ (ODS),
ZÁSTUPKYNĚ STAROSTY PRAHY 4
PRO ŠKOLSTVÍ A SOCIÁLNÍ OBLAST



7 nových čestných občanů MČ Praha 4

Rodina čestných občanů městské části Praha 4 se v září rozrostla o dalších 7 nových členů.

Z rukou starosty MČ Praha 4 Pavla Horálka (ODS) převzali na Nuselské radnici ocenění vědečtí pracovníci **Ing. Ludmila Třísková, CSc.**, a **Ing. Pavel Tříška, CSc.**, přední český matematik **prof. RNDr. Miroslav Fiedler, DrSc.**, filmová publicistka **PhDr. Eva Zaoralová** a malířka a výtvarnice **Emma Srncová** (na snímku).

Jedinými absentéry byl herecký pár **Josef Abrahám a Libuše Šafránková**, který se kvůli pracovnímu zaneprázdnění nemohl dostavit. (md)



„Jste pro nás a budoucí generace vzorem. Velmi mne těší, že v naší městské části žije tolik kvalitních osobností, které mám tu čest osobně poznat a za nás za všechny veřejně ocenit,“ uvedl v průběhu večera starosta MČ Praha 4 Pavel Horálek.



Připomenutí samostatnosti

MČ Praha 4 zve občany na slavnostní akt připomenutí

92. výročí založení naší republiky,
který se uskuteční **26. října ve 12 hodin**
na náměstí Generála Kutlvašra.



Staří lidé jsou neviditelní!

Na přelomu padesátých a šedesátých let bydlela herečka a spisovatelka **IVANKA DEVÁTÁ (74)** v Nuslích a poté v Sinkulově ulici. Vzpomíná, jak jednou, když se procházely s maminkou po Vyšehradě, se nějaké paní natolik líbila, že ji chtěla ukrást! O něco později tudy šla se svým nejstarším synem Markem, který se narodil v podolské porodnici.

Ve své knižní novince „Mezi nebem a peklem“ nás opět pozvala do svého soukromí a fantazie. A přestože i tentokrát se sobě řekla mnohé, my jsme se ptali dál.

Jaký program jste měla v letní době?

Když jsem v Praze, jedu si zaplavat do podolského bazénu, nebo do „Žlutek“ (Žluté lázně). Asi se mi tam líbilo kdysi víc... Mám totiž ráda klid a toho dnes příliš není. Občas chodívám k Vltavě krmit labutě. Z nostalgie se jdu někdy projít do Braníka, ráda bloumám po Slavíně. Tam se pokaždé podivuji nad tím, jak brzy lidé umírali.

Barvíte si vlasy. Nelíbí se vám šediny?

Ale já šediny nemám, snad sem tam nitku. Je to genetický dar rodičů. Začínala jsem jako blondýna s barvou zralé pšenice a přes černý kafe a spadané listy se k blondýně zase vrátila. Svůj vnitřní temporytmus mám nastavený tak na 45 let, ovšem když jdu kolem zrcadla

Ivanka Devátá

- narozena 27. 11. 1935
- dětství prožila v Brně, v roce 1950 přesídlila s rodiči do Plzně, poté do Prahy
- po absolvování pražské DAMU nastoupila do angažmá v Realistickém divadle, kde setrvala 34 let. Diváci si ji pamatují jako Hermii ze *Snu noci svatojanské*, Mimi z *Loupežníka*, Stázu z *Léta*, Kláskovou z *Lucerny* či Lízalku z *Maryši*. Zahrála si také v řadě komedií. V současné době ztvárňuje Lauru Delamar v detektivní hře *Víla s věcným břemenem*
- z několika filmů, které natočila, se na obrazovky nejčastěji vrací *Mstitel* (1959; role *Márinky*)
- v roce 2004 si zahrála v televizním seriálu *Rodinná pouta* (později *Velmi křehké vztahy*) roli živelné, ale poněkud nesnesitelné docentky Wagnerové
- věnuje se také *dabingu*, její nejznámější postavou je *slečna Marplová* ze stejnojmenné britské série filmů. Dabování této postavy dostala jako dárek k 70. narozeninám
- podle vlastních slov je „šťastně rozvedená“ (byla vdaná třikrát – jednou za herce Miloše Hlavicu a dvakrát za herce Josefa Vinkláře) a má syny Marka Hlavicu a Adama Vinkláře

nebo výlohy, kouká na mě cizí stará žena. Na besedách mi říkají, že vypadám lépe než v televizi. V Brně, v Liberci a v Olomouci... Ale třeba v Pardubicích jsem nebyla, tam to ještě nevědí.

Jaké situace považujete za pekelné?

Jednak neřešitelné, jako je ztráta blízkého člověka, a pak trýznivé, třeba rozvod, nemohoucnost a závislost, které provázejí staří. Samotný závěr také nebude žádný med. Jeden lékař mi prorokoval mozkovou mrtvici. Já bych to brala, kdyby to bylo raz dva a rovnou truhla. Jenže prý mám srdce ve výborném stavu. Tak nevím, aby se to moc neprotahovalo.

Kladla jste si někdy otázky o smyslu života? Netoužila jste odkrýt to, co se za naší existencí skrývá?

Ne, já se nezdržuji hloubáním odkud a kam jdu. Já žiji. Teď. Tady. Daří se mi dělat druhým radost a toho se držím zuby nehty. A když někdy procházím těžkým obdobím, snažím se to překonat humorem a psaním. A často přitom objevím směšnou stránku věci. Za vším špatným dělám tlustou čáru a jdu kupředu. Oddechový čas na bolestivost si nedopřávám. Jeden čas jsem tomu říkala štěstí se zařatými zuby.

O čem jste nepsala, čemu se dosud vyhýbáte?

To víte, i já mám svou 13. komnatu, ale nechodím s ní na trh. Občas z ní něco vypustím ve svých knížkách, ovšem v jiných situacích, v jiném prostředí, neadresně. Na druhé straně zapojuji fantazii. Tak jsem v knize „Jen jednou mladá“ smažila nahá Erikovi vajíčka a prožívala erotickou smrš. A to jsem ve skutečnosti nezažila. Tedy tu smrš jo, ale to kuchtěni ne.

Jste plná života, optimismu, co vy – láska a muži?

Ó, Pane Bože, jak já Ti děkuji, že jsi ve mně uhasil chtíč! Od svých 48 let jsem sama a jsem sama ráda. Moje první láska byla nádherná a nevinná a zažila jsem i tu, při které takzvané „hoří postel“.



Trvalo to rok. Pak už jsem nanovo nevrzplanula. Láska mi nechybí. Spíš se mi stýská po tom, když Já milovala, po té touze a rozechvění, když jsem se vracela z cest k Němu. Byla jsem tehdy pro svého partnera bohyní. A kdo by jí nebyl rád? Mohla jsem se ještě párkrát vdát, ale nechtěla jsem volit mezi nedosažitelným nebem a možná lehce dosažitelným peklem.

Kam zajít pro takový nadhled, apetit a soběstačnost do života?

S humorem a nadhledem jsem se nerozhodla žít. To mi bylo dáno. O tyto vlastnosti přicházím, když jsem nemocná a nevím, co mi je. To pak hysterčím. Jinak mám pořád co dělat. Mám ráda uklizený byt, v létě plavu, zavažuji ovoce, suším houby, v zimě pochoduji po horách. Pořád jsem ve všem rychlá a asi dost vitální. Aspoň mi to lidé stále říkají. No, vždyť život je od toho, aby se žil, co to dá. Proloudat se jím je hřích.

Jak potřebná a vzrušující si připadáte?

Vzrušující? Teď? Cha! Abyste věděla, starší lidé jsou neviditelní. Ty časy, kdy se řidiči kvůli mně zapomínali rozjet na zelenou, jsou nenávratně pryč. No, mám pár přátel, kteří se mi ze slušnosti dvoří, ale to se dá přejít vtípem. Jeden vážnější pokus jsem kdysi úspěšně zmařila větou: „Ty prevíte, ty by ses rád šmajchloval, co?“

Ve které z těchto životních rolí – herečka, maminka, manželka, babička – jste se cítila nejlépe?

Vším jsem byla ráda, ale tou zbožňovanou milenkou nejraději. To víte, samé výsady a žádné povinnosti. Vzpomínky si hýčkám. Svítí mi na cestu.

Iveta Kováčová

Pozor na podvodníky!

„Nevpouštějte cizí lidi do domu, natož do bytu! Mohou se pod různými záminkami vloupat do vaší domácnosti a ukrást vám úspory!“ varuje seniory npor. Bc. Zdeňka Malíková, vedoucí policejního oddělení Nusle.

Drzost podvodníků nezná mezí a například v Nuslích, kde žije ve starších zástavbách mnoho seniorů, se případy takových krádeží nezdávka stávají. „Pokud někdo zazvoní, podívejte se nejprve kukátkem, o koho se jedná, popřípadě přes zavřené dveře zjistěte, o co jde. Podvodníci používají nejrůznější výmluvy a neštítí se ničeho. Často jde o slušně vyhlížející lidi, kteří jsou velmi přesvědčiví i příjemní a hrají také na city. Ale buďte nekompromisní, zvláště při vpouštění cizích osob do vlastního bytu. A pokud



se vám něco nezdá, volejte ihned linku 158,“ radí Zdeňka Malíková. „Ideální je zeptat se již u vstupu do domu, za kým návštěva jde a případně se nabídnout, že dotyčného zavoláte. Občas se nám stává, že lidé nechťejí do domu či bytu vpustit ani policisty. Ale to je ta lepší varianta, se kterou si už dokážeme poradit.“

A jaký typ povídaček podvodníci používají? Zde je nejběžnější výčet:

- Mám zdravotní potíže. Mohu se u vás napít (dojít si na záchod)?
- Mohla byste mi rozměnit peníze?
- Potřeboval bych si nutně zavolat.
- Jsem sociální pracovnice a donesla jsem vám přeplatky. Nejprve ale musíte zaplatit xxx Kč a pak vyplníme formulář.
- Jsme elektrikáři (plynaři, kominíci...) a jdeme dělat revizi.
- Jsem řidič kamionu, stala se mi nehoda, potreboval bych půjčit peníze.
- Jsem spolužák vašeho syna, vybíráme peníze na setkání, potreboval bych jeho adresu. Mohu si ji u vás v klidu napsat?
- Jakákoliv nabídka prodeje zboží, při které je „nezbytné“ prodejce vpustit do bytu. (md)

ZDRAVÍ: Vysoký krevní tlak



Příčina vysokého krevního tlaku (hypertenze) zůstává až v 95 % případů neobjasněna. Příčinu hypertenze se podaří odhalit pouze u 5–10 % nemocných; nejčastěji se jedná o onemocnění nadledvin nebo ledvin. Obvykle méně než u 1 % nemocných je onemocnění ovlivnitelné případným chirurgickým zákrokem.

Ženy, které užívají hormonální antikoncepci ve věku nad 35 let, mají vyšší riziko vzniku vysokého krevního tlaku (VKT). Krevní tlak by u těchto žen měl být pravidelně měřen.

Jak se léčí VKT? Může se léčba přerušit?

VKT můžeme ovlivnit úpravou životosprávy, u většiny pacientů však obvykle musíme přistoupit k farmakologické léčbě (k podávání léků), které ho snižují.

V úpravě životosprávy má význam **omezování příjmu soli**. Pacient s VKT by rozhodně neměl hotové pokrmy přisolovat a měl by si cíleně vybírat jídla a potraviny s nízkým obsahem soli. Maximální doporučená denní dávka soli je 6 g = 1 čajová lžička! Dalším opatřením snižujícím VKT je **snížení tělesné hmotnosti** (váhy) u obézních osob a osob s nadváhou. Rovněž bylo prokázáno, že **strava bohatá na zeleninu a ovoce** snižuje VKT.

Pravidelná fyzická aktivita rovněž snižuje VKT. Optimálním druhem aktivity je jogging nebo jízda na kole, případně chůze ostřejším tempem. Aby docházelo k poklesu VKT, je třeba fyzickou aktivitu provozovat v dostatečné intenzitě, minimálně třikrát týdně po dobu 40 minut.

Nadměrná konzumace alkoholu zvyšuje VKT. Každý alkoholický nápoj současně obsahuje 70–180 kcal (v závislosti na druhu nápoje). Farmakologická léčba hypertenze, tj. podávání léků snižujících VKT, je zahajována tehdy, pokud režimová opatření nevedou k dostatečnému poklesu. V současné době existuje velice pestrá paleta léků. Někteří pacienti si mohou stěžovat na různé **vedlejší účinky léků**. Široká nabídka léků pro léčbu obvykle umožní vašemu lékaři zvolit jiný lék. V každém případě **léky užívejte pravidelně** a případnou změnu dávkování vždy konzultujte se svým lékařem. Pokud se léky vysadí, krevní tlak obvykle stoupá!

Co způsobuje neléčený VKT?

Zradou tohoto onemocnění je, že **může po dlouhá léta probíhat bez příznaků** a že prvním projevem hypertenze může být katastrofa v oblasti kardiovaskulární

– infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda. Neléčený nebo špatně léčený VKT může závažným způsobem poškodit ledviny nebo srdce a přivodit tak **vznik ledvinového nebo srdečního selhání**. Nejzávažnější cévní komplikací je **cévní mozková příhoda** v důsledku krvácení nebo prasknutí výdutě aorty (srdečnice, největší tepna vystupující ze srdce). Všem těmto komplikacím lze zabránit účinnou léčbou.

VKT **urychluje proces aterosklerózy (kornatění tepen)**, kdy se ve stěnách tepen postupně ukládají tukové látky. Tepny jsou v důsledku toho postupně zužovány, případně až zcela uzavřeny. Konečným výsledkem je porucha prokrvení příslušné části organismu. Nejzávažnější důsledky obvykle mívá postižení věnitých (koronárních) nebo mozkových tepen. Aterosklerotické komplikace se daleko hůře ovlivňují než komplikace hypertenzní a jsou v současné době odpovědné za nemocnost i úmrtnost léčených i neléčených hypertoniců.

Souhrnná analýza všech velkých studií prokázala, že léčba hypertenze vede k významnému poklesu úmrtnosti na cévní mozkové příhody, zatímco úmrtnost na ischemickou chorobu srdeční se daří ovlivnit méně. Jednou z dalších možných příčin, kromě již zmíněných aterosklerotických cévních komplikací, může být i skutečnost, že hypertenze je současně provázena řadou dalších metabolických odchylek, jako jsou **porucha látkové přeměny tuků, obezita nebo cukrovka**. U řady hypertoniců není krevní tlak snížen dostatečně.

Měl by se léčit i nízký krevní tlak?

Nízký krevní tlak, pokud není projevem nějakého závažného onemocnění, jako je například šokový stav nebo srdeční selhání, není spojen s vyšším rizikem komplikací. Hodnoty krevního tlaku nižší než 120/80 mmHg považujeme dokonce za optimální, protože jsou spojeny s minimálním rizikem rozvoje srdečně-cévních komplikací.

PROF. MUDR. RENATA ČÍFKOVÁ, CSc.,
CENTRUM KARDIOVASKULÁRNÍ PREVENCE
FAKULTNÍ THOMAYEROVY NEMOCNICE
A 1. LÉKAŘSKÉ FAKULTY UNIVERZITY KARLOVY
V PRAZE

Jak správně volit?

Volby do Zastupitelstva městské části Praha 4 a do Zastupitelstva hlavního města Prahy proběhnou v pátek 15. října od 14 do 22 hodin a v sobotu 16. října 2010 od 8 do 14 hod.

Volební lístky jsou distribuované do poštovních schránek. Dojde-li k poškození či ztrátě lístků, může volič ve volební místnosti požádat volební komisi o jiný hlasovací lístek. Po prokázání totožnosti vstoupí volič do prostoru určeného k úpravě hlasovacích lístků. **Pokud se neodebere do tohoto prostoru, nebude mu hlasování umožněno!**

V prostoru pro úpravu hlasovacích lístků je může upravit jedním ze tří uvedených způsobů:

1. Označit křížkem ve čtverečku v záhlaví sloupce před názvem volební strany pouze jednu volební stranu. Tím je dán hlas 9 kandidátům této strany v pořadí dle hlasovacího lístku. Pokud by byla označena tímto způsobem více než jedna volební strana, byl by takový hlas neplatný.

2. Označit v rámečcích před jmény kandidátů křížkem toho kandidáta, pro kterého hlasuje, a to z kterékoli volební strany, nejvýše však 9 kandidátů. Počet členů zastupitelstva, který má být v obci (v daném volebním obvodu) zvolen, je uveden v záhlaví hlasovacího lístku. Pokud by bylo označeno tímto způsobem více kandidátů, než je stanovený počet, byl by takový hlas neplatný.

3. Kromě toho lze oba způsoby, popsané v předchozích bodech, kombinovat, a to tak, že lze označit křížkem jednu volební stranu a dále v rámečku před jménem kandidáta další kandidáty, pro které hlasujete, a to v libovolných samostatných sloupcích, ve kterých jsou uvedeny ostatní volební strany. V tomto případě je dán hlas jednotlivě



označeným kandidátům. Z označené volební strany je dán hlas podle pořadí na hlasovacím lístku pouze tolika kandidátům, kolik zbývá do počtu volených členů zastupitelstva obce. Pokud má být voleno např. 9 členů zastupitelstva a je označena volební strana s 9 kandidáty a kromě toho 3 kandidáty individuálně ze sloupců dalších volebních stran, je dáno označené volební straně 6 hlasů, a to pro kandidáty na prvních šesti místech. Pokud by byla tímto způsobem označena více než jedna volební strana nebo více kandidátů, než je stanovený počet, byl by takový hlas neplatný.

Po úpravě hlasovacích lístků do Zastupitelstva městské části Praha 4 a do Zastupitelstva hlavního města Prahy (ten-to hlasovací lístek je označen na levém okraji svislým barevným pruhem) vloží volič oba hlasovací lístky do **jedné úřední obálky** a poté ji vloží do volební schránky.

ING. TOMÁŠ SMRČEK

A DAGMAR MILITKA,

ODBOR SPRÁVNÍCH AGEND

INZERCE

PRAHA 4 MI LEŽÍ NA SRDCI

Pavel Horálek
kandidát ODS na starostu

Volte ODS 

Komunální volby 15. a 16. října 2010

SC-300855/4



Manželé Drskovi ve svatební den 7. září 1945...

65 let také bydlí v Jeremenkově ulici a jejich byt zažil i svatební veselí. „Svatbu jsme měli jednoduchou, v rodinném kruhu, dva svědkové a družička. Bylo po válce, nebyl benzin ani taxíky, jeli jsme čtyřmi kočáry na obřad. Poté jsme se na Národní třídě vyfotili a koničci nás dovezli domů, kde jsme měli hostinu,“ říká pan Karel, vyučený brašnář. Jeho otec měl živnost, obchod s koženým zbožím i s výrobou, a právě sem jednou přišla do učení mladá pohledná slečna.

„Nejdříve jsme s Karlem po sobě pokoukali, pak mě pozval na sáňkování do Nuslí,“ vybavila si první rande s úsměvem paní Antonie. Společně vy-

První rande na sáňkách

Kamenná, kamenová či železná svatba. Několik názvů pro výročí 65 let společného života, které nedávno oslavili Antonie (87) a Karel (88) DRSKOVI z Podolí.

chovali dceru a syna a dnes se radují nejen z vnuků, ale i z praprotomků. „Tolerance, to je recept na dlouholeté soužití. Samozřejmě v první řadě je třeba mít se rádi, nedělat si schválnosti a sem tam nějaké slovíčko, které se jednomu či druhému nelíbí, prostě přejít. Když ten můj začne brumlat, seberu se a jdu do jiného pokoje. Mám dvě kočky a těm si postěžuji,“ pokračuje paní domu. „Teď na stará kolena mě pořád drezíruje a radí mi, jak mám vařit. U sporáku jsem 65 let, jeden čas váhu přetáhl přes metrák, takže asi špatně nevařím. Ale nyní je mi pořád za zády a neustále radí. To mě může šlak trefit, to bych mu nejraději zakroutila krkem...“ podotýká naoko nazlobeně, ale s láskyplným pohledem.

„Já vím, že ženskou nikdy neukecáš a jestli jsem něco breptnul, tak se to těžko napravuje. Máme občas rozdílné představy, ale já to přičítám tomu, že měřím 182 cm a žena 160 cm, takže každý máme obzor jinde,“ říká se smí-



...a o 65 let později.

chem pan Karel, který od školy píše pro sebe a své okolí básničky. Pak však zvažní, když nahlas deklamuje vlastní krédo pro rok 2010: Když jsme dva, žijeme, kdo zbude sám, živoří. „Nedokážeme si život představit bez toho druhého,“ tiší svůj hlas, ale hned vzápětí zvesela přidává otázku: „Tak se tu znovu sejdem za pět let?“

Přítakávám a držím palce. Sliby se přeče mají plnit...

Martin Dudek

Foto: archiv a Petra Hilmarová

i BLAHOPŘÁNÍ



Sinoložka a čestná občanka MČ Praha 4 Věnceslava Hrdličková přijala gratulaci ke svým 86. narozeninám od starosty Pavla Horálka (ODS).



Čestný občan MČ Praha 4, spisovatel Ivan Klíma, oslavil 79. narozeniny. Pogratulovat mu přišel zástupce starosty Václav Křištof (ODS).



Hana a Vladimír Müllerovi ze Záběhlic oslavili zlatou svatbu.



Válečný veterán a čestný občan MČ Praha 4 Jaroslav Hofrichter přijal gratulaci k 90. narozeninám od starosty Pavla Horálka (ODS).

Dne 9. 10. 2010 se v plné duševní i fyzické svěžesti dožívá paní Jarmila Vyšohlíková z Braníka 95 let. Do dalších roků přejí hodně zdraví a spokojenosti dcera Věra a vnučky s právnučaty.

Všem oslavencům přejí rodinní příslušníci, přátelé a zaměstnanci Úřadu MČ Praha 4 pevné zdraví a spokojený život.

Škola žije aneb vracíme se do školy

V zářijovém čísle časopisu Tučňák jsme vás informovali o akci „Škola žije aneb vracíme se do školy“, kdy se budete moci podívat do základních škol zřizovaných MČ Praha 4. V následujícím přehledu přinášíme termíny otevřených dveří na jednotlivých školách (některé již proběhly v září).

Adresa školy	Datum	Čas	Adresa školy	Datum	Čas
Ohradní 49	4. 10.	8-16 hod.	Na Líše 936/16	12. 10.	10-12 hod. a 16-17.30 hod.
K Sídlíšti 840	5. 10.	8-12 hod.	Horáčkova 1100	13. 10.	14-16 hod.
Jílovská 1100	6. 10.	15-18 hod.	Jižní IV. 1750/10	13. 10.	13-16 hod.
Mendíků 1	7. 10.	8-19 hod.	Na Planině 1393/13	13. 10.	8-14 hod.
Jeremenkova 1003	8. 10.	8-14 hod.	Bítovská 1246/1	14. 10.	od 14 hod.
Plamínkové 1593/2	8. 10.	9-14 hod.	Jánošíkova 1320	14. 10.	14-17 hod.
Jitřní	11. 10.	13-17 hod.	Táborská 421/45	14. 10.	9-12 hod.
Poláčkova 3	11. 10.	15.30-18 hod.			
Křesomyslova 2	12. 10.	14-17 hod.			

PŘEHLED AKCÍ PRO SENIORY V ŘÍJNU A V LISTOPADU

Název akce	Den konání	Místo konání	Výdej vstupenek
ŘÍJEN			
Neseďte doma, přijďte za námi VIII – „Chodili jsme na odpolední čaje...“	13. 10. 2010 od 14.00 hodin	Kulturní centrum Novodvorská	11. 10. 2010
Taneční pro dříve narozené – taneční kurzy pro 20 párů	5. 10, 12. 10., 26. 10. a 2. 11. od 14.30 do 16.30 hodin	Kulturní centrum Novodvorská	proběhl
„Senior akademie“ – preventivně- bezpečnostní školení	4. 10.-20. 12. 2010 každé pondělí od 14.00 hodin	Nuselská radnice – slavnostní sál (č. 301)	proběhl
LISTOPAD			
Přednáška Hasičského záchranného sboru	4. 11. 2010 od 14.00 hodin	Nuselská radnice – slavnostní sál (č. 301)	26. 10. 2010
Neseďte doma, přijďte za námi IX – svátek „Halloween“	16. 11. 2010 od 14.00 hodin	Kulturní centrum Novodvorská	4. 11. 2010
„Točte se pardálové“	25. 11. 2010 od 14.00 hodin	Kulturní centrum Spořilov	11. 11. 2010
Výdej vstupenek se koná vždy v uvedený den od 8.30 do 10.00 hodin v hale IC nám. Hrdinů. Pořadatelem všech akcí je městská část Praha 4.			



V září MČ Praha 4 připravila pro zájemce dva výlety parníkem. První se uskutečnil 14. září a byl určen pro zdravotně postižené spoluobčany. Druhý, 22. září, kdy sluníčko ještě hrálo, byl již tradičně určen seniorům. Obě plavby zpřijemnila směs country skladeb, dechovky, swingové hudby a dalších žánrů. Vybral si určitě každý. Pro účastníky bylo také připraveno občerstvení – velmi chutný zákusek a káva nebo čaj. „Setkání po prázdninách proběhla ve velice příjemné atmosféře a my se již těšíme na další,“ dodala zástupkyně starosty pro oblast sociální a školství Ivana Staňková (ODS). (jg)

Foto: Zdeněk Kříž

Fotografická soutěž

„Všichni máme rádi fotografie. Navozují vzpomínky, vracejí nás do časů, které již uplynuly, zachycují momenty, které se neopakují,“ říká Ivana Staňková (ODS), zástupkyně starosty.

Proto pro vás, kteří si fotografie nejen rádi prohlížíte, ale i sami fotografujete, vyhláší městská část Praha 4 fotografickou soutěž na téma „Praha 4 očima našich seniorů“.

Své fotografie zasílejte na adresu: **Úřad MČ Praha 4, odbor školství a kultury, Táborská 350, 140 35 Praha 4**, nebo je odevzdejte na kterémkoliv informačním centru městské části Praha 4 s označením OŠK – fotografická soutěž. Popřípadě je zasílejte na e-mail: petra.tumova@praha4.cz. Ke každé fotografii připojte označení se jménem autora, věkem a adresou. Uzávěrka soutěže je 15. 12. 2010.

O vítězích vás budeme informovat písemně a prostřednictvím měsíčníku Tučňák. Už nyní se těšíme na výstavu zasláných fotografií ve vestibulu KC Spořilov. Nejzdařilejší naleznete i v některém z dalších vydání tohoto časopisu. Fotografie z technických důvodů nebudeme vracet! (jg)

INZERCE

SC-3013061

**PRO VAŠE
SPOKOJENÉ BYDLENÍ**

Drobné opravy a montáže

**Volejte prosím
na tel: 776 67 66 60
nebo www.kutildodому.cz**

KALANETIKA a zdravotní cvičení
s velkým míčem pro seniorky a začátečnice
v út od 18 hod. na Praze 4 u metra Budějovická.
Info u cvičitelky na 777 190 091

Rychlé stěhování Delfín
Stěhování, vyklizení, malování,
důchodci 10% sleva
Tel.: 721 771 661 • www.stehovani-delfin.cz

ANAA, YSL UHLAR TAAL TAMP, YMA	SILICE	ANGL. HYMNA	SEČNÁ ZBRAN	NEJDELSÍ ŘEKA VE ŠVÝCARSKU		TO I ONO (ZŘÍDKA)	CITOSLOVCE SMÍCHU	DIVADELNÍ ZÁVESY	NÁŠ NOVINÁŘ		ŠEDESÁT KUSŮ	SLOVEN. PŘIROVNÁNÍ	SPOJKA PODRADÍCI	BOJOVÁ LÁTKA		BOTA	UKAZOVACÍ ZÁJMENO	KÓD ŽER-BÁJIDŽANU	NULLA	
TURECKÝ VLÁDCE					OCAS					ČN. VAHOVÁ JEDNOTKA (605 G)										DOMÁCÍ OTAKAR
ATOL V SO- UOSTROVÍ NIZKE OSTROVY					NÁŠ KARIKA- TURISTA					ČÁST STŘE- CHY										OBYVATELE OLYMPU
					TAJENKA 3					JINÁ										MALÁ RÁNA
TAJENKA 1																				NIC. HERCE CUPÁKA
																				NA ÚČET
HAVÍŘ						TROPICKÁ ROSTLINA							NENASYTNÁ							POBÍDKA
						VRANIK							FLUPÍN, SÍLO NA OSTROVĚ LUZON							SPZ STRA- KONIC
JIŽANSKÝ GENERÁL					EVROPAN					JMENO ZPĚVAČKY SÚMJC ANGL. UŤÍSNT NÁLOZ			ALKALOID OBSAŽENÝ V ČAJI							SUDÁN. TISK. AGEN- TURA
					JAPON. OSTROV								ANGL. CAR							MEZ. KÓD NICOZEMI
NIC. MALÍŘE MANETA					OZNAMIT ÚŘADŮM					ÚŘEDNÍ SPISY										
					SLOVEN. NÁRODNÍ POVSTÁNÍ					POPĚVEK										DOTKNOUT
																				TROPICHTI KOMÁŘI
	DÁNSKÁ STOPA	ČESKÝ HEREC								ČAJ										NITRID HLINIKU
		PLANETKA								KOUŘOVO- DY										SLOVENSKÝ HEREC (VLADIMÍR)
																				PLOUTVO- NOŽCI
																				ANGL. STARY
DROBNÁ MINCENĚ- MECKÉ MARKY						SLOVEN. MÁK														TOTÉŽ
						NIC. JANŽU- ROVE														SMUTEČNÍ OZNAMENÍ
ORG. PRO OSVOBOZ. PALESTINY (ČES. ZKPR)					ODHAD VÝSLEDKU					ZLOTŮHNE DE BARVIVO SPZ KARLOVY VARY			AFRICKÝ PTÁK							VČELÍ DŮM (ZAST.)
					ČÁSTI ÚSÝ (BÁSN)								INC. HERCE VETČEHO							OZNAČENÍ ŽEL. VOZŮ JUEOSLAVIE
SPZ DUNAJSKÉ STŘEDY					VČELÍ SPOLEČEN- STVÍ					SPZ KROMĚŘIŽE			LEM							SPZ LANDAU (NĚMECKO)
					SPZ KOŠICE - VENKOV					MÍSTO NA SKÁLE			ZKRATKA ITAL. LIRY							UDER ROHY
	ZKR. DECI- METRU	BEZJMENNÁ DŘEVINA								TAJENKA 2										
		ODBORNĚ UČLÍSTĚ								ZN. HELIA										
																				ZN. AMERI- CIA
ZÁVODY NA JEZDEC- KYCH KONICH										ANGL. ORECH										ZKRATKA NUKLEOVÉ KYSELINY
KŘÁŽENCI KONI						KÓD ETIO- PIE														KUBÁNSKÉ CIGARETY (ZNAČKA)

U lékaře doma zvoní telefon. Ze sluchátka se ozve kamarádský hlas jednoho jeho kolegy: „Co je s tebou? Potřebujeme **TAJENKA 1...**“ „**TAJENKA 2...**“, hned jsem u vás“, odpovídá lékař. Když si obléká kabát, manželka se ho ptá: „Je to vážný případ?“ „Určitě to bude něco hodně vážného,“ odvětví lékař. „Už jsou u toho **TAJENKA 3...**“

INZERCE

Potřebujete opravit Váš dům a nemáte dostatek finančních prostředků? Nabídněte nám Váš **PŮDNÍ PROSTOR** a rekonstrukci provedeme **ZDARMA...**

PŘED REKONSTRUKCÍ / PO REKONSTRUKCÍ

PRAŽSKÉ PŮDY s. r. o.
 Přemyslovská 8/1135, Praha 3
 Telefon: + 420 222 222 232
 Mobil: +420 602 77 88 99
 E-mail: info@prazskepudy.cz

www.prazskepudy.cz

Inzerce v TUČNÁKU SENIOR
Renata Čížková
 Uzávěrka listopadového čísla je 15. října 2010.
 Tel.: 777 114 473, 222 980 260
 E-mail: cizkova@ceskydomov.cz

LISTÁRNA: Dechovky se líbily

Vážený pane starosto, od roku 1966 žiji v městské části Praha 4. Jako starobní důchodce jsem až do letošního léta nevyužila žádnou z nabídek akcí pořádaných vaším úřadem. Až nyní jsem se zúčastnila 5. mezinárodní letní soutěžní přehlídky malých dechových orchestrů „Praha hostí dechovku“ v KC Novodvorská.

Děkuji všem, kteří se na této akci podíleli jak organizačně, tak finančním zajištěním, i všem účinkujícím za vytvoření překrásné atmosféry. Koncerty byly balzámem na mou duši a nejhezčím dárkem, který jsem v posledních letech dostala. Jistě je ocenili i ostatní přítomní,

o čemž svědčil při každém koncertu zcela přeplněný sál. Proto si vás dovoluji požádat o uspořádání podobné akce s dechovou hudbou i v příštích letech, neboť tento žánr, oblíbený námi dříve narozenými, je již dlouho opomíjen a odmítán, zejména sdělovacími prostředky.

Věra Králová, Novodvorská

Vážená paní, jsem potěšen, že se Vám festival dechovek velice líbil. Proto mám pro Vás i pro další příznivce milou zprávu – v létě 2011 uspořádáme opět přehlídku malých dechových orchestrů

PAVEL HORÁLEK, STAROSTA MČ PRAHA 4

Chvilí vydrzte **TAJENKA 3** tři doktoři...
TAJENKA 1 a čtvrtého do pokeru...
TAJENKA 2

Řešení

Křížovka vznikla ve spolupráci s vydavatelstvím VIP Adresa. Více křížovek v časopisech:

Křížovky s úlipem **Křížovky bez tašky**

TUČNÁK SENIOR: Příloha měsíčníku MČ Praha 4, ročník 1
 • Vychází 12x ročně • Místo vydání Praha • Registrace: MK ČR E 12556 •
 Pro MČ Praha 4 připravuje: Strategic Consulting, s. r. o., IČ 25792920 •
 Šéfredaktor: Martin Dudek, tel.: 774 820 075 • Redakční rada:
 Pavel Horálek, Jiří Bodenlos, Martin Hudec, Václav Křišťof, Martin Plísek,
 Karel Skoupil, Petr Staník, Ivana Staňková, Petr Štěpánek • DTP:
 Bronislav Veselý • Adresa redakce: Na Poříčí 8, 110 00 Praha 1, tel.:
 224 816 821, fax: 224 816 818, e-mail: praha4@consultants.cz • Vydavatel:
 MČ Praha 4, Táborská 350/32, Praha 4, IČ: 000 63 584 • Distribuce
 prostřednictvím Informačních center MČ Praha 4 • Titulní foto: Zdeněk Kříž
 Tisk: Europrint, s. r. o. • Měsíčník slouží k informování občanů-seniorů Prahy 4, není periodikem žádného politického subjektu • Příspěvky a připomínky k časopisu lze podávat na radnici MČ Praha 4 • Náklad 20 000 výtisků.