



# ZPRAVODAJ



Vážení a milí čtenáři, soudružky a soudruzi.

Dovoluji Vám co nejsrdečněji pozdravit, v souvislosti s Novým rokem 2018, popřát Vám co nejsrdečněji mnoho štěstí, zdraví, osobní i rodinné pohody v roce 2018. Rád bych Vám ještě jednou poděkoval za vaši práci, kterou jste odvedli v minulém roce pro naši stranu.

Popřát nám všem, abychom naplnily nelehké úkoly, které jsou před naší okresní organizací postaveny jednáním naší okresní konference KSČM v Ústí nad Labem ze dne 6. ledna 2018.

Po ne příliš vydařených volbách z loňského roku do PS PČR, kde se nám nepodařilo obhájit v naší zemi a ani v okrese dobrý výsledek voleb. Nepodařilo se nám obhájit poslanecký mandát Gabriely Hubáčkové, která za 7. let práce v PS PČR se snažila zlepšit fungování našeho školství, život obyčejných občanů ČR. Za to vše mi dovoluji jí poděkovat za tuto práci a pevně věřím, že nám bude nadále pomáhat v další naší nelehké práci.

Nesmíme moc zoufat, ale pokračovat o to důrazněji v naší práci, jelikož nás v letošním roce čekají další volby a to komunální volby na podzim roku 2018. V nichž půjde hlavně o to sestavit kvalitní kandidátní listiny, dobré volební programy pro jednotlivé obce, města se znalostí problémů daného místa působení daného zastupitelstva. Udělat vše pro co nejlepší výsledek v těchto volbách, abychom prostřednictvím námi zvolených zastupitelů za KSČM mohli ovlivňovat, dění v dané obci, městě. Přes naše zvolené zastupitele pomáhat obyčejným lidem s jejich problémy a starostmi.

Samozřejmě nesmíme opomenout na dění v naší KSČM, kde v měsíci únoru proběhne krajská konference KSČM, která zvolí vedení KV KSČM, potvrdí zástupce do vyšších stranických orgánů. Kteří budou voleni v měsíci dubnu na X. Sjezdu KSČM, včetně vedení KSČM a kde se budou hledat cesty k další práci naší KSČM do budoucna.

Musíme hledat cesty ke zlepšení naší práce, cesty jak zlepšit obraz KSČM směrem k veřejnosti, abychom dosáhli co největší podpory pro naše kandidátní listiny KSČM v komunálních volbách v roce 2018.

K tomu všemu nám všem přeji hodně sil, štěstí, zdraví a pohody, aby se nám podařilo, v roce 2018 bezesbytku dosáhnou co nejlepších výsledků v naší společné práci.

Pavel Vodsedálek – předseda OV KSČM Ústí nad Labem

*Zveme Vás srdečně na oslavu*

**MEZINÁRODNÍHO DNE ŽEN**

*ve čtvrtek 8. března 2018*

*ve 14.00 hodin*

*v zasedací místnosti*  
*na OV KSČM*

**Okresní konference KSČM v Ústí nad Labem**

V sobotu 6. 1. 2018 proběhla v krajském městě okresní konference KSČM.

Třicet sedm delegátů v úvodu přivítalo hosty. Mezi nimi Petra Šimůnka, 1. místopředsedu ÚV KSČM a čestnou předsedkyni Levicových klubů žen a členkou Rady města Ústí nad Labem Květoslavu Čelišovou.



Ve zprávě o činnosti okresní organizace se předseda OV KSČM **Pavel Vodseďálek** zaměřil především na aktivizaci práce členů pléna OV a mladších členů strany. Jde totiž o to, aby strana začala permanentně pracovat na získávání příznivců, protože přirozený úbytek členské

základny se nedaří plně nahrazovat novými členy. Ostře odsoudil pokusy o vnitřní rozpory ve straně, ventilované přes sdělovací prostředky nebo sociální sítě. Jistě kritika patří k metodám práce ve straně, nesmí však pokračovat tak, aby mohla být zneužita odpůrci strany, tedy mimo stranická jednání. Bohužel poslední volby do PS PČR se staly příležitostí pro některé členy k zveřejňování nemístné kritiky na sociálních sítích, přestože objektivní rozbor příčin nebyl zatím stanoven. Vyjádřil se i k volbě prezidenta a podpořil kandidaturu Miloše Zemana. Ocenil dvacetiletou práci předsedy rozhodčí komise Václava Nováka.

**Navrhl, aby byla konferencí vyslovena podpora Vojtěchovi Filipovi a Petru Šimůnkovi, podpora oběma byla delegáty konference schválena.**

V diskuzi zaujal příspěvek, který přednesla PaedDr. Květoslava Čelišová, která v současnosti zastává funkci členky Rady Statutárního města Ústí nad Labem. Seznámila delegáty se stavem v městském zastupitelstvu, kde velmi negativní roli sehrávají poražení příznivci původního vedení, které bylo nahrazeno, když už tak zadluženému městu, hrozily další sankce, především za nedostatečnou agendu v dotačních titulech. Apelovala členy strany, aby věděli a šířili, že díky zastupitelům naší strany se podařila celá řada užitečných akcí pro občany města, například zrušení poplatku za odpad, vytvoření nového klubu důchodců, který je seniory v hojném počtu využíván při pravidelných akcích v domě kultury, kultivace květinové výzdoby a zeleně, ale i zvýšení rozpočtu školám a zařízením poskytujícím sociální služby.

Soudružka Čelišová se vyjádřila i k situaci na ÚV. Je potřeba vytvořit atmosféru, která tady byla v době ohrožení samotné existence strany. Tehdy jsme se „drželi za ruce“, byli jednotní a pomáhali jsme si. Vyslovila i názor, že stávající předseda měl pokračovat ve své funkci. Odvedl toho hodně a výsledek voleb nemůže být svalován na něj. Stejně tak vyslovila názor, že stávající prezident, převyšuje další kandidáty. Ocenila i práci mladých členů strany, kteří zastávají zastupitelské funkce a vyslovila přání výrazněji je pověřovat zodpovědnými úkoly a funkcemi. Ostatně dva mladé členy pak konference delegovala na X. sjezd KSČM.

**Petr Šimůnek** v úvodu připomenul, jak neobjektivní oficiální propaganda zkresluje dějiny, zamlčuje fakta. „Měli jsme byty, vysokou úroveň bezplatného zdravotnictví a školství na přední světové úrovni“, přesto jsou dnes tyto skutečnosti zamlčovány, zmínil i negativní formy volební agitace, které používají volební štáby některých subjektů. Bohužel „sebevražda“ sociálních demokratů s odvoláním Babiše, měla vliv i na ztrátu voličů naší strany. Akce lithium přišla z naší strany pozdě. Na sjezdu strany je třeba stanovit vizi, kam chce KSČM jít. Jsme stále nejsilnější stranou, ale s klesající tendencí, je třeba najít témata, která osloví příznivce. Měli bychom být na čele levice. Soudruh Šimůnek dále hovořil o dopadech špatných volebních výsledků na ekonomiku strany. Propad financí za mandáty povede ke snížení mzdových nákladů jak na ÚV, tak na OV, připravuje se reorganizace. Futura bude muset hledat jiné zdroje na financování, dotace z centra nebudou. Objevují se ale i dobré příklady, vznikají nové organizace strany při nemocnicích nebo podnicích. Pokud jde o některé zásadní postoje strany. Samozřejmě přetrvává nesmiřitelný odpor k církevním restitucím, vydaly se například i kulturní památky, o které, stát bude i nadále pečovat, armáda musí být přeorientována na pomoc při zajišťování bezpečnosti, ne NATO, je třeba se připravit na další pohyb běženců z míst, kde je hlad. Smiřování se sudetoněmeckými institucemi na vládní úrovni, především z iniciativy KDU-ČSL je krajně nevhodné.

V závěru informoval o problémech se zákonem o hospodaření politických stran a upozornil na další, připravovaný zákon o ochraně osobních dat. Tyto a podobné zákony jsou zřejmě připravovány k tomu, aby komplikovaly práci stran a dalších subjektů a možná vedly i k likvidaci. Tady budou muset více působit naši poslanci.

V diskusi dále vystoupil i **JUDr. Jan Michalec**, který ocenil, že zpráva OV hledá a nabízí především způsoby jak zlepšit práci, která povede k dobrým výsledkům ve volbách. Babiš na rozdíl od jiných, nejdříve zbohatnul a teprve potom vstupuje do politiky, lidé zřejmě oceňují jeho proklamované záměry. V kraji vládneme a stejně jako je správný směr, založení krajského dopravního podniku, měla by se do příspěvkové organizace transformovat i Krajská zdravotní, a.s. U akciové společnosti totiž hrozí, že pokud dojde k jinému výsledku voleb, může dojít k postupnému prodeji. Měli bychom slyšet jména, Vojtěch Filip vede správně povolební taktiku.

V diskusi pak upozornil na nutnost urychleně uplatňovat nové směry v komunikaci (tiskový mluvčí), internet, sociální sítě **s. Třešňák**. O tom že předseda musí stranu sjednocovat a v našem jednání musíme ctít a prosazovat většinový názor hovořil **s. Buldra**. A protože na naprosto neuspokojivou situaci lidí bez domova, invalidů a dalších skupin nereaguje vláda, měli bychom nabádat k řešení, vystoupil **s. Brož**. V diskusi pak poděkovala **Gabriela Hubáčková** za podporu při volbách do PS PČR. Její práce pro stranu i nadále trvá, přestože parlament po sedmi létech opouští.



Konference zvolila předsedou OV **Pavla Vodseďálka**, delegáty sjezdu jsou, spolu s předsedou OV, **Martin Trnovec a Jan Janeček**. Petr Brázda, tiskový mluvčí OV KSČM Ústí nad Labem

## *XVI. ročník Stolně-pinčesový turnaj*

*16.3. – 18.3. 2018*

*Důlce 74, Ústí nad Labem*

*Součástí turnaje je beseda s místními politiky a společenský večer včetně tomboly*

*Startovné: 200,- Kč + cena do tomboly*

*Pořádá: Komise mládeže*

*Kontakt: Jan Janeček: 606 791 891, František Minárik: 778 477 195*

*Sponzoři: OV KSČM Ústí nad Labem, Krajský výbor KSČM Ústeckého kraje*





## **XVI. ročník Stolně-pinčesového turnaje 16.3. – 18. 3. 2018**

### Harmonogram akce

#### **Pátek 16.3.2018**

- příjezd mimo ústeckých účastníků

#### **Sobota 17.3.2018**

- *dětský turnaj (9:00 – 12:00 hod.)*
- registrace účastníků (10:00 – 11:00 hod.)
- oficiální zahájení akce (11:00)
- oběd (11:00 – 12:00hod.)
- *oběd pro účastníky dětského turnaje (12:10 – 13:00)*
- vlastní turnaj (12:30 – 18:00 hod.)
- beseda s místními politiky (18:30 – 19:30 hod.)
- společenský večer (večeře, tombola, diskotéka – 19:30 - .....)

#### **Neděle 18.3.2018**

- budíček (až se vstane)
- odjezd účastníků (do 14:00)

Po celou dobu akce bude otevřen bufet.  
Cena za akci činí 200 Kč + cena do tomboly.

**Místo konání:** Pionýrské centrum, Důlce 74, 400 01 Ústí nad Labem (v případě zájmu zašlu mapku)

**Doporučené vybavení:** spacák, karimatka, pinčesovou pátku, sportovní oblečení a obuv.

Pozn. – pinčesové pátky jsou k zapůjčení u pořadatelů

**Akce se uskuteční za finančního a materiálního přispění:**

OV KSČM Ústí nad Labem, Ústeckého krajského výboru KSČM

**Kontaktní údaje:**

Jan Janeček, František Minárik

[janjanecek@centrum.cz](mailto:janjanecek@centrum.cz)

tel. 606 791 891, 778 477 195

# Vedení KSČM chybí sebereflexe, povzdechl si hejtman Bubeníček



Vedení KSČM se v minulosti zahledělo do sebe, a to včetně poslanců, a ztratilo kontakt s realitou, bilancuje Oldřich Bubeníček (KSČM) nad důvody oslabení KSČM ve volbách. Naopak pochvalně hovoří o spolupráci uvnitř krajské koalice, ale i s opozicí a je přesvědčen, že do konce volebního období splní všechny sliby z programového prohlášení. Prozradil nám také, proč odmítá kandidovat do nejvyšší politiky. A nejen to.

**Jaký byl rok 2017 v Ústeckém kraji a pro vás osobně, na co budete vzpomínat?**

První rok nového volebního období byl pro krajskou koalici i celé zastupitelstvo dolaďováním a stanovením priorit pro rozvoj kraje. Naše koalice, složená ze čtyř subjektů s křehkou většinou jednoho hlasu, funguje bez obstrukcí a daří se nám naplňovat to, co jsme si předsevzali. Vážím si spolupráce s opozičním klubem hnutí ANO, který při jednáních postupuje konstruktivně. Dobře vede svěřený finanční výbor, a stejně tak i ODS, která řídí kontrolní výbor. Těší mne, že drtivá většina zastupitelů má zájem pro občany Ústeckého kraje něco prospěšného udělat.

**A co je největší rest z loňského roku?**

Stále ještě nemáme zřízenou protialkoholní záchytnou stanici. Řešení jsme sice na sklonku roku 2017 našli, ale realizace nás čeká až letos.

**Jaké významné investiční akce připravujete na rok 2018?**

Budeme pokračovat v modernizaci škol, jejichž zřizovatelem je Ústecký kraj. Dál budou probíhat rekonstrukce silnic II. a III. třídy včetně mostů a výstavba cyklostezek. Rozsáhlé investiční akce budou probíhat i v rámci Krajské zdravotní, a.s.

**Máte za sebou více než rok ve funkci v tomto volebním období. Když se podíváme do programového prohlášení, co se vám zatím daří plnit a co si myslíte, že zvládnete do konce volebního období?**

Rok 2017 byl prvním rokem pátého volebního období krajské samosprávy a všechny stanovené priority se dařilo postupně naplňovat. Ať je to v oblasti školství, sociálních

sužeb, veřejné hromadné dopravě, opravách a stavbě komunikací či zdravotnictví, kde jeho největší poskytovatel Krajská zdravotní, a.s., má ve své Masarykově nemocnici špičková pracoviště srovnatelná s těmi fakultními. Věřím, že věci stanovené v programovém prohlášení splníme.

**Na sklonku měsíce budete znát jméno druhého přímo zvoleného prezidenta. Sdílette názor většiny členů KSČM, že nejlepší volbou je nyní Miloš Zeman? Proč?**

Nevím, jestli je to názor většiny členů KSČM, ale pan prezident Miloš Zeman navštívil během svého funkčního období náš kraj celkem pětkrát a měl jsem možnost ho vždy v Ústeckém kraji doprovázet. Poznal jsem některé jeho názory a v řadě oblastí se s nimi shodují. Mám například na mysli sociální politiku, podporu podnikání, řešení nezaměstnanosti a podobně. Prezident Zeman se o podmínky života v našem kraji vždy zajímal a řadu našich záměrů podpořil. Dokážu si představit, že bych ho mohl doprovázet znova při jeho návštěvě našeho kraje.

**Na jedné ze svých krajských návštěv prezident Zeman nadnesl rázné řešení problému s nepřizpůsobivými, kteří odmítají pracovat. „Někteří nepřizpůsobiví se dokonce vysmívají lidem, kteří chodí do práce, a poukazují, co všechno dokážou získat na dávkách. Jediný způsob, jak tyto lidi přimět k práci, je odebrat jim sociální dávky,“ sdělil. Co vy na to? A jak byste v tomto kontextu hodnotil počínání bývalé vlády?**

Je to jeden z názorů pana prezidenta, kde se naše myšlenky sblíží. Podle mého názoru však vláda nenašla odvahu rázně oblast sociálního vyloučení řešit. Je to citlivá záležitost zvláště v našem kraji. Není možné, aby ti, kdo nechtějí pracovat, brali více než ti, kteří pobírají minimální mzdu.

**Jestliže jsme u vlády. Bylo podle vás rozhodnutí nepodpořit v prvním kole menšinovou vládu ANO správné? Neměla se strana spíše chytit své šance? Není totiž vyloučeno, že ve druhém kole už o její podporu ze strany hnutí zájem nebude. Podle posledních vyjádření totiž o podpoře vládě ve druhém kole s Babišem aktivně jedná ČSSD.**

Poslanecká sněmovna dne 16. ledna nepodpořila menšinovou vládu. Vyjádřil se tak i poslanecký klub KSČM. Z úst prezidenta zaznělo, že Andreje Babiše pověří opět sestavením vlády, ale ovšem za podmínky předem získané podpory alespoň 101 hlasu ve sněmovně. Bude především na premiérovi, kde tuto většinu bude hledat a s kým vyjednávat o podpoře. Vedení strany se mnou tyto věci neprojednává.

**Jak celkově reflektujete výsledek sněmovních voleb, v němž KSČM utrpěla nejdrtivější porážku od svého vzniku? Co nebo kdo ji zapříčinil?**

Výsledek voleb především vnímám jako rozhodnutí voličů. Možná někteří voliči chtěli změnu, možná někteří nevnímali, co se za sliby kandidujících stran a hnutí skrývá a co pro zlepšení podmínek života v naší republice udělala ta která strana, ten který politik. Ve sportu bývá obvyklé, že po drtivé porážce je odvolán trenér. Tato sebereflexe vedení

strany chybí. V minulosti se zahledělo do sebe, a to včetně poslanců, a ztratilo kontakt s realitou.

**Dlouholetý předseda KSČM Vojtěch Filip na mimořádném dubnovém sjezdu strany nebude obhajovat funkci. O nejvyšší stranický post se chce naopak ucházet dosavadní místopředseda strany Josef Skála, pokud získá podporu v regionech. Co vy na to? Má vaši podporu, nebo byste preferoval jiného lídra? Koho?**

O funkci se budou ucházet oba. Nevidím žádné snahy o změnu situace.

**Otázka na závěr. Neuvažujete o kandidatuře do vedení strany vy sám?**

Několikrát jsem se vyjádřil, že nemám ambice vstoupit do nejvyšší politiky. Krajská politika je ještě relativně blízko voličům, obyvatelům kraje. Krajský politik dokáže obsáhnout problematiku kraje, znát názory a potřeby lidí. Ještě blíže k voličům mají obecní a městská zastupitelstva, ale parlamentní politici se často už názorům voličů mohou vzdalovat. Byl jsem osloven před sjezdem i nyní, ale předseda musí řídit stranu z centra a udělat zásadní změny. To nejde z kraje ani sněmovny.

Zdroj: Parlamentní listy

## **OV KSČM Ústí nad Labem pořádá Letní dětský tábor pro děti od 6 do 16 let**



*Hotel Jizera  
Horní Sytová - Víchová nad Jizerou*

**termín 7. 7. – 21. 7. 2018**

**cena poukazu: 4.500,-Kč**

**vyzvednout přihlášku na tábor je možno na  
OV KSČM u. Vlkové telefon 475 211 197  
777 001 769**



## Úkoly Okresní organizace KSČM v Ústí nad Labem únor 2018

### 1) na úrovni OV KSČM:

- zabezpečit projednání hospodaření za rok 2017, inventarizaci majetku OV KSČM k 31. 12. 2017
- Zahájit naplňování úkolů v souvislosti s přípravou komunálních voleb na podzim 2018
- projednat a zabezpečit plnění úkolů přijatých na okresní a krajské konferenci KSČM leden, únor 2018

### 2) Na úrovni ZO KSČM a stranických skupin:

- zabezpečit projednání závěrů okresní a krajské konference do podmínek ZO KSČM a stranické skupiny
- zabezpečit seznámení se se závěry k přípravě komunálních voleb na podzim v roce 2018 na úrovni okresu, ZO KSČM a stranické skupiny

### 3) Na členských schůzích ZO KSČM a stranických skupinách:

- seznámit se se závěry okresní, krajské konference KSČM
- zahájit personální, obsahovou přípravu úkolů ke komunálním volbám na podzim v roce 2018

### 4) Ekonomické úkoly:

- zahájit výběr příspěvků za I a II. Q roku 2018, dle stanovené výše ve Stanovách KSČM
- provést kontrolu odběrových karet za rok 2017, sepsat a odevzdat seznam členů KSČM, kteří jsou dle Stanov KSČM zproštěni placení příspěvků

### 5) Plán akcí na únor 2018:

3. února 2018 od 10,00 hodin	Pietní akt v Duchcově	
5. února 2018 od 15,00 hodin	porada předsedů ZO KSČM a vedoucích SSK	zasedačka OV
8. února 2018 od 15,00 hodin	2. zasedání VV OV KSČM	kancelář předsedy OV
8. února 2018 od 16,00 hodin	2. zasedání pléna OV KSČM	zasedačka OV
20. února 2018 od 15,00 hodin	zasedání VSK OV KSČM	kancelář předsedy OV
24. února 2018 od 9,00 hodin	zasedání KK KSČM	restaurace Dům kultury Ústí n.L.

### 6) Zasedání zastupitelstev:

26. února 2018 od 10,00 hodin	Krajské zastupitelstvo	zasedačka Krajského úřadu
28. února 2018 od 10,00 hodin	Zastupitelstvo města	zasedačka magistrátu

### 7) Plán práce na březen 2018:

1. března 2018 od 15,00 hodin	3. zasedání VV OV KSČM	kancelář předsedy OV KSČM
5. březen 2018 od 15,00 hodin	porada předsedů ZO KSČM a vedoucích SSK	zasedačka OV
8. března 2018 od 14,00 hodin	oslava MDŽ na OV KSČM	zasedačka OV

# TIP PRO SENIORY

## SLOVENSKO – TERMÁLNÍ LÁZNĚ 2018

### TRENČIANSKÉ TEPLICE

**Termín: 19. 5. – 26. 5. 2018 cena 9 590,- Kč  
+ pojištění**

#### Místo pobytu

Lázeňské městečko Trenčianské Teplice patří k nejstarším a nejnavštěvovanějším lázním na Slovensku. Leží v malebném a tichém údolí, obklopeném listnatými a jehličnatými lesy Strážovské vrchoviny, 6 km od Trenčína.

V Trenčianských Teplicích se využívá celkem pět pramenů přírodní léčivé vody. První písemná zmínka o těchto termálních pramenech pochází z konce 13. století. Prameny mají stejné chemické složení a liší se jen teplotou vody, která je od 37,7 do 40 °C. Právě teplota vody umožňuje její přímé použití na venkovní koupele bez ochlazování nebo přehřívání. Lázně se specializují na léčbu a prevenci onemocnění pohybového aparátu, souvisejících nervových onemocnění a dále na nemoci z povolání.

#### Hotel SLOVAKIA\*\*\*



#### Cena zahrnuje

6x plnou penzi, 6x ubytování ve dvoulůžkovém pokoji v hotelu Slovakia, popř. v hotelu Krym – pokoj superior nebo standard, dopravu, 12 procedur, vstupní lékařskou prohlídku, 1x denně hodinový vstup do venkovního termálního bazénu Grand v hotelu Krym (cca 50 m od hotelu Slovakia), volný vstup do hotelového krytého bazénu (není minerální voda) a do fitness centra, delegáta po celou dobu pobytu, pojištění CK proti úpadku

doprava zajištěna autobusem z Ústí nad Labem tam i zpět

#### Další informace a přihlášky:

Jana Vlková    Ústí nad Labem    777 001 769, 737 559 484

## Domácí lékař radí - samoléčba

Pomoz si sám. Člověk nesmí být otrokem podmínek. Musí si je přizpůsobit, vytvořit si je. Žijeme v 21. století, ale myšlenky máme na úrovni 19. století. Když jsme nemocní, co děláme? Jdeme za lékařem, potom do lékárny. A co můžeme udělat sami pro sebe? Mohu Vám všem něco poradit? Zprv ověřte, máte-li zdravé cévy, klouby a svaly, protože civilizační choroby velice „omládly“.

### Bolest zad

Každé ráno, když se posadíte na posteli, zůstaňte s nataženými nohama a snažte se klonit hlavu ke kolenům (ne celým tělem), jen hlavu nechte volně viset několik minut, kolik vydržíte. Zpočátku to bolí a dost, protože máte zkrácené zádové svaly. Postupem času, zhruba za měsíc se vám uleví od bolesti zad, kříží, zkrátka páteř dostane to, co potřebuje nejvíc. Mám to od fyzioterapeuta a vyzkoušeno. Žádné prudké pohyby, vše plynule nádech a s výdechem pomalu hlavu klonit níže. Odpočívejte s hlavou skloněnou-tzv. bradu na prsa, bude se vám líp dýchat. Okyslíčí se krev a vydýcháte špatné, co se v těle usazuje.

### Pravidelná cvičení

Opatrně začněte otáčet hlavu doleva-doprava-doleva, přičemž ramena, krk a záda jsou v klidu. Slyšíte chrastění v krku? Nemusí to bolet, ale za 10 let budete mít i bolesti, stáhnutý krk i svaly. Co z toho vzniká? Migrény, vysoký krevní tlak, bolesti hrudníku a zad. Pokud slyšíte chrastění nebo jiné zvuky, znamená to, že se začínají v kostech ukládat soli, cévy jsou zanesené toxiny, cholesterol a soli se též začnou ukládat v cévách. A jestli s tím nic neděláte, cévy a kosti začnou kamenět. Zpočátku to není cítit, ale za pár let se člověk může stát absolutně nehybným.

Začněte TEĎ s prevencí civilizačních chorob.

1. Otáčet hlavou doprava-doleva každý den minimálně 20-30krát. Opakovat tento cvik nikoliv pouze měsíc, ale po celý život.
2. „Pište“ hlavou abecedu. Tento cvik dělejte pomalu, zvláště se to týká starších lidí, aby si neublížili, protože mají stáhnutý krk a ramena.
3. Opatrně tahejte sami sebe za vlasy, napomáhá to přílivu krve do hlavy a zásobuje mozek a kořínky vlasů živinami a kyslíkem.
4. Prsty hladit a masírovat si pokožku hlavy na spáncích a uši, svaly krku pod zátylkem a za ušima, protože zrovna tam vcházejí cévy do mozku. Jestliže bude člověk dělat tyto cviky každý den 20-30 minut, sám sebe zbaví nemoci, nebude se bát sklerózy cév, omládne tvář a zlepší se celková kondice.

Češi mají pěkné přísloví: „Pomoz si sám a i Pánbůh ti pomůže“. Přeji všem, kdo chcete být zdraví a být pánem svého života, hodně trpělivosti a pravidelnosti.



**Životní výročí ZO KSČM**  
**leden a únor 2018**

Zdeněka Adámková	13.ZO	83
Zdeněk Košek	13.ZO	96
Jiřina Havlasová	13.ZO	90
Zdwněk Janoušek	13.ZO	82
Jana Čechová	13.ZO	78
Marie Protivová	13.ZO	89
Jana Špinarová	19.ZO	72
Miloslav Buldra	24.ZO	60
Jana Vodseďálková	24.ZO	56
Vilem Moravec	24.ZO	70
Milan Nicek	24.ZO	71
Gabriela Hubáčková	24.ZO	43
Jindřich Sýkora	3.ZO	77
František Soukup	31.ZO	74
Josef Malý	5.ZO	78
Miluše Ostrihuňová	44.ZO	58
Marta Polesná	50.ZO	72
Anežka Pavlíková	1.ZO	87
Ladislav Kozáček	13.ZO	73
Jiřina Hamerlová	13.ZO	86
Květoslava Macháčová	19.ZO	83
Karel Horký	19.ZO	67
Květoslava Majrichová	13.ZO	78
Marie Jarešová	28.ZO	77
Zdeněk Kozlík	3.ZO	51
Adolf Weber	31.ZO	79
Jiří Sněhota	33.ZO	68
Marie Nedbalová	34. ZO	95
Josef Lukáč	34. ZO	72
Jarmila Tajfllová	35.ZO	85
Antonín Hingar	36.ZO	83
Josef Drha	36.ZO	66
Josef Šlapák	42.ZO	66
Anežka Čmelíková	42.ZO	93

**OV KSČM Ústí nad Labem**

**všem jubilantům přeje**

**všechno nejlepší,**

**hodně zdraví**

**a osobní pohody**

