

Co má obsahovat oznámení o zvýšení činže

strana 5

DOBA seniorů

č. 11 / ročník II.

Listopad 2006

7 Kč

ROBOT

Tato ruka zachraňuje životy lidí

strana 8



Jak si vypočítat důchod

strana 4

Praha zažila rekord

A to nikoli ledajaký. Už je zapsán v české Guinnessově knize rekordů. K této skutečně ojedinělé události došlo v neděli 7. října v pražské Sazka-aréně. Málokdo o tom však ví. Televize a jindy tak senzacechtivá média se o této události totiž ani nezminily, ačkoli jindy s údivem a vytržštěnými očima referují nejen o nabitém koncertu skutečně slavné Madonny, ale i o exotických sportech, které zajímají jen nepatrnou část veřejnosti.

Aktéry rekordu v Sazka-aréně totiž byli česká a moravská dechová hudba a její fanoušci z domácích luhů i ze zahraničí. Nemusíte být příznivcem dechovky (není to ani autor těchto řádků, za „svůj“ považuje zcela odlišný hudební žánr), ale i tak to nic nezmění na faktu, že tato hudba u nás má tradici a statisíce fanoušků. Vidět to je nejen na různých vesnických tancovačkách. Potvrdilo se to i v Sazka-aréně, kde rekord vidělo a nadšeně mu tleskalo na deset tisíc lidí. Jistě, od bulváru nelze čekat informace o akcích, kde sice padají rekordy, ale jsou poklidné a nikdo nezpůsobí nepřístojnosti jako podnikatelská a politická smetánka, která se veselila a tančila mezi náhrobkami v žižkovském památníku. Mlčení ČT však udivuje. Doba seniorů informace o rekordním dechovkovém megakoncertu přináší na str. 14



SOKOLKY

Cvičení je vrací do mládí

strana 7

PREVENCE

Jak se bránit chřipce

strana 10

O částečných vítězstvích

I když obecní volby jsou za námi, volební maraton letošního roku stále ještě nedoběhl do cíle. Volby do třetiny horní komory parlamentu ještě čekají na svůj výsledek. V prvním kole žádný z kandidátů nezískal potřebnou nadpoloviční většinu a definitivně rozhodnou až souboje dvojic, které dobehly na postupových místech. Nejlépe si před druhým kolem stála ODS, ale v minulosti se už nejednou ukázalo, že vítězství lze oslavovat až po skončení celého závodu. Zvlášť tehdy, když část veřejnosti má obavy, zda vítězství jedné barvy je opravdu žádoucí a zda nebude přece jen lepší, aby senát byl pestřejší a nepřevládla v něm jen jeden názor. Jistě je, že o tom, jak to dopadne, rozhodnou

voliči. Jen na nich je, jak se senát dobarví a to i v případě, že ten jejich kandidát odpadl už v první půli závodu. Rozhodnou ovšem jen tehdy, pokud půjdou volit a svůj hlas dají tomu z kandidátů, který je jim bližší svými politickými názory. Jinými slovy: tam, kde volby pokračují, běžte v každém případě k volebním urnám. Neúčast totiž znamená totéž, jako vzdát závod už před startem.

V Době seniorů jsme v těchto dnech jedno částečné vítězství slavili: na neformálním setkání s představiteli RS ČR a nejbližšími spolupracovníky 18.10. jsme si přifukli a připili na to, že naše noviny vycházejí už druhým rokem. Jak řekl předseda RS ČR Zdeněk Pernes, je to hlavně zásluha seniorů,

kteří se na vydávání novin složili v celonárodní sbírce a svým novinám zůstali věrni a pomáhají je dále šířit. I proto mohla na setkání zaznít dobrá zpráva, že přes trvající potíže v propagaci a distribuci prodaný náklad nyní stoupá a roste i počet předplatitelů. I to ukazuje, že senioři v ČR představují sílu, která něco dokáže. I když Dobu seniorů většinou chválíte, vnímáme i kritiku. Vyhráno ještě není a i vaše připomínky nás přiblíží k cíli, kterým je, aby Doba seniorů jako užitečné noviny vstoupila do povědomí co nejširší seniorské veřejnosti.

František Vonderka, šéfredaktor DS



Zdroj zkušeností

Hvězda televizního seriálu Rodinná pouta Renata Prokopová - Visnerová říká, že velice ráda vzpomíná na své babičky: „Za maminkou mé mámy jsem jako malá jezdila na prázdniny na chatu. Tam se mi nejvíce líbilo, že mě b a b i č k a ráno vypustila z domu a já jsem mohla běhat po lese, jen jsem se občas přes den ukázala, že ještě žiju. Sbírala jsem po lese houby a maliny a babička vždycky ty maliny udělala s palačinkami a z hub smaženici, kterou mám ráda dodnes. Při natáčení Rodinných pout jsem pracovala s paní Thielovou a ráda jsem poslouchala, když mi vyprávěla o tom jak ona s herectvím začínala. Dodnes ji říkám babičko i mimo natáčení, jak mi to navrhla. Starší lidé prožili spoustu věcí, které my už naštěstí prožívat nemusíme. A jen oni nám mohou předat své zkušenosti jaksi naživo, je to něco docela jiného, než když si o minulých dobách člověk přečte v nějaké knížce.“



(d)

AKTIVNÍ SENIOR

Tato rubrika je vyhrazena zejména pro zprávy o činnosti seniorských organizací. Je určena všem, kdo chtějí ukázat, že senioři nejsou ti, co čekají až pro ně někdo něco udělá, ale že sami také konají a dokážou správné věci vytvořit a prosadit vlastními silami. Nejen ve prospěch samotných seniorů, ale i dalších. Do rubriky rovněž zařazujeme zprávy, které mohou inspirovat a podnítit k akci i jiné. Pište nám, rádi budeme o podobných aktivitách informovat. DS jsou přece vaše noviny!

Hřejivý pocit

Turistického „Senior pochodu“, který pořádá oddíl turistiky Aktivní stáří TJ Rozvoj Plzeň se 30.9. v okolí města Plasy na Plzeňsku zúčastnilo celkem 116 lidí. Z toho 70 účastníků bylo ve věku nad 60 let. Jak nám do redakce DS napsal vedoucí oddílu Jaroslav Valach, „největší odměnou pro organizátory byl hřejivý vnitřní pocit spokojenosti seniorů, že jsou stále mezi námi, že mezi nás stále patří, že o nich víme a že jsme ochotni pro ně i cosi udělat.“

(fav)

Bezplatná pomoc

SOS - Sdružení obrany spotřebitelů České republiky ve svých Spotřebitelských informačních centrech bezplatně poskytuje konzultace spotřebitelských problémů. Spotřebitelské informační centrum v Olomouci najdete na adrese tř. Svornosti 57, v budově TIMPO, 2. patro, vchod C; e-mail: olomouc@spotrebitele.info, telefon: 585 750 704. Bezplatnou osobní poradnu mohou nejenom spotřebitelé navštívit na uvedené adrese v konzultačních hodinách - každé pondělí a středu od 14.00 hod. do 17.00 hod.

Do světa z PC

Školičku internetu pro seniory pořádají v Libeci. Úvodní hodina se koná 2. 11. 2006 ve 14.00 hod ve školicím středisku firmy PROPRIO (Soukenné náměstí 115). Další se pak budou konat každý čtvrtek v 15.00 hod. na stejném místě.



Do redakce nám to těsně před uzávěrkou sdělil předseda ZO SDČR v Liberci P. J. Buvala. Akce je součástí projektu Pozitivních novin Senioři k počítačům!, který měl svou internetovou premiéru dne 25. 9. 2006. Podrobnosti k tomuto projektu se dovíte na www.pozitivni-noviny.cz a v příštím čísle DS. (red)

Ministr vítá dialog s RS ČR

Delegaci Rady seniorů vedenou jejím předsedou Dr. Zdeňkem Pernesem přijal 5.10. ministr práce a sociálních věcí v kabinetu Mirka Topolánka Petr Nečas. Ačkoli vláda nedostala v parlamentu důvěru a ustavení nové bude předmětem dalších politických vyjednávání, setkání bylo pro obě strany přínosné.

Už proto, že ministr Nečas se mohl osobně seznámit s představiteli RS ČR a z první ruky slyšet jejich názory k otázkám, jejichž zodpovězení bude patřit k úkolům všech odpovědných politiků, bez ohledu na to, zda budou sedět ve vládních či opozičních lavicích. Navíc jde o problémy, které bude třeba řešit na bázi co nejširšího konsensu. Z debaty vyplynulo, že podobně to vnímá i ministr Nečas. A to nejen pokud jde o důchodovou reformu, kde je podle Nečase třeba prosazovat cíle, na kterých se mohou strany shodnout. Dodal, že všechny strany budou muset od svých návrhů reformy ustoupit a společně hledat kompromis. ODS se tak podle jeho slov vzdá tzv. rovného důchodu.

Předseda RS ČR ministra seznámil s hlavními cíli a aktuálními úkoly této střeškové seniorské organizace. Ve svém vystoupení tak např. hovořil o obavách, které má česká seniorská veřejnost v souvislosti se zvyšováním nájmů, zejména



Ministr Nečas Během rozhovoru s představiteli RS ČR

pak ze skoků v bytech s dosud regulovaným nájmem. Hovořil také o tom, že roste počet důchodců, jejichž měsíční příjem na hranici životního minima a o tom, že zavedení eura bez patřičné přípravy v sociální oblasti by situaci mnoha starších lidí mohlo dále zkomplikovat. Ministr Nečas k tomu řekl, že něco podobného nehrozí a že zavedení eura není vzhledem k vývoji státních financí ani aktuální. Uvedl rovněž, že připomínky RS ČR vítá, protože v nich vidí jednu z možností důležité zpětné vazby rezortu, který se zabývá formulováním sociální politiky. V oblasti starobních důchodů je podle jeho slov třeba zvýšit procentuální

poměr průměrné penze k průměrné mzdě. Hovořil také o tom, že seniorskou veřejnost je třeba informovat o všech formách pomoci, které mají usnadnit situaci starších lidí a zamezit tomu, aby se ocitli na okraji společnosti. Uvedl, že mnozí starší lidé bohužel nevědí, na jaké sociální přispěvky ze strany společnosti mají nárok. V této souvislosti vyzdvihl i úlohu novin Doba seniorů, které k podobné informovanosti seniorů přispívají, což jak řekl, je třeba i ze strany rezortu využívat a podporovat. Setkání s představiteli Rady seniorů ČR v závěru označil jako velmi cenné a podtrhl, že dialog je třeba dále rozvíjet. (fav)

Úvaha nejen o lécích

Vím, že ani chléb či salám se plně nevyužije - ale můj kvalifikovaný odhad, že 25 % léků jde „komínem“, se stále potvrzuje.

Vadí to někomu? Ne.

Výrobce je spokojen - dává sponzorské dary, podplácí a vysílá zdravotnické pracovníky na nákladná školení (někdy i s lyžováním či pobytem na pláži u moře)

Velkoobchod - radostně to bere, vydělává na tom.

Lékárníci jsou spokojeni a do jejich řad vstupují co by majitelé zelináři, námořníci i lékaři

Lékaři jsou také spokojeni: farmakologii nepotřebují znát - na to mají dealery (sestry, učitele, veterináře), kteří jim ještě přidají jako pozornost nějakou tu tužičku, kalendář a i šálu. Čím více napíšu, tím lépe se zbaví pacienta. Pacient s Rp - to je spokojený pacient. Bohužel dopláci a jezdí po městě.

Nemocnice si na maržích ve svých lékárnách vydělají a pan ředitel má na odměny, případně může sem a tam něco zaplatit- třeba operaci pro...

Pacientovi to nevadí, užívá jen co chce a co zůstane, dá zpět do lékárny a ta přes firmu do komína.

Firmy ničící léky jsou také nadmíru spokojené: za 100 kg léků dostanou od magistrátu (který nemá na pohotovostní služby) 22.000 Kč

Zdravotní pojišťovny se nerozčilují - ředitelé tomu nerozumí - revizní lékaři jsou důchodci a nemají v pojišťovně slovo, revizní farmaceuti nejsou - byli propuštěni, aby se mohlo přijmout snad více pohledných sekretářek ředitelů. O peníze pojišťovně nejde - v rámci politických bojů je vždy dostane.

Zkrátka kolotoč a proč bychom se netěšili - přece to zaplatíme.

Podle znalosti dění ve zdravotnictví sepsal

Prof. Dr. Jan Solich, CSc, předseda Svazu důchodců ČR



Důchodci a moderní doba

Údaje Českého statistického úřadu to říkají jasně. Češi si vybavují domácnosti počítači a zavádějí si i připojení na internet do domácnosti více než v předchozích letech. Počet domácností připojených na internet v letošním druhém čtvrtletí dosáhl 1,12 milionu, což představuje asi 27% ze všech. Na začátku roku 2003 bylo připojeno jen 15% rodin. Nejvíce jsou počítači vybaveny domácnosti v Praze (42,4%), nejméně pak Olomouckém (30,5%) a Ústeckém kraji (24,9%). Z údajů ČSÚ vyplývá, že muži (50,6%) PC užívají více než ženy (45,5%). Nejvíce PC využívají příslušníci věkové skupiny od 10 do 15 let (90% jejich příslušníků), dále skupina od 16 do 24 let (83,9% z celkového počtu). Z věkové skupiny 55 - 64 let někdy PC použilo 494,1 tis. lidí (35,4% z celkového počtu), za poslední tři měsíce to bylo 368,9 tis. lidí (26,4%). S PC někdy pracovalo 110,3 tis. lidí ve věku od 65 do 74 let (13,5% z celkového počtu), pravidelněji s ním pracuje 57 tisíc lidí (7% z celkového počtu). Ze skupiny nad 75 let někdy počítat použilo 19,7 tisíc lidí (3%), údaj o pravidelném používání statistika nebyla schopna zachytit. Využívání PC staršími lidmi tak pokulhává za mobilními telefony, kde ze skupiny 55 -64 let užívá mobil 76% jejich příslušníků, ve skupině 65-74 let 54,3% a ve skupině 75+ pak 24,8%. Důležitým zdrojem informací je dnes internet. Pokud jde o jeho využití v domácnostech, zůstává ČR (27%) i přes nárůst stále hluboko pod průměrem EU (48%). Je až na 19. místě, za námi se nacházejí už jen Slovensko, Maďarsko, Řecko a Litva. Jak ukazuje růst vybavenosti rodin počítači (36%), jedním z hlavních důvodů v malého využívání internetu v domácnostech bude skutečnost, že připojení k internetu v ČR patří k nejdražším v Evropě, o USA ani nemluvě. Přístup k informacím není jen otázkou zájmu, ale i peněz. Ne každý je má, natož důchodci. Pověstná neviditelná ruka českého trhu tak politické proklamace o potřebě internetové gramotnosti dále vesele mění v prázdné mýdlové bubliny...

(fav)

Čeští senioři a dialog o zdraví

Někdy je problémem zjistit, kdo vlastně za pacienty hovoří

Výbor pro zdravotnictví a sociální politiku senátu ČR a Koalice pro zdraví, sdružující pacientské organizace v ČR, byli pořadateli konference, která se konala 16. října v budově senátu.

Smyslem akce bylo hledání cest, jak dále prohloubit dialog v českém zdravotnictví a posílit v něm úlohu pacientů a jejich organizací. Na toto téma zazněly referáty odborníků z různých oblastí. Vystoupili ministr Julínek, zástupci pacientských organizací, představitel Svazu zdravotních pojišťoven, farmaceutických firem, dodavatelů zdravotnických prostředků. O svých zkušenostech hovořili i ředitelé nemocnic a lidé, odpovědní za komunální plánování. Ačkoli situaci hodnotili z různých úhlů, jednota panovala v tom, že práva pacientů je třeba dále rozvíjet. V tom je potřeba nejen dialog s lékaři, ale i další osvěta, při které právě pacientské organizace mohou sehrát jednu z klíčových a nezastupitelných rolí. Proto také panovala shoda v tom, že tyto organizace si zaslouží všestrannou podporu. Moderní zdravotní péče vyžaduje nejen kvalifikovaný personál, ale také poučené a informované pacienty, kteří při léčení úzce spolupracují. Z referátů a zejména z diskuse vyplynulo rovněž to, že pacientské organizace by si měly uchovávat svoji nezávislost a to jak politickou, tak také např. pokud jde o jejich možné ovlivňování ze strany výrobců léčiv. Na konferenci také

zaznělo, že dialog někdy ztěžuje i to, že v případě některých pacientských organizací není občas jasné, kdo za ně nebo jejich jménem vystupuje. Jménem pacientů tak někdy hovoří lidé, kteří nebyli nikým demokraticky zvoleni a v různých grémiích zabírají místa těm, kdo tuto legitimaci mají. Předseda Svazu důchodků ČR

prof. Jan Solich i v této souvislosti připomněl, že největší pacientskou organizací jsou a vzhledem k demografickému vývoji u nás budou senioři. Potvrzují to i statistiky, které uvádějí, že téměř 70%

Požadavky seniorů

1. S ohledem na výši důchodů (průměr sice činí 8150 Kč, ale nedosahuje ho 63% našich důchodců) omezit spoluúčast na minimum, aby nebyla narušena životní úroveň seniorů, která už tak je nízká.
2. Prosadit pevné ceny léků, jak je tomu všude v EU.
3. Zavést systém kontroly péče, mj. podpisy pacientů pod účtem.
4. Dále rozšiřovat prevenci a poradenství.
5. Zbavit české zdravotnictví politikaření.



potřebných léků užívá III. generace. Převážná většina seniorů však netrpí jen jednou poruchou zdraví, ale více chorobami současně. Do roku 2030 budou starší lidé tvořit třetinu populace. Tento vývoj nutně přinese i potřebu rozšíření zdravotní péče. Podle odborníků z WHO každý rok prodloužení života znamená nárůst nákladů na zdravotní péči o 3 až 7 procent. Informovaný a uvědomělý pacient proto bude stále více i ekonomickou potřebou. I to je totiž cesta, jak zabránit současnému plýtvání, kdy se ročně likvidují předepsané, ale nevyužité léky v hodnotě mnoha miliard korun. V závěru vystoupení prof. Solich připomněl požadavky seniorů na zdravotní politiku (viz rámeček v rámci našeho textu).

(text a foto fav)

Dokument o Rašínech

V Rychnově nad Kněžnou 19. října odpoledne natáčel filmový režisér dokumentarista Miroslav Kačor s česko-slovenským štábem záběry pro film Svědomí hrdinů. Ten se bude věnovat pozůstalým po těch, kteří přišli o život při útěku bratří Mašínových na Západ. V Rychnově nad Kněžnou totiž žije Stanislav Rošický, syn Josefem Mašínem zastřeleného pokladníka Kovolisu Hedvíka na Čáslavsku Josefa

Rošického, který osudného 2. srpna 1952 vezl výplaty zaměstnancům firmy. Byl jedním ze tří lidí, kteří přišli na území našeho státu při útěku bratří Mašínových na Západ o život. O okolnostech otcovy smrti podával jeho syn Stanislav Rošický svědectví u hrobu svého otce a vyslovně v této souvislosti hovořil o loupežné vraždě.

Miroslav Kačor jako dokumentarista stál za televizním cyklem Osudové okamžiky.



Docent Ing. Stanislav Rošický, CSc., jehož otce Mašínova skupina ořprávala o život, působí na fakultě informatiky a managementu Univerzity Hradec Králové. (jokr)



Běžecký závod Seniorská míle o Pohár Poštovní spořitelny a řadu dalších hodnotných cen pro seniory a seniorky od 60 let výše v sobotu 7. října 2006 odstartoval v 11.00 hodin z Kámpy, z místa pod obloukem Karlova mostu. Závod, který měří 1609 kroků a 33 schodů se v kategoriích muži a ženy zúčastnilo celkem 29 závod-

Zvítězili úplně všichni

níků. Něžné pohlaví bylo přitom zastoupeno devíti běžkyněmi. Běželo se trasou přes náměstí na Kámpě, parkem podél Čertovky, po schodech na Malostranské nábřeží, přes most Legii, po pravé straně chodníku k Národnímu divadlu a na Slovanský ostrov k paláci Žofin, kde byl cíl. Nejstarší účastnicí byla paní Jana Vosátková, které je 81 let, druhou nejstarší pak 80-ti letá paní Anna Zelinková, která se Seniorské míle účastní také pravidelně.

Opět nejstarším účastníkem Seniorské míle byl pan Jindřich Resl, kterému je 86 let a do cíle doběhl s neuvěřitelným časem 6 minut 42 vteřin na osmém místě. Pan

Resl stále pravidelně sportuje a je seniorským mistrem Evropy v běhu na 1500 metrů.

Čestným hostem letošního ročníku byl František Veselý, bývalý slavistický reprezentant Československé republiky ve fotbale, který, stejně jako většina závodníků, ještě stále aktivně sportuje a ihned po skončení běhu jel hrát fotbalový zápas.

V mužské kategorii časem 5:33 min zvítězil František Doleček (1943), ženskou kategorii vyhrála v čase 6:58 paní Anna Klausová (1942). Ve skutečnosti však zvítězili všichni. Startující závodníci i organizátoři z OS Život 90. (red)

AKTIVNÍ SENIOR

Senioři vystavují

Zajímavou výstavu připravilo Muzeum českého lesa v Tachově. Představuje na ní díla dvou malířů seniorů. Josef Šrámek (85) na ní dává nahlédnout do svého cyklu „Krajiny“ a Jana Zajíčková (68) náváštvníky jistě okouzlí svými něžnými kresbami, které díky použitému podkladu nazvala „Prkýnka“. I vy máte možnost výstavu v Tachovském muzeu shlédnout, ale musíte si pospíšet: potrvá už jen do 5. listopadu. (fav)



Svítání v duši

Tak se jmenuje program setkání, která každou neděli v 17 hodin v Unitaria Praha (Anenská 5, Praha 1) pořádá Rev. ThDr. Jan Schwarz. Přijít mohou všichni, kdo chtějí slyšet jeho čtení a výklad textů Bible, Bhagavadgity, Chalila Džibrana, Rabinandranáta Thákura a dalších velkých duchovních osobností. Na závěr každého setkání se koná neformální beseda účastníků. Duchovní zamyšlení pastora Schwarze můžete také slyšet i v rozhlasových pořadech jako jsou Dobré jitro na stanici Praha, Nokturno pro osamělá srdce či Slovo na zítřek. Kontaktní adresa: pastor.schwarz@seznam.cz, popř. mobil 604 11 96 33. (red)

Eva a Vašek

Z listopadových termínů populárního dua vybíráme: 4. Ostrov nad Oslavou, KD; 11. Počátky, Sokolovna; 12. Horní Ředice, restaurace U Červinků; 17. Šternberk, MKZ; 18. Olomouc, Slovanský dům; 19. Nové Město na Moravě, KD; 20. Chrast u Chrudimi, kino; 21. Chomutov, KD Zahradní; 22. Č. Budějovice, KD Vltava; 24. Jemnice, kino; 25. Loštice, KD; 26. Lechovice, Hotel Weiss; 29. Doubravice, kino; 29. Kotvrdice, Hospůdka u SURFu; 30. Praha, KD Barikádníků, Saratovská 20. Více o koncertech svých oblíbenců se dovíte na www.surf.cz. (red)

ANTIKVITA
obchod zbožím starožitným již od roku 1990
Praha 6 - Dejvice, Na hutích 9

ZVEME VÁS K LASKAVÉ NÁVŠTĚVĚ!
Obchod otevřen od pondělka do pátku 9.30 - 17.00

KUPUJEME STAROŽITNOSTI. ZA PENÍZE!
Výkup otevřen ve středu a čtvrtky 10.00-12.00 a 14.00-17.00
www.antikvita.cz 233 336 601

NAŠE TIPY

Kam do divadla

V listopadu můžeme v programech našich divadel najít celou řadu zajímavých představení, na které stojí zato si zajít.

Divadlo ABC v Praze uvádí slavná Moliérova Scapinova šibalství (2., 15. a 21.), koncem měsíce nás tu čeká i premiéra **České Vánoce** (26.) které jsou svéráznou adaptací známého příběhu, podaného s humorem nadsázkou i paradoxy (i 28.).

Pražské **Hudební divadlo Karlín** pokračuje v muzikálu **Producenti** (22.)



V **Producentech** můžeme v po povodni zrekonstruovaném Hudebním divadle v Karlíně vidět i slyšet Terezu Duchkovou a Aleše Hámu.

- 26.), ale podívat se můžeme i na **Zpívání v dešti** (18. a 19.), jehož filmové zpracování s nezapomenutelným Gene Kellym dostalo nedávno titul nejúspěšnějšího filmového muzikálu všech dob.

Městské divadlo Varnsdorf uvede **Příběh koně** (6.) dramatisací povídky proslulého ruského spisovatele Lva N. Tolstého.

Západočeské divadlo v Chebu má na programu vzrušující příběh dvou velíkanů světové hudby Giuseppe Verdiho a Arriga Boita ve hře **Viva Verdi** (29. a 30.).

Jihočeské divadlo v Českých Budějovicích připravilo premiéru o více než svérázných Irech v příběhu plném drsného humoru **Krása z Leeane** na 10. listopadu (ale hraje se i., 17. a 23.) ovšem můžeme si tu vychutnat i poetickou komedii podle Zdeňky Jirotky **Saturnin** (1.).

Divadlo A. Dvořáka v Příbrami potěší rozhodně divadelním zpracováním kulturní humoristické knihy Patricky Ryana **Jak jsem vyhrál válku** (3., 24. a 28.).

Městské divadlo Brno připravilo na 25. premiéru hudebně dramatické balady **Cikáni jdou do nebe** (dále 26., 27., 29., a 30.).

Slovácké divadlo v Uherském Hradišti si připravilo premiéru **Sugar (Někdo to rád horké)** na 11., o den dříve je i veřejná generálka, (hraje se i 16., 18., 19., 21. a 23.), ale můžete se potěšit i komedií **Modrá, modrá, modrá** o malém cirkuse na rozpadnutí se stárnoucím ředitelem a velké dotaci ze světa - ovšem cirkus musí vyhovět předpisům a uspořádat speciální představení pro tvrdou komisi. (d)

Vy se ptáte, DS přináší odpovědi

Ukazujeme, jak vypočítat starobní důchod v roce 2007

Nařízením č. 462/2006 Sb. stanovila vláda veličiny pro výpočet důchodu v roce 2007. Jde o všeobecný vyměřovací základ (VZ) za rok, který o 2 roky předchází rok výpočtu důchodu, tj. za rok 2005, ve výši 18 809 Kč, přepočítací koeficient (PK) 1,0707 pro jeho úpravu a nové redukční hranice 9 600 Kč a 23 300 Kč. Tato informace ukazuje způsob jejich použití a na žádost mnoha seniorů přináší i přehled koeficientů nárůstu všeobecného vyměřovacího základu (KNVVZ) pro přizpůsobení skutečně dosažených příjmů pojištěnce růstu průměrné mzdy.

Příklad:

Muž, nar. 25. 8. 1945, dovrší důchodový věk 25. 4. 2007. Od tohoto dne požádal o přiznání důchodu. Celkem získal 46 roků doby důchodového pojištění (DP). Nepracoval v zaměstnání zařazeném do I. pracovní kategorie. V rozhodném období 1986 až 2006 byl práce nechopen 79 dnů.

Zvýšení důchodového věku: U mužů se přičítají od roku 1996 do roku, v němž dosáhli 60 let, za každý kalendářní rok 2 měsíce (u žen do roku, v němž dosáhly 53 až 57 let podle počtu dětí, 4 měsíce).

Muž narozený 25. 8. 1945 dovrší 60 let 25. 8. 2005. 1996 až 2005 = 10 roků.

10 x 2 měsíce = 20 měsíců = 1 rok a 8 měsíců. Důchodový věk dovrší dnem 25. 4. 2007.

Výpočet starobního důchodu

Základní výměra činí podle nařízení vlády č. 461/2006 Sb., o zvýšení důchodů

v roce 2007, 1570 Kč měsíčně. Procentní výměra činí ke vzniku nároku na starobní důchod za každý rok 1,5% výpočtového základu, nejméně 770 Kč měsíčně (za další zaměstnání bez pobírání starobního a plného invalidního důchodu se zvyšuje za každých 90 kalendářních dnů o 1,5% výpočtového základu). Proto: 46 roků DP x 1,5% = 69%.

Zjištění výpočtového základu

Výpočtovým základem je osobní vyměřovací základ (OVZ). Ten vypočteme podle vzorce:

$$\text{OVZ} = 30,4167 \times \frac{\text{Úhrn RVZ}}{\text{KD} - \text{VD}}$$

Vysvětlivky:

30,4167 = stálá veličina, která je dána výpočtem 365: 12 = 30,41666, jde o prům.pocet dnů v měsíci, KD = počet kal.dnů za roky 1986 až 2006, z nichž se vypočítává důchod, VD = doby, které se při výpočtu vylučují, aby nedošlo v neprospěch žadatele o důchod k rozdělení jeho výdělku, jde zejména o doby pracovní neschopnosti pro nemoc a úraz.

Úhrn RVZ = součet ročních vyměřovacích základů za roky 1986 až 2006 indexovaných podle růstu průměrné mzdy za pomoci koeficientů nárůstu všeobecného vyměřovacího základu (KNVVZ).

Roční vyměřovací základy (RVZ) za jednotlivé roky rozhodného období 1986 až 2006 vypočteme podle vzorce: RVZ za přísl.kal.rok = VZ za tento kal.rok x

KNVVZ pro indexaci příjmu za tento kal. rok.

Vyměřovací základ (VZ) = vyměřovací základ pro placení pojistného podle zákona č.589/1992 Sb., o pojistném na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti, a před 1.1.1996 hrubý příjem pro účely důchodového zabezpečení (zaměstnavatel je povinen vést tyto údaje pro zaměstnance na evidenčních listech důchodového pojištění a odesílat ČSSZ).

Přehled KNVVZ pro výpočet důchodu přiznávaného od kteréhokoliv data roku 2007 je uveden ve výpočtu úhrnu RVZ:

Úhrn RVZ 5.427 569 Kč 79

$$\text{OVZ} = 30,4167 \times \frac{5.427\,569\,\text{Kč}}{7670 - 79} = 21.747,95\,\text{Kč} = 21.748\,\text{Kč}.$$

(7670 = počet kalendářních dnů za RO 1986 až 2006, 79 = počet dnů pracovní neschopnosti).

Redukce OVZ

Podle ZDP platí, že pokud OVZ nepřevyšuje první redukční hranici, náleží v této výši. Pokud ji převyšuje, započte se do první redukční hranice plně, z výše ji přesahující do druhé redukční hranice 30 % a z výše přesahující druhou redukční hranici 10 %.

Proto: 21 748 Kč - 9 600 Kč = 12 148 Kč. 12 148 Kč x 0,30 = 3 644,4 Kč. Redukovaný OVZ (výpočtový základ) = 13 244,4 Kč (9 600 Kč + 3 644,4 Kč).

(Pokud by OVZ před redukcí přesahoval částku 23. 300 Kč, započteno by se z částky přesahující 23. 300 Kč 10%).

Výše procentní výměry

13 244,4 Kč x 0,69 = 9 138,63 Kč. (46 roků důchodového pojištění x 1,5% = 69%).

Valorizace procentní výměry

Procentních výměr důchodů přiznaných v roce 2007 se bude týkat až valorizace důchodů v roce 2008. Podle nařízení vlády č.461/2006 Sb., o zvýšení důchodů v roce 2007, se zvyšuje procentní výměra pouze důchodů přiznaných do 31.12.2006.

Proto: valorizace procentní výměry = 0

Celková výše starobního důchodu

Základní výměra1 570 Kč
Procentní výměra9 138,63 Kč
Celkem10 708,63 Kč.

Žadateli o důchod náleží od 25. 4. 2007 starobní důchod ve výši 10 709,63 Kč měsíčně.

Připravil:
JUDr. Zdeněk Hájek,
poradce RS ČR

ROK	VZ	KNVVZ	RVZ	PN
1986	32 500 Kč	6,7945	220 822 Kč	10
1987	40 128 Kč	6,6553	267 064 Kč	/
1988	45 630 Kč	6,5069	296 910 Kč	/
1989	46 025 Kč	6,3529	292 393 Kč	5
1990	48 007 Kč	6,1287	294 221 Kč	/
1991	52 012 Kč	5,3109	276 231 Kč	/
1992	54 694 Kč	4,3365	237 181 Kč	/
1993	67 978 Kč	3,4621	235 347 Kč	22
1994	75 254 Kč	2,9204	211 011 Kč	/
1995	80 596 Kč	2,4644	198 621 Kč	/
1996	116 832 Kč	2,0813	243 163 Kč	/
1997	128 352 Kč	1,8828	241 662 Kč	15
1998	145 316 Kč	1,7223	250 278 Kč	/
1999	160 230 Kč	1,5914	254 991 Kč	/
2000	172 520 Kč	1,4929	257 556 Kč	6
2001	178 680 Kč	1,3756	245 793 Kč	/
2002	188 532 Kč	1,2818	241 661 Kč	/
2003	201 323 Kč	1,2010	241 789 Kč	21
2004	282 150 Kč	1,1262	317 758 Kč	/
2005	290 128 Kč	1,0707	310 641 Kč	/
2006	292 476 Kč	1,0000	292 476 Kč	/

Jednostranné zvýšení činže

DS uvádí, co by mělo obsahovat příslušné oznámení pronajímatele



Ing. K. Hanauer

Podle zákona č. 107/2006 Sb. o jednostranném zvýšení nájemného je pronajímatel oprávněn počínaje 1. lednem 2007 každým rokem čtyřikrát po sobě zvýšit nájemné z bytu.

Takové oznámení musí mít písemnou formu a musí být doručeno nejméně 3 měsíce před zvýšením nájemného.

Mnozí čtenáři Doby seniorů se ptají, jak by mělo takové oznámení vypadat. Formulář k tomu neexistuje, ale ministerstvo pro místní rozvoj České republiky připravilo vzor takového oznámení.

V úvodu musí být jednoznačně identifikován nájemce bytu. V případě manželů, kde jsou oba společnými nájemci bytu, nestačí oznámit zdražení jen jednomu z nich, ale musí je dostat oba. Pokud pronajímatel jednomu z nich pošle oznámení dodatečně, má se za to, že platí termín doručení až posledního z oznámení.

Byt musí být jednoznačně identifikován číslem, a adresou v obci (ulice, číslo popisné, číslo orientační, obec).

Musí být stanoven kalendářní termín zvýšení nájemného, nájemné v Kč na m2 započitatelné plochy bytu a v Kč měsíčně. Pokud jde o byt se sníženou kvalitou, je třeba toto v oznámení říci.

V odůvodnění musí být odkaz na zákon a u údajů nezbytných pro stanovení nájemného odkaz na Sdělení MMR ČR č. 333/2006 Sb. ze dne 20. 6. 2006 (dále jen Sdělení).

U bytu se uvede velikostní zařazení obce nebo městské části (Praha, Brno), v níž se byt nachází a odkaz na příslušnou přílohu Sdělení.

Pronajímatel uvede dosud placené nájemné v Kč/m2 započitatelné plochy a v Kč měsíčně. Pozor, započitatelná plocha může být o něco větší, protože zákon č. 107/2006 Sb. již neodpočítává okenní a dveřní ústupky ani pětinu z plochy místnosti se zkoseným stropem. Dále se uvede, že v této výši není započítána úhrada za vybavení bytu ani jiné platby spojené s užíváním bytu (měsíční zálohy na služby).

Pronajímatel zdůvodní, že maximální přírůstek měsíčního nájemného je v souladu se zákonem a se Sdělením, tj., že byl vypočítán přesně podle vzorců obsažených v příloze zákona. Maximální přírůstek měsíčního nájemného uvede v % pro dané období, tj. od kalendářního data (nejdříve např. 1. leden 2007) a do kalendářního data (nejpozději např. 31. prosinec 2007).

Pronajímatel uvede, zda využil možnosti zvýšení nájemného v plné

výši, ev. uvede nižší zvýšení v %, pokud se pro ně rozhodnul.

Pronajímatel zdůrazní, že povinnost platit zvýšené nájemné vzniká prvním dnem kalendářního měsíce následujícího po uplynutí 3 měsíců od doručení oznámení s tím, že nájemce může se proti oznámení odvolat k soudu. Bez tohoto poučení je oznámení neplatné.

Závěrem musí být uvedeno kalendářní datum a podpis pronajímatele.

Pokud oznámení nebude v souladu s tímto vzorem, může být právně neplatné. Nájemce si může konkrétní stanovené nájemné přezkontrolovat v kalkulačce nájemného, kterou najde na internetu na stránce ministerstva pro místní rozvoj na adrese www.mmr.cz nebo na internetové stránce Rady seniorů ČR, která je www.rscr.cz. Pokud tuto možnost nevyužije, lze kontaktovat poradenskou službu Rady seniorů České republiky. Konzultace je pro seniory bezplatná.

Autor je vedoucím bytové poradny RS ČR Praha.



Kde a kdy najdete pomoc

Sídlo pražské poradny **Rady seniorů** České republiky je v Domě odborových svazů v **Praze 3, Nám. W. Churchilla 2**. Telefonní spojení - oblast sociální: 234 462 074, oblast právní: 234 462 076, oblast bytová: 234 462 075, poradna pro seniory pro práci s PC: 234 462 073 - 7. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky sociální, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové. Do počítačové poradny můžete volat každý pracovní den od 9 do 11 hod., nebo napsat na email: hrebejk@rscr.cz

Kontaktní údaje regionálních pracovišť jsou:

Hradec Králové, Dům odborových služeb, Gočárova 1620 - kancelář 405 - telefon 495 521 048
Email: poradna.hradec.kr@rscr.cz

Ostrava, Dům odborových služeb, Československá 18 - kancelář 55, 55A - Email: poradna.ostrava@rscr.cz

Brno, Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 - kancelář 413, 414 - telefon 532 269 414 - 5
Email: poradna.brno@rscr.cz

Regionální poradny pracují v obdobném režimu jako pražská centrála, neposkytují však počítačové poradenství.

KNIŽNÍ OKÉNKO DS

Novinky na trhu Nesnesitelná lehkost bytí

Konečně i v Česku vychází fascinující román Milana Kundery o hledání smyslu života, boji dobra se zlem či hranicích mezi kýčem a uměním, známý u nás zatím jen z exilových vydání. S postavami dvou partnerských párů Tomášem s Terezou a Sabinou s Francem se vrátíme do šedesátých let socialistického Československa, prožijeme okupační rok 1968 i následnou normalizaci. Ve světě mimořádně ceněný román *Nesnesitelná lehkost bytí* vydává Atlantis, má 344 stran a koupíte jej za 357 korun.



Růžová dobrá jitra

Ředitele pražské botanické zahrady Karlovy univerzity Václava Větvíčku dobře znají posluchači rozhlasových Dobrých jiter. A znají jej i čtenáři ze dvou knižních vydání. Právě nyní vychází jeho třetí rozhlasová knížka *Moje růžová dobrá jitra*, která vás zavede do všemožných končin republiky, doslova od Šumavy po Beskydy. Kniha vychází v nakladatelství Vašut, má 192 stran a stojí 179 korun.

Nejprodávanější

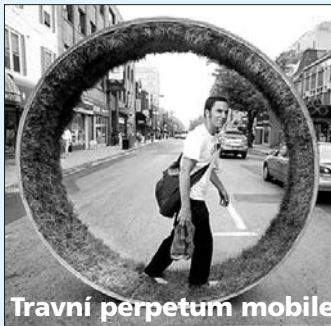
1. Corinne Hofmannová: Bílá Masajka, 229 Kč
2. Agatha Christie: Tajemství Chimneys, 189 Kč
3. Paulo Coelho: Jako řeka, jež plyne, 179 Kč
4. (-) Petr Šabach: Občanský průkaz, 189 Kč
5. Steve Berry: Templářské dědictví, 249 Kč
6. Jack Cohen, Terry Pratchett, Ian Stewart: Koule, 259 Kč
7. (-) John Irving: Dokud tě nenajdu, 349 Kč
8. Janek Kroupa, Zdeněk Čech: Zločin jako profese, 199 Kč
9. (-) Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 2, 269 Kč
10. (-) Dan Brown: Šifra mistra Leonarda, 299 Kč

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

Pocta herečky

Na knižní trh v těchto dnech vstupuje kniha Marie Pavlíkové (1906 -2003). Publikace, na jejímž zrodu má zásluhu spolupracovník DS M. Pavlík, je objevným ohlednutím za životem této operetní a činoherní herečky u příležitosti 100. výročí jejího narození. Tišnovská rodačka byla v letech 1927-1974 členkou brněnského Národního divadla a za svou práci byla poctěna titulem zasloužilá umělkyně. Knihu najdete v kabině knihkupectví Fišer, Akademie a Jan Kanzelsberger.

POZOR!



Na tomto místě tisíce čtenářů DS mohly vidět váš **INZERÁT**.

Inzerce produktů a služeb v DS zasáhne přesně ty, které chcete oslovit. Proto je mimořádně účinná. Překvapí vás určitě i naše ceny. Napište si o ceník inzerce na adresu redakce nebo na e-mail doxa.senioru@seznam.cz.

ZAZNAMENÁNO

Odešel hrdina

V pražské Ústřední vojenské nemocnici ve Střešovicích zemřel 4.10. ve věku 94 let legendární stíhací pilot František Fajtl.



Za druhé světové války bojoval v Polsku, ve Francii a v britském královském letectvu. Jako pilot se účastnil i bojů ve Slovenském národním povstání.

Celkem setřelil čtyři nepřátelská letadla. Byl oceněn čtyřmi československými válečnými kříži a britským DFC (Distinguished Flying Cross) i sovětským Řádem vítězství.

V roce 2004 převzal z rukou prezidenta nejvyšší české státní vyznamenání, Řád bílého lva. Byl i rytířem francouzské Čestné legie.

O svých válečných zážitcích napsal řadu knih, mj. Generál nebe, Přítel mraků, Vzpomínky na padlé kamarády, Boje a návraty, Létal jsem s Tristatřináctkou. (red)

Sedmdesátník
Václav Havel

Sedmdesáté narozeniny oslavil 5. října bývalý československý a následně český prezident Václav Havel. Na oslavu do někdejšího kostela na Anenském náměstí v centru Prahy, který zrekonstruovala nadace manželů Havlových Vize 97, mu přišlo pogrulovat několik stovek lidí. Mezi hosty byli herci, zpěváci, umělci, politici a další osobnosti.

„Chtěla jsem manželovi připravit malou oslavu s přáteli, ale netušili jsme, kolik těch přátel nakonec bude,“ řekla Dagmar Havlová. Samotný Václav Havel řekl, že je překvapen, že se vůbec takového věku dožil. Svěřil se rovněž, že by se rád vrátil k divadelní práci a napsal ještě jednu nebo dvě hry. U příležitosti svých narozenin také sdělil, co by přál České republice: „Naši republiče bych přál, aby naše veřejnost měla více důvodů vážit si svých politiků a dávat jim svou důvěru, než jakou k nim má v tomto okamžiku, kdy předvádějí takovou zvláštní show v televizi.“ (red)

Zahynul při práci

Český fotograf Oldřich Karásek zahynul 3.10. ve věku 66 let při dopravní nehodě v horské oblasti v Ugandě. Při nehodě byli zraněni dva Karáskovi afričtí spolecestující. Znamé jsou Karáskovy snímky z prostředí slavných osobností z Londýna koncem šedesátých let, jako např. Beatles, B.Bardot, M.Mastroianni, S. Loren, A.Onassis a.j. Fotil rovněž posádku Apolla 11. (red)

Mistr píše novou knihu

Je držitelem Řádu sv. Vavřince, patrona kuchařů, a Řádu sv. Ambrože, patrona cukrářů. Je takovým mistrem oboru, že toto slovo se v jeho případě píše s počátečním velkým M. Tleskají mu zkušení kuchaři a dlaně v rytmu aplausu se setkávají i u těch, kteří se teprve nedávno poprvé oblékli do kuchařského rondonu. Kudy Ladislav Nodl (77) prochází, všude lidé z oboru zpozorní a podvědomě cítí, že je miji velká legenda.

Jeho umění, spolehlivost a zkušenosti při přípravě pokrmů pro vladařské žaludky, přece ocenili vedle jiných celebrit i britská královna Alžběta, španělský král Carlos, prezident Clinton a jeho manželka Hillary, prezident Bush starší, princ Charles a Lady Diana a mnohé další významné osobnosti.

Bez ohledu na zemi původu či režim, který zastupovali, všem bez rozdílu chutnalo.

Do branže Ladislav Nodl nastoupil jako učedník, když mu bylo 13 let, na tzv. zasloužený odpočinek odešel dne 31. 12. 1989. Ale pouze papírově. I v důchodu ho zvali a zvou na akce do vybraných restaurací i na pražský Hrad, protože vzácným návštěvám chtěli předložit to nejlepší... V průběhu své přebohaté kuchařské kariéry po sobě nezanechal jenom příkladnou práci v kuchyňském či osvětovém sektoru gastronomie, ale jeho jméno je prakticky navždy zvěčněno i v odborné literární oblasti. Napsal víc než půltuctu populárních knih (např. Česká kuchařka, Pokrmy připravené z piva, Kapr na všední a sváteční stůl, Zelenina od A až do Zet atd.), jeho recepty snad vyzkoušeli v každé české rodině. Když jsme se setkali a řeč padla i na českou kuchyni, byl trochu smutný:

„Mrzí mě, že česká jídla se začínají ubírat do ztracena. Někteří páni doktoři hlásají, že je česká kuchyně nezdravá! Tvrdím, že to není pravda! Potíž spočívá v tom, že se lidé neumí stravovat podle sezóny. Neměli by konzumovat při teplotě kolem 30 stupňů vepřo, knedlo, zelo, nebo kachnu. Je vhodnější dát si pečené kuře, salát či brambory. Můj názor, podpořený zkušenostmi, je žít s tím, co

v této zemi vyrostlo a co nám dává naše klima. Jednou jsem byl přítomný setkání dvou kuchařů, jeden byl z Tokia a jeden vařil v budhistickém chrámu, a s vědcem. Poslední jmenovaný tvrdil, že lidé se mají žít tím, co vyrostlo v okruhu do 200 km.“

Kuchařskému mistrovi vadí i to, že málo hájíme to, co v české kuchyni osvědčila staletí.

„Naše speciality mizí, i proto, že zbytečně ustupujeme EU. Někdy mám dokonce pocit, že jsme papežtější než papež a že mnohá pravidla vytváříme sami a na EU se náš úřední šiml“ jen odvolává. Nejsem proti zlepšení hygieny, tam mají co dohánět i staré země EU. Ale podívejte se na Němce: ti si na svůj eisbein nebo eintopf nedají sáhnout. A vědí proč. My si třeba tradiční uzeniny necháváme vytlačit unifikovanými a často nekvalitními supermarketovými produkty. Ve světě se dnes prosadí ten, kdo si udrží svoji výjimečnost. My za tu svoji v Bruselu bojujeme podle mého názoru málo. Dodnes mi nikdo nevysvětlil, co je špatného na českém octu nebo špekáčcích.“

Ladislav Nodl patří mezi naše nejstarší aktivní kuchaře vůbec. Jeho věk by mu ale nikdo nehádal. Je stále v dobré kondici. Dále projíždí republiku křížem krážem za účelem předávání svých poznatků. Nečiní tak jen během přednášek na odborných školách, ale třeba i v Klubu žen. Když je vyzván k výpomoci v kuchyni - a čas mu to dovolí - rád přiloží ruku k dílu. Slova žije práci u něho asi platí dvojnásob. Chtěl by, aby se česká kuchyně, a gastronomie vůbec vrátily opět na stupně vítězů:

„Víte, velký problém vidím v tom, že se u nás přetrhla tradice, kdy se podnik dědil z otce na syna. Ale věřím, že časem se tradice opět vytvoří. I majitelé se ale budou muset učit. Ti, kteří jako první chtějí mít pro sebe bourák a milostpaní, často bývají soudružka, aby měla alespoň fiata, nemají šanci. Některé dámy, které po prarodičích restituovaly hospodu, tomu často vůbec nerozumí, a až později zjistí, že to není těch



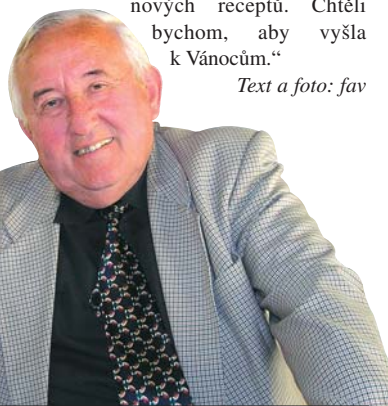
TVÁŘ L. NODLA často najdete na obálkách odborných časopisů.

standardních 8.5 hodin práce, ale mnohem déle. Majitel, který si chce v konkurenčním prostředí udržet klientelu, musí se své živnosti věnovat od rána do večera a nesmí vytvářet nic jiného než kvalitu, musí umět dobře hospodařit, sledovat vývoj, trendy a být tzv. neustále v obraze. A k témuž musí vést i své zaměstnance. To je základ, jak mít nasměrovanou svou firmu v kursu prosperity.“

I když jste v důchodu, stále jste činný a to i jako pedagog. Máte vůbec nějaký volný čas a co v něm děláte?

„Pracuji na své další knize. Tentokrát jde o autobiografii, do které bych chtěl shrnout svoje zážitky. Bude o tom, jak sem se učil, co jsem kde prožil a poznal, i o čem jsme si dnes vyprávěli spolu. A samozřejmě, že v ní bude i spousta nových receptů. Chtěli bychom, aby vyšla k Vánocům.“

Text a foto: fav



Co pro posluchače chystají v Toboganu

Pravidelní posluchači Českého rozhlasu 2 - Praha si možná vzpomenou na loňskou velkou událost v Toboganu. V říjnu jsme uspořádali opravdovou a platnou svatbu. Zájemci příp. snoubenci se přihlašovali krátkými příběhy o sobě, pracovníci stanice mezi nimi vybírali a toboganový tým pak uspořádal veřejnou veselku...

Letos Tobogan opět připravuje velkou akci a to na 16. prosince 2006. Tentokrát hledá už nejméně několik let seznámé páry, které překonaly dobré i zlé. Napište do Toboganu, jak dlouho

jste spolu ve svazku manželském a co váš vztah nejvíce utužilo. Napište příběhy své nebo vašich známých a přihlaste do Toboganu SPECIÁL sebe a svého partnera nebo pár, jehož trvalý svazek obdivujete. Možná právě vás navštíví reportéři s mikrofonom nebo dostanete pozvání na sobotu 16. prosince přímo do Divadla U Hasičů.

Kromě Aleše Cibulky poznají finalisté i zákulisi rozhlasového přímého přenosu a seznámí se s několika celebritami, chybět nebudou ani dárky.

Pište své příběhy nebo příběhy

svých známých či příbuzných na adresu Tobogan, Český rozhlas 2 - Praha, Vinohradská 12, 120 99 nebo tobogan@rozhlas.cz.

A nezapomeňte připojit svou adresu!

Vybrané příběhy Tobogan zveřejní (případně i anonymně) a tři dvojice pozve 16. prosince do živého vysílání v Divadle U Hasičů. Uzávěrka je 10. listopadu 2006.

Tobogan můžete poslouchat na stanici Český rozhlas 2 - Praha každou sobotu, krátce po jedenácté.

Sokol jim zvedá náladu

Když jsem ve čtvrtek v devět hodin dopoledne vstoupil do tělocvičny, zrovna tu cvičilo přes dvacet žen, odpoledne jich sem chodíva i šedesát. „Máme zapsáno sto sedmáct cvičenek,“ říká mi vedoucí oddílu seniorů cvičitelka Věra Bicanová. „Věkový průměr máme kolem sedmdesáti, dvanáct cvičenek už překročilo osmdesátku, jedné je letos devadesát.“

Historickou tělocvičnou zní hudba z kazety magnetofonu, člověk doslova cítí jak si dvacítky žen uvolňuje klouby jeden po druhém, který sval se zrovna napíná a procvičuje. Člověka jako by něco táhlo na parkety, protáhnout si svaly, které to potřebují...

Tělocvična, ve které stojíme, už něco pamatuje. Budova Sokola Pražského poblíž Národního Muzea byla postavena v roce 1863, podle plánů architekta Ullmanna. V červnu vykopali základy sami členové Sokola, v prosinci tu už cvičili. Tělocvična sama patřila tou dobou k nejmodernějším v Evropě. Původně byla osvětlena dvacíti osmi plynovými hořáky a vytápěna vzduchovými průduchy, později pomocí dvou obrovitých kamen. Tělocvična nazývaná Fügnerův sál - první starosta Sokola Pražského Jindřich Fügner věnoval peníze na postavení budovy - je rozdělena arkádami na trojlodní prostor s galeriemi nahoře.

V tělocvičně od tří let

Vedoucí oddílu a cvičitelka zdravotního tělocviku Věra Bicanová sem chodí už od svých tří let: „Chodila jsem sem už jako malé dítě, od dorosteneckého věku jsem cvičila na nářadí, v roce 1980 jsem začala se zdravotním cvičením, protože si myslím, že je to opravdu zapotřebí. Kromě osmi let, kdy jsem byla s manželem v Mariánských Lázních, jsem cvičila vždycky právě tady.“ Cvičitelkou práci dělá už pětadesát let, od svých dvaceti, oddíl zdravotního cvičení seniorů cvičí už tři desítky let.

Cvičení pokračuje, dvě z dvaceti cvičenek v tričkách s nápisem Sokol Pražský vynechávají nejprve jeden, pak druhý cvik vleže. „Každý cvičí podle toho co může. Máme tu dvojí cvičení,“ vysvětluje Věra Bicanová. „Jedno svižnější vede



KDYŽ JE NA PARKOVIŠTI u apartmánů v Bibione volno, cvičí tam, seniorky Sokola

kolegyně v pondělí a v úterý, já zase nastupuji ve středu a ve čtvrtek. Některé cvičenky chodí do obou, v tom pondělním a úterním třeba na nějaké cviky nestačí, vynechají je nebo je dělají pomaleji, to je normální - cvičení je sestaveno tak, jak to vyhovuje většině a nemůže se zastavit kvůli dvěma cvičenkám, na druhé straně nikde není psáno, že musí dělat všechny cviky.“

Hodina končí pochodem po tělocvičně. Paní Beata Hlaváčková stojí u sloupů, opírá se o hůl: „Je mi dvaosmdesát a půl,“ vysvětluje. „Mám za sebou tři operace kyčlí. A právě to, že tu dvanáct let cvičím dvakrát týdně mi umožňuje normální pohyb.“ Stejně jako ona si další cvičenka Helena Decastelová pochvaluje i možnosti plavání: „Sokol Pražský nám zakoupil jednou za čtrnáct dní hodinu plavání v bazénu v Tyršově domě a plavání dělá rozhodně zdravě dobře.“ Obojí tělesné rozhybání má ráda i Jiřina Antysová, další cvičenka s umělým kloubem: „Jsem sokolka od čtyř let tady cvičím od roku 1993 a rozhodně mi to prospívá.“ Oční lékařka doktorka Eva Komancová cvičí od roku 1945: „Po rozpuštění Sokola jsem sice měla přestávku několik desetiletí, ale hned v devadesátém roce jsem znovu začala cvičit. Švýcaři tehdy přivezli v únoru skladbu na

hudbu Antonína Dvořáka, abychom se ji stihly naučit do června, kdy jsme ji cvičily v Paříži, kam se sjeli sokolové z celého světa.“

Do Krumlova i na Bibione

Sokol není jen cvičení. „Máme tady také loutkové divadlo, které jsme hráli i v době letošního XI. Vsesokolského sletu. Samozřejmě pro děti o zlém mlynářovi, který se nakonec polepší, protože zapracuje Kašpárek,“ směje se další dnešní cvičenka Bohdana Cymbrylová. „To divadlo máme už od roku 1945,“ vysvětluje Věra Bicanová. „Dříve hrávalo v Kateřinské ulici, kde jsme měli letní cvičiště a v zimě zase kluziště. Teď tam stojí hotel a divadélko hraje v Tyršově domě.“ Seniorky Sokola Pražského spolu chodí do zoo: „Máme tam patronát nad tučňákem, složily jsme se a daly dohromady pět tisíc korun na jeho krmení,“ říká Věra Bicanová. Seniorky Sokola Pražského spolu jezdí na zájezdy - byly v Českém Krumlově, Mariánských Lázních, Bečově nad Teplou. „Letos už posmě jsme si zajely na přelomu srpna a září do Bibione na krásnou dovolenou,“ vzpomíná doktorka Komancová. „Odtamtud jsme se rozjely na výlet do Benátek.“ „Byla to nádherná dovolená,“ souhlasí Věra Bicanová. „Sešla se skvělá parta. Jezdíme tam do apartmánů, všechno si přivezeme, vaříme si samy a tak nás to stojí jen ubytování a cestu. Letos jsme tam zahlédly noční košilky za korunu, tedy za jedno euro. Tak jsme si je koupily všechny. A taky v nich cvičily venku. Všichni kolem nás fotografovali, filmovali. Večer jsme se sešly v jednom apartmá udělaly si zpívanky, to si nás natáčeli Němci odnaproti. No a jedna z našich sokolek, která hraje amatérské divadlo, nám v té košilce předvedla kankán! Bylo to něco tak krásně bezprostředního, takové uvolnění, jaké právě člověk v tomhle věku nejvíce potřebuje,“ usmívá se paní Věra.

Dušan Pokorný
Foto: Sokol Pražský



V HISTORICKÉM SÁLE se cvičí v tričkách Sokol Pražský

INFO LETEM

Ženy a dýmky

V Městském divadle v Mariánských Lázních zahájili 14. října pod názvem „Oheň, výheň a dýmky“ výstavu děl brněnského rodáka Přemysla Omrta (1951). Autor, který je od roku 1991 v invalidním důchodu, tu vystavuje soubor 26 moderních kovaných plastik většinou s motivem ženy a 205 vyřezávaných dýmek - jak sám říká - z rodinného stříbra. Práce tohoto kumštýře mohli návštěvníci galerií obdivovat už i na výstavách v Polsku. Výstava v Mariánských Lázních potrvá do 15. listopadu. (jokr)



Digitální TV

Podrobnosti o tempu a jednotlivých oblastech, v nichž bude analogová pozemní televize vypnuta a postupně nahrazena digitální, bude součástí Technického plánu přechodu, na kterém nyní ČTÚ pracuje. Plán v této chvíli předpokládá, že Česká republika bude rozdělena do deseti oblastí, v nichž bude postupně současně analogové televizní vysílání vypnuto a nahrazeno digitálním pozemním vysíláním. Jak řekl šéf Rady ČTÚ Pavel Dvořák lze očekávat, že první z deseti oblastí bude vypnuta na přelomu let 2007 a 2008. Digitální signál pak bude podle ČTÚ 80 až 90 procent obyvatel moci přijímat před koncem roku 2008. Některé příhraniční lokality se však mohou ukázat problémové a analogové vysílání v těchto místech budou muset být vypnuty či přeladěny již dříve. ČR stejně jako ostatní země EU stojí před postupným nástupem digitálního pozemního televizního a rozhlasového vysílání. V zemích EU by měl být poslední analogový TV vysílač vypnut do roku 2012. V ČR bude ČTÚ navrhovat pro vypnutí lehce zapamatovatelné datum, buď 9. září 2009 nebo 10. října 2010. Stát v této souvislosti chystá i informační kampaň, v níž by se lidé dozvěděli základní informace o vypínání analogové TV a možnostech příjmu digitálního vysílání. Měla by začít již letos. Abyste si mohli vyzkoušet digitální televizi, musíte si pořídit set-top-box (STB). To je jediná investice, která vás čeká. Jinak vše zůstává stejné. Za přijímač digitálního vysílání dáte již méně než 2 tisíce a jsou už i na leasing. Příkladem levného set-top boxu je např. Koscom DTR4000. Jedná se o cenově výhodný a spolehlivý DVB-T přijímač s velmi dobrou citlivostí, který je vybavený tunerem Philips. Někteří prodejci vám budou chtít vnutit i speciální - digitální anténu. Nenechte se při nákupu zmást, na příjem digitální televize vám stačí jakákoliv anténa. Kvůli digitálnímu vysílání si nemusíte pořizovat novou televizi. Set-top box pohodlně připojíte i ke starším modelům (např. přes rozhraní SCART). (red)

Když život zachrání

Operace - slovo, před kterým mají mnozí strach. Není divu. Představuje zásah do lidského těla, jehož výsledek je nadále nejistý. Bojíme se ji, i když je to často poslední možnost jak zachránit pacienta. První operace, které si zasloužily toto označení, začali lékaři provádět v 17. století. Chirurgové se při nich lišili nejen tím, co věděli, ale i šikovností rukou. Jedno měli společné: všichni nejdříve museli do těla udělat velký řez, aby se dostali k nemocným orgánům. A řez byl někdy dokonce několik desítek centimetrů dlouhý. Nejenom samotná příčina problémů, ale i cesta k jejich odstranění - velká operační rána - znamenala riziko, bolest a často velmi dlouhou dobu hojení.

S postupem lékařské vědy bylo možné dělat řezy menší. Bez nich to ale stále nešlo. Revoluční změnu přinesla laparoskopie. Umožnila laparoskopem nahlédnout do dutiny břišní jen miniaturním, zhruba centimetrovým otvorem. Stejně „velkými“ otvory jsou tam zaváděny i potřebné nástroje. V Česku se začala tato miniinvasivní chirurgie (MIC) provádět zhruba před 15 lety a nadšení z ní byli lékaři i pacienti. Takzvané operace „klíčovou dírkou“ jsou totiž k pacientovi šetrnější, zkracují dobu léčení i rekonvalescence.

Da Vinci na scéně

Původně ho vyvíjeli pro astronauty NASA a pro vojenské akce, kde je potřeba operovat bez přítomnosti chirurga. V devadesátých letech se dalšího vývoje operačního robota ujala firma Intuitive Surgical v kalifornském Sunnyvale. Ta mu dala jméno po italském učenci da Vinci. Poprvé „operoval“ v roce 1998. U nás ho jako první využili loni v listopadu v Nemocnici Na Homolce. Vysoce sofistikovaný operační systém (cena cca 50 miliónů Kč) poskytuje celou řadu výhod pro nemocného i pro operátora a je úspěšně užíván pro řadu chirurgických oborů.

Robotické operace posunují miniinvasivní chirurgii o milový krok dále. Do těla se podobně jako u klasické laparoskopie



MINIATURNÍ KONCOVKY RUKOU robota se vybírají podle druhu operace

udělají malé otvory, kterými se zavedou nástroje, ale chirurg sedí úplně mimo operační sál u ovládací konzoly a ovládá táhla se speciálními koncovkami, které přenášejí přesně pohyby rukou operátora na operační ramena s nástroji.

Operační robot se skládá z tzv. operační konzoly (neboli multimotorického vícera-
menného systému - robot v Nemocnici Na Homolce má čtyři ramena), přístrojové věže (vozík s dalšími součástmi systému) a tzv. ovládací konzoly neboli pracoviště operátora, který z něho pomocí joysticků a pedálů řídí pohyby robota. Součástí systému jsou oborově odlišná síta operač-

ních nástrojů, která jsou sestavena podle typu prováděného výkonu.

Robotické operační systémy zvyšují přesnost, kontrolu a zručnost provedení chirurgického zákroku na úroveň, která samotný člověk není schopen. Zároveň umožňují chirurgovi provádět takové typy minimálně invazivních operací, které do té doby nebyly technicky možné.

Vidí „za roh“

„Laparoskopické nástroje jsou dlouhé většinou kolem 33 centimetrů a jsou rovné, nemají žádné ohebné koncovky, takže se s nimi dá operovat jenom v přístupných oblastech. Koncovky robotických nástrojů jsou pohyblivé, v podstatě jako ruka, přestože mají jen pět nebo osm milimetrů, dá se s nimi velmi dobře manipulovat i „za rohem“, v nepřístupných oblastech. V tom je obrovská výhoda proti laparoskopickým

lepší,“ popisuje Toběrný. Přenos pohybu jeho rukou do ramen robota je tak věrný, že má pocit, jako by měl ruce přímo v těle pacienta. „S tím rozdílem, že ramena robota jsou široká jen osm milimetrů, což žádná lidská ruka není.“

Robotu velí člověk

Na robotickém operačním sále pražské Nemocnice Na Homolce díky tomu provedli už i několik ojedinělých zákroků. Jako první v ČR tu 56leté pacientce odepérovali zhoubný nádor tlustého střeva právě s pomocí robota...

„Robotická operace pobíhá podobně jako klasická, ale za daleko menšího a šetrnějšího postižení břišní stěny i orgánů břišní dutiny,“ říká MUDr. Pavel Beňo, primář chirurgického oddělení nemocnice.

Již první den po operaci byla pacientka v dobré kondici a rychle se zotavovala.



CHIRURG SEDÍ odděleně, přímo u operačního stolu jsou zdravotníci, kteří se starají o výměnu nástrojů

nástrojům,“ vysvětluje Michal Toběrný z Chirurgického oddělení pražské Nemocnice Na Homolce.

Velkou předností je dokonalé až 12x zvětšené trojrozměrné zobrazení všech důležitých anatomických struktur a extrémní flexibilita a přesnost všech používaných nástrojů v celém průběhu operace.

„Je to zásadní krok v medicíně,“ říká Michal Toběrný. Hlavními výhodami robota je, že se jeho ramena dostanou i tam, kam lidská ruka nedosáhne. Robotovy paže se do pacientova těla protáhnou jen centimetrovými rankami.

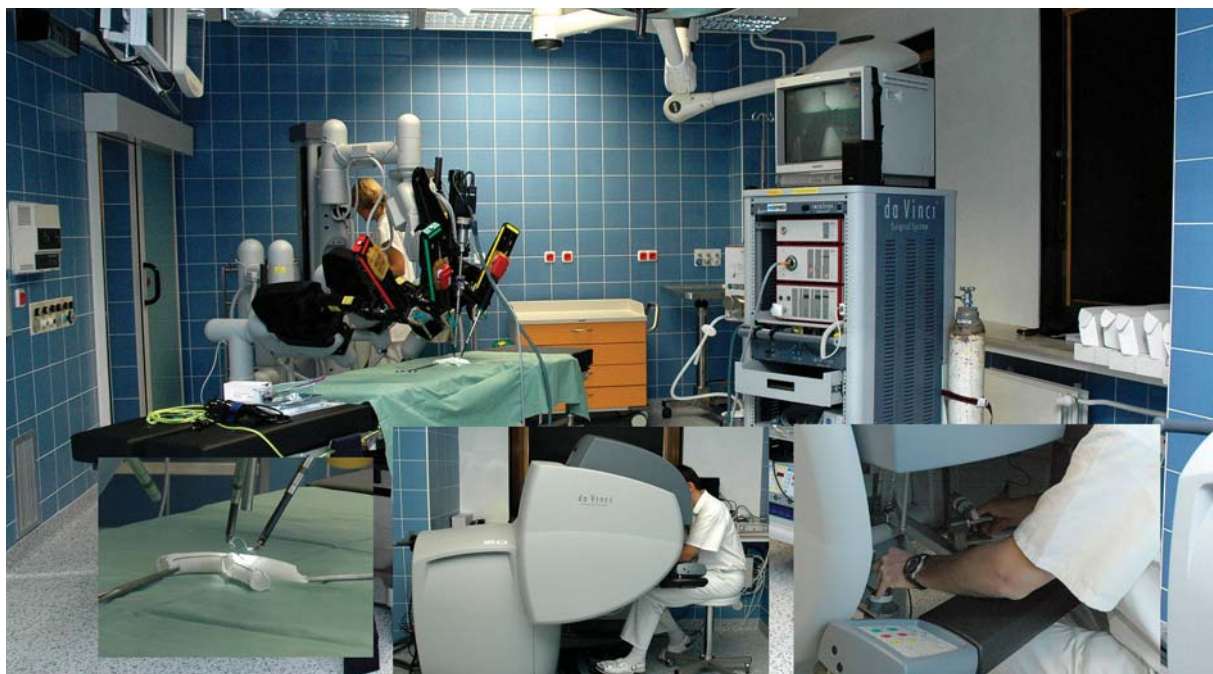
Chirurg pomocí joysticků a pedálů na dálku ovládá čtyři ramena robota. Tři drží nástroje a čtvrté kameru. Operátor celou operaci sleduje na monitoru. „Tento způsob je velmi pohodlný a není tak unavující jako běžná operace. Sedím, mám opřenou hlavu i předloktí. Díky tomu je i můj výkon

Světově unikátní operaci má za sebou i Miluše Liscová z Roudnice nad Labem. Sedmapadesátiletá žena se od svého gynekologa dozvěděla, že má v břiše malou bouli. Pozdější vyšetření ukázalo, že se jedná o výduť na pánevní tepně, bez oka-



V PŘÍPADĚ POCHYB se robot dokáže zeptat, zda chirurg skutečně chce provést zamýšlený pohyb

raňuje robot



ROBOTICKÉ OPERACE přibližují možnost, kdy specialista bude schopen operovat na dálku a nebude muset být přímo v operačním sále. Pacienta např. v Brně tak bude operovat profesor třeba z Prahy nebo i ze zahraničí.

mžité operace by pacientka zemřela.

„Když jsem nastoupila do nemocnice, řekli mi, že operaci provedou robotem. Vůbec jsem nevěděla, že něco takového existuje,“ říká Miluše Liscová. Z operace měla velký strach. „Právě kvůli tomu strachu jsem si to všechno ani pořádně neuvědomovala.“

Po úspěšné operaci, která patří k nekomplikovanějším zákrokům v oblasti cévní chirurgie, a díky robotu se zkrátila zhruba o polovinu, zůstalo Miluši Liscové pouze šest malých jizviček na levé straně podbřišku.

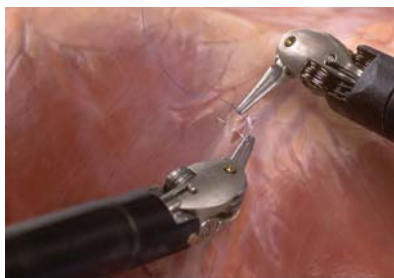
Robota se opravdu nemusíte bát. O operaci nerozhoduje on, ale člověk. Ačkoli v těle pacienta pracují „paže“ robota, neznamená to, že chirurg se stal přebytečným. Chirurg sice sedí u konzoly, která není přímo u operačního stolu, ani na chvíli však neztrácí kontrolu nad operací. Robot chirurgovi usnadňuje práci a umožňuje, aby byla co nejvíce precizní. Filigránské zákroky přesné na milimetr. To robot dokáže. O tom, co právě dělá a co podnikne jako další krok, však rozhoduje výlučně chirurg. Robot mu ale vydatně pomáhá.

„Robot zamezí pohybům, o kterých si myslí, že mohou být nebezpečné, a vyžaduje potvrzení takového pohybu nebo zásahu znovu operátorem. Koncovky robotických nástrojů jsou daleko přesnější, protože nepřenášejí třes operátora. Když operuje třeba šest hodin laparoskopicky, s těmi dlouhými nástroji, tak se přesnost pohybů samozřejmě s únavou snižuje. Tomu robot

zamezí. Navíc chirurg při práci s robotem sedí a má opřené ruce, takže je méně unavený, zatímco stát několik hodin se zdviháním rukama s nástroji je vyčerpávající,“ shrnuje MUDr. Toběrný výhody robotiky.

Robotům patří budoucnost

V Česku je zatím robot da Vinci na třech pracovištích. Kromě Homolky ho mají také v Ústřední vojenské nemocnici v Praze



CHIRURG MÁ NA SVÉM pracovišti pocit, jako by operoval přímo v těle pacienta.

a ve Fakultní nemocnici sv. Anny v Brně. Až dosud bylo u nás uskutečněno celkem 240 operací, vesměs úspěšných. Jen v Centru robotické chirurgie NNH bylo od podzimu loňského roku provedeno kolem 150 výkonů.

*fav,
foto: NNH a ©[2006] Intuitive
Surgical, Inc.*



„RUKA“ ROBOTA dokáže totéž co ta lidská. Nezachvěje se však a do těla pronikne jen malíčkým otvorem.

Křesťanské okénko DS

Břemeno touhy

Zjistil jsem na vlastní kůži, že touha po blahobytu bývá příčinou nejtěžších břemen, jaká si dokážeme naložit, že už samo slůvko touha v sobě skrývá semínko rostliny, které se chová jako bolševník: z toho nenápadného lučního kvítku roste stále mohutnější plevel, rozmnožuje se na všechny strany, je stále silnější, až přeroste člověka, záluďně vysává zem a je téměř nezničitelný; pokud hospodář přehlédne první rostlinky, později těžce doplatí na svou nepozornost, a nakonec se s nimi musí dát do urputného zápasu. Nedávno jsem četl, že bolševníky nezničí žádný jed a že proti zamořeným loukám nasazuje armáda vojáky v maskách, těžkou vojenskou techniku, pásová vozidla a plamenomety.

Touha, ukrytá v lidském srdci se chová podobně, rodí se z překážek stejně rychle jako z úspěchů, její břemena lámou páteř i těm, kteří ji nemají, pod její tíhou roste žízeň a hlad, vášnivostí dohání i vzdělanec k pošetilostem a silou své zarpjatosti dokáže oslepit a zahubit, aniž by si toho stačil postižený všimnout.

S břemeny touhy je to jako se dvěma nosiči. První se potácel pod tíhou pytle se solí a druhý si to zvesela vykračoval, ač nesl zdánlivě větší žok, ovšem napěchovaný lehkou bavlou. Ti dva došli k řece a museli na druhý břeh. První vstoupil do vody, sůl se začala rozpouštět, a tak přešel bez potíží. Druhý se podívil, když bavlna začala nasávat vodu. Chvilu s břemenem zápasil, ale pak se unavil a mokřý žok ho stáhl pod hladinu.

Později jsem se usmál rozhovoru v kostele, který po bohoslužbě vedl jeden věřící s duchovním. - Vím toho o Kristu rozhodně méně než vy, důstojnosti - přiznal ten člověk pokorně. - Ale tolik vím, že jsem kdysi propadl alkoholu a rodinu uvedl do dluhů, děti se mně bály, ženu jsem bil a téměř se zničil, ale teď už nepiju, dluhy jsem zaplatil, mám šťastný domov, spokojenou rodinu a jsem svobodný člověk. Vím jen to, co pro mne udělal Kristus.

A tak naslouchám moudrým příběhům, pozoruji břemena a straním se těch, která budí údiv svými rozměry, ač bývají lehká. V Božím proudu k věčnosti se neúnosná břemena rozpouštějí jako sůl a lehká ztěžknou k zalknutí. Až se jednou odhodlám přejít řeku života, dám si dobrý pozor na druhu své tíže, vždyť už vím, jak velmi záleží na závaží touhy, která moje nohy víže.

Připravil Rev. ThDr. Jan Schwarz

Gerontofarmaceutická poradna
zdravotní komise Svazu důchodců
ČR, Wuchterlova 6, 16000 Praha 6
e-mail: svazdouchodcu@seznam.cz

Mohu podávat Paralen plus dětem při virovém horečnatém onemocnění?

Ne, výrobce a ani lékaři nedoporučují podávat tento lék dětem do 15ti let. Lék není vhodný ani pro dospělé např. při vysokém krevním tlaku, epilepsii a dalších onemocněních. Jde sice o lék volně prodejný, ale je vhodné se vždy při zakoupení poradit s lékárníkem nebo lékařem.

Jak užívat při bolestech Veral tbl. 50 mg?

Lék je na předpis lékaře. Základní dávka u dospělých je 100-150 mg (1-3 tbl) denně, u méně závažných stavů i méně. Lék není vhodný pro děti do 15 ti let.

Má účinek léků ve stáří své zvláštnosti?

Na tuto otázku by bylo možno odpovědět celou přednáškou. Gerontologové se tímto problémem řadu let zabývají, neboť řada léků opravdu je takto působí jinak než v mladším věku. Stárnoucí organismus přijímá řadu léků zpomaleně, což je dáno nejen zpomalením toku krve, ale i činností trávicího traktu či ledvin apod. Vliv na účinek léků má i změna složení těla - např. zvýšený podíl tuků působí prodloužení účinku léků rozpustných v tucích, resp. jejich nadměrné ukládání. Vliv na účinek léků má i snížení tekutin v těle, ke kterému ve stáří dochází. Ve stáří je také zaznamenána snížená citlivost k některým přípravkům, u řady léků je pak potřebné snižovat dávky. Velkým problémem ve stáří - kdy pacienti užívají více léků pro více onemocnění - dochází k vzájemnému působení některých léků, případně se zvyšuje počet různých vedlejších či nežádoucích účinků. Vzájemně na sebe mohou působit i léky předepsané lékařem a léky či různé přípravky kupované pacientem. **Proto se zdůrazňuje porada s lékařem či lékárníkem. Samoléčení není vždy na místě.**

Je mi 82 let a delší dobou trpím svěděním kůže, léky mi zatím nepomohly, můžete poradit?

Svědění může mít příčinu jak v kožním onemocnění, tak i v důsledku různých poruch a onemocnění (např. cukrovka, poruchy jaterních funkcí, štítné žlázy, nervové choroby aj.) Příčinou mohou být i reakce na různé potraviny či léky. V literatuře se uvádí, že svědění kůže u starších lidí 70. let - hlavně u mužů - způsobuje suchá kůže. Svědění bývá nejčastěji večer nebo v noci a to i na intimních místech a pomáhá zde natření kůže např. tělovým mlékem. Je potřebné jednotlivé vlivy vyloučit - doporučujeme poradit s Vaším lékařem, který nejlépe zná Váš zdravotní stav.

(jsol)

Prof. Mazánek nejen o zubech



Jak si mají počínat senioři, aby se nemuseli usmívat bezzubými ústy? A jaký vůbec je stav chrupu českých starších lidí? O tom jsme hovořili s přednostou

Pražské stomatologické kliniky prof. MUDr. Jiří Mazánkem, DrSc.

Stav chrupu českých seniorů není příliš dobrý, ale rozhodně není katastrofický, občas se vyskytnou i sedmdesátníci, kteří mají všechny své zuby jen s několika plombami. Chtěl bych zdůraznit, že péče o zuby začíná - nebo měla by začínat - v okamžiku, kdy se dítětku prořízne první zoubek. To, co vám řekne každý zubní lékař - praktik, je naprostá pravda: Správná technika čištění chrupu nejméně dvakrát denně, ještě lépe po každém jídle, používání vhodného kartáčku a vhodné zubní pasty, to je první předpoklad, pak samozřejmě následují pravidelné prohlídky u lékaře a rychlý zásah, když se některý ze zubů začne kazit. A pokud jde o bezzubá ústa - myslím, že dnes je i protetika na dosti vysoké úrovni. Samozřejmě je to i otázka peněz. Zubní implantáty vyráběné na japon-

ských frézách, titanové nástavce a jiné možnosti moderní stomatologie jsou velmi drahé a pojišťovna je, alespoň zatím, nezplatí. Ale už se pracuje na nových možnostech, jak vyvinout a nabídnout i takové náhrady lidem sociálně slabším. Myslím ale, že bezzubými ústy se dnes nikdo smát nemusí.

● **To asi ne - ale těžko se bude smát při představě, že za stomatologickou péči by měl čím dále tím více připlácet nebo ji zcela hradit.**

Řeknu několik svých zásad. Předně: zdraví není běžné zboží. Když stojím nad lůžkem pacienta po složité obličejové operaci, nemohu přemýšlet, zda chodí v módním saku nebo ve vytaženém svetru a kdo za tu operaci zaplatí. Za druhé - zdraví a péče o ně by neměly být politickou muničí. A za třetí - moderní medicína je drahá, není snadné ji vždy hradit ze státního rozpočtu, doplatky by ale měly být rozumné. To je otázka celkové koncepce financování zdravotní péče. Třeba doplatky za léky by se měly alespoň zčásti vrátit zpět do zdravotnictví, nikoliv do kapes distributorů. To by ale byla dlouhá debata...

● **Stomatologové upozorňují, že jich bude stále méně.**

Dnes mezi stomatology převažují lidé mezi padesáti a šedesáti lety. Navíc je zde

určitá organizační mezera - jsou nemocniční kliniky a pak jen soukromí lékaři, chybí ta často vysmívaná komunální složka. Přitom se zvyšují nároky na úroveň studentů i budoucích lékařů v tomto oboru. Mezi příčiny nedostatku odborných lékařů bych osobně uvedl počáteční až překotnou privatizaci a snad i feminizaci - práce zubaře je fyzicky velmi náročná, je to převážně činnost ve stoje a při nepřirozené rotaci těla, páteř trpí... Ale věřím tomu, že vědecký pokrok s dobrou organizací i tento problém vyřeší.

● **Vaše klinika realizuje velmi náročné operace.**

Týká se to zejména onkologických pacientů. Tímto onemocněním velmi často trpí zejména starší lidé a karcinomy ústní dutiny a sliznice patří mezi onemocnění velmi vážná. V České republice každoročně vznikne asi pětadesát tisíc nových nádorových onemocnění. Z toho jsou asi dva tisíce případů právě ohrožení ústní dutiny. Nejhorší je onemocnění jazyka, tam je úspěšnost chirurgického zásahu a následné léčby zatím jen asi třicetiprocentní, u rakoviny rtu naopak dobře vyléčíme asi devadesát procent pacientů. A obecně opět platí - přijít včas.

Za rozhovor poděkoval Jan Kašánek

Jak se bránit proti chřipce

Senioři nad 65 mají preventivní očkování zdarma

Chřipka je vysoce nakažlivé onemocnění virového původu, které se každoročně šíří světem v sezónních epidemiích. Epidemie chřipky u nás probíhá každý rok v období měsíců ledna až dubna.

Chřipka obvykle začíná náhle. Jejím příznakem jsou horečka, zimnice, bolest hlavy a svalů a celková únava. Později se pak mohou přidat i příznaky zánětu horních cest dýchacích jako jsou pálení v krku a kašel. Nemoc probíhá obvykle po dobu jednoho týdne a většinou končí po krátké rekonvalescenci uzdravením. V některých případech však chřipka může způsobit závažné komplikace, mezi které patří například zápal plic, záněty středního ucha či vedlejších nosních dutin nebo také postižení srdečního svalu. Tyto komplikace mohou ohrozit život především u dětí a starších osob, nebo u osob oslabených či chronicky nemocných.

Chřipku řadíme mezi tak zvané kapénkové nákazy. Kapénková nákaza je způsob přenosu choroboplodných zárodků, v případě chřipky, o které nyní mluvíme, virů. Zárodky, viry, se vylučují z těla hlenem z dýchacích cest a pak zejména při kýchní a kašli se v drobkových kapénkách šíří dál mezi skupinou lidí, ve které se nemocný člověk právě nachází. Chřipkou se můžeme

nakazit přímo vzdušnou cestou, ale i nepřímo prostřednictvím kontaminovaných předmětů, jako je například neumytá sklenice či přibor.

● **V dnešní době se však můžeme tomuto onemocnění poměrně účinně bránit.**

Proti chřipce totiž existuje očkování. Je vhodné téměř pro každého. Nezbytné pak je především u rizikových skupin osob, mezi které patří například osoby s chronickým onemocněním, senioři nad 65 let věku, osoby umístěné v léčebnách dlouhodobě nemocných, domovech důchodců, ale i u zaměstnanců těchto zařízení a dalších. Očkovat proti chřipce se můžeme nechat u praktického lékaře nebo ve zdravotním ústavu, který se nachází v každém kraji ČR. Očkování je hrazeno pojišťovnou pro osoby nad 65 let věku, pro mladší pouze v případě, že se léčí na například na vážná onemocnění srdce či ledvin. O tom, kdo má nárok na úhradu očkování proti chřipce pojišťovnou by nás měl zcela samozřejmě informovat náš praktický lékař. Ideálním termínem pro očkování jsou pak obvykle měsíce říjen a listopad.

Nedílnou součástí prevence chřipky, kromě očkování, je i dodržování správných hygienických návyků a zásad zdravého životního stylu, což významně přispívá k posilování našeho imunitního systému.

● **Co lze tedy pro prevenci chřipky doporučit?**

Především pestrou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, které jsou zdroji bohatými na vitaminy, zejména pak na vitamin C. Důležité je také nekouřit, mít dostatek tělesného pohybu, ale naopak i odpočinku a spánku. Vyvarovat se stresovým situacím a nevystavovat se zbytečně riziku nákazy. To znamená například omezit pohyb v málo větraných místnostech, ve kterých se nachází velké množství lidí. Vhodné také je se otužovat, oblékat se přiměřeně venkovním teplotám a pobytové místnosti dostatečně větrat.

Pokud nás chřipka přeci jen dostihne a přemůže, nevyplácí se ji v žádném případě přecházet, ale je nutné ji účinně léčit. Především je důležité zůstat v teple a v klidu na lůžku, pít dostatek tekutin a zvýšit příjem vitamínů. V případě prvních příznaků onemocnění je pak žádoucí omezit styk s okolím. Abychom dále snížili možnost přenosu, je nutné nezakrývat si při kašlání a kýchní ústa pouze holou rukou, ale používat při kýchní a smrkání jednorázové papírové kapesníky, mýt si často ruce a přiměřeně větrat místnosti, ve kterých trávíme většinu času.

*Ministerstvo zdravotnictví
Sekce ochrany
a podpory veřejného zdraví*

Jaký pes se hodí pro seniory

Která psí plemena by doporučoval pro seniory? Na to jsme se zeptali MVDr. Lukáše Hanzela z pražské Veterinární kliniky Anděl:

Větší nebo menší plemeno? „Větší plemena jsou klidnější nežli trpasličí, která jsou často nervóznější. Zdravotně jsou na tom nejlépe psi mezi pěti a dvaceti kilogramy váhy. Ti se dají szvládnout i v seniorském věku.“

Jak psa vychovávat? „Je nejlépe navštívit s ním cvičiště. Tam se naučíte jak se



Pudl střední (aprikot)

k psovi chovat, co po něm vyžadovat, aby se nestal vaším pánem, ale dobrým společníkem. Ze zkušenosti vím, že právě lidé v seniorském věku tuhle stránku výchovy psa podceňují a nechtějí být na svého miláčka „tvrďák“ a psa rozmazlí se všemi negativními důsledky. Další důležitou věcí je, že musíte psa vychovávat důsledně už od štěněte, po roce se chyby výchovy velmi dlouho a špatně odstraňují.“

Co je lepší - pořídit si křížence nebo čistokrevného psa? „Kříženci jsou zdravější, většinou hodní a nenároční. Samozřejmě chcete vidět maminku štěněte, tak aspoň můžete odhadovat velikost potomka - aby vám najednou nevyrostlo něco většího nežli jste čekali. U čistokrevných psů jdete na druhé straně do jistého: znáte předem veli-

kost i povahu plemene. Samozřejmě z hlediska výběru plemene musíme přihlížet ke svým fyzickým předpokladům - jakého psa szvládneme. Irský vlkodav je velký pes a tudíž se k seniorskému věku nehodí přestože má výjimečně klidnou a přátelskou povahu. Nejdříve si tedy vezměme - z hlediska seniorského věku pána - větší psí plemena.“

Labrador retriever - původně lovecký pes, který se osvědčuje, stejně jako Zlatý retriever, i jako společenský pes. Je mimořádně přizpůsobivý, vyrovnaný a inteligentní, za všech okolností se snaží zadržet páno- vi. „Je to chytrý pes, kterého si oblíbí každý,“ říká doktor Hanzel. „Má klidnou mírumilovnou povahu.“

Anglický buldok - Buldoci potřebují porozumění a lásku což oplácení velkou přichylností. „Toto plemeno si neoblíbí každý, někomu se líbí, někdo ho nesnáší,“ vysvětluje dr. Hanzel. „Když se mu věnujete od štěněte, nebývají s ním problémy. Nepotřebuje moc pohybu, což je výhoda, ale zase je to už větší pes takže do malého bytu se tolik nehodí spíš k rodinnému domku. Mívá problémy s dýcháním a s klouby. Je to ale dobré plemeno, doporučil bych ale spíše fenku nežli psa.“

Baset - nízkonohý mohutný pes působí až flegmatickým dojmem, vyžaduje tolerantní přístup a hodně trpělivosti při výchově, bývá poněkud svéhlavý. V bytě mívá sklony k tloustnutí. „Baset má klidnou vyrovnanou povahu,“ říká dr. Hanzel. „Jedinou možnou nevýhodou je, že stejně jako buldok mívá přes třicet kilo a je silný.“

Šeltie - menší kolie, velmi otužilé plemeno snáší i celoroční pobyt venku, proto je vhodné spíše k rodinnému domku, vynikající hlídač. „Milý a neagresivní pes,“ komentuje dr. Hanzel. „Jedinou nevýhodou je nutná péče o dlouhou srst.“ (d)



Šeltie



Jezevčík hrubosrstý



Australský silky teriér

RADY LETEM

Vánoce opět na dohled

Z obchodů na nás opět pomalu zní koledy, pulty se prohýbají a mnozí z vás si třeba řeknou, že si leccos raději nakoupí dopředu, aby se nemuseli v obchodech tlačit na poslední chvíli, kdy budou nakupovat všichni, kdo mají ruce a nohy. Což o to, nápad je to celkem dobrý, jen je třeba při jeho realizaci dodržovat určitá pravidla.

Pokud chce na Vánoce nakoupit potraviny, tak si dávejte velký pozor na den doporučené spotřeby uvedený na obale. Dojdete-li k názoru, že bude už před vánoci potravina prošlá, v žádném případě ji nekupujte. To se týká třeba másla či různých tuků, které hospodyňky dávají do těsta. Obchodníci se budou snažit zbavovat se zásob, které jim zbyly třeba z podzimu a tak vrhnou na pulty vše. Kdy také jindy by měli zásoby vyprodat když ne o Vánocích? Zboží, které má na obalu uvedené datum spotřeby se po uplynutí tohoto data nesmí v žádném případě na pultě objevit.

Ještě ale s jedním datem se můžete na potravinách setkat. Je to datum trvanlivosti a to najdete na zboží, které je trvanlivější - mouka, cukr, datle atd. Ale i v těchto případech dejte raději přednost zboží, které má den, kdy toto datum bude v kalendáři ještě daleko před sebou. Produkty, které mají už prošlé datum trvanlivosti se prodávat mohou, ale odděleně od ostatních potravin a musí tam být výrazně vyznačeno, že jde o produkty prošlé.

Dvojnásobná pozornost se vyplatí u masa. Pokud si chcete pořídit husu či krůtu na slavnostní stůl, pak si dejte pozor, zda v sáčku kolem ní není víc ledu než je zdravo. To by totiž svědčilo tom, že už se ocitla někde v teple, rozmrzla a znovu byla zamražená. A to je opravdu zakázané. Stejná pozornost platí u vajec, kdy je třeba velmi pečlivě hlídat datum spotřeby. Po nedávné aféře a diskuzi, zda jsou zahraniční slepice krmena masokostní moučkou, je opravdu asi lépe dávat přednost vejcem z českých chovů. Ale pozor na ta, které byste kupovali od soukromníka, zvláště když ho neznáte. Taková vejce neprocházejí kontrolou a je u nich vyšší pravděpodobnost, že byste se u neseriozního chovatele mohli setkat s nepříjemnou nákazou. Pokud ovšem budete chtít nakupovat dárky pro své nejbližší v čase, kdy ještě nebudou obchody narvané, je to třeba jenom pochválit. Ovšem i tehdy pamatujte na to, že zboží je třeba si pečlivě prohlédnout, uschovat si záruční list, protože jen s ním ho následně můžete reklamovat. Většina obchodníků bývá sice ochotna „nepovedené“ vánoční dárky vyměnit. Ale pamatujte, že to dělají nad rámec svých zákonných povinností, proto se na to raději zeptejte při nákupu.

Mgr. Ivana Picková, Sdružení obrany spotřebitelů ČR, www.spotrebitele.info

Chystáme si auto na zimu

Na zimu vytahujeme oblečení do chladu, prohlížíme topení. Neměli bychom zapomínat na to, že i naše auto potřebuje v tuto dobu speciální péči, abychom s ním mrazivé období přežili ve zdraví a v pohodě. Na co bychom si měli dát především pozor jsme se zeptali Bohumila Blažka z pražské Autodílny Blažek:

První věcí je samozřejmě přezout pneumatiky na zimní, protože jezdit na letních pneumatikách v zimě je nebezpečný hazard se životem. Navíc byste si měli zkontrolovat hloubku vzorku - musí být nejméně 4 milimetry, jinak zažijete s autem na sněhu klouzačku. Pokud ty 4 milimetry vzorek nemá, raději si kupte nové pneumatiky.

Druhou věcí, kterou musíte zkontrolovat je chladicí kapalina, tedy poměr

nemrznoucí směsi v ní. Zajedte s autem do servisu ať vám ho změní. Raději si dejte namíchat, nebo si sami přilijte nemrznoucí směs na poměr, který szvládne - 35°C. Někdo si

možná myslí, že když jsou mrazy kolem patnácti stupňů, stačí mu směs na dvacet, ale musíme vědět, že dvacet centimetrů nad promrzlou zemí je větší mráz. Pokud máte v autě chladicí směs starší než dva roky, doporučuji ji vyměnit celou. Zkontrolujte si také baterii, dejte ji dolít a dobít, uvědomte si, že



Jak na tom bude vaše auto až napadne první sníh?

když v zimě promrzne je její výkon nižší a naopak to, co má rozpohybovat vyžaduje větší sílu. Pro jistotu se podívejte i na svíčky aby startová- ní bylo rychlejší a snazší.

Pokud máte auto starší pěti let, doporučoval bych nástřik spodku a dutin, aby v zimě nerezly speciální hmotou. Ta vydrží po tři roky, pokud ji zrovna neodřete třeba při jízdě přes pařez nebo tak. Podle mne se nástřik u takto starého auta určitě vyplatí. (d)

	filipínská sopka	sborista		asijský horský jelen	druh literáta	léta	ženské jméno	podpis anonyma	kmet	odpo- rovací spojka		ženské jméno	pevné spojení	nevyhodit		kolonie	pod- důstojník
slovensky „jestliže“			karneval								výraz váhání				otázka při sázce		
2. část tajenky			dřívější levné cigarety								chem. zn. antimonu				zvrtné zájmeno		
															3. část tajenky		
balkánský smrk								povídat si									
	klukovské zbraně											nadání	nauka				
	nástraha											medika- ment					
balíček karet						zhotovit teplé jídlo	velká vodní plocha					panovník					
plošné miry				šikovnost								roční období				svalová bilkovina	kouzla
				žirafovité savec													
hlas hada			eperant- sky „vejce“								ozn.našich letadel			konec v šachu			
			zaupění								severští ptáci			saze			
polygra- fický dělník							hraniční poplatek	pohyb kyvadla	epocha	cítoslovce údivu			psí rasa				
										anglický šlechtic			neobutý				
1. část tajenky																	
předložka																	
svazky slámy						milostný básník						oční technik					
odvádět státu procenta						zabíjač- kové pokrmy						líčidla očí					

Vyhráli! Správné řešení z minula: ... po oblíbě a ti dole oi spravedlnosti. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger tentokrát vyhráli J. Zberovská z Ostravy, A. Nováková z Prahy 14, R. Turčinová z Litoměřic, J. Horáková z Hradce Králové, E. Syřínková z Frýdku - Místku, J. Šmídová z Dřís, V. Tomeš z Pardubic, Z. Marešová ze Zlína, PhMr. J. Halama z Bystřice pod Hostýnem a M. Kubina z Ostravy. Výhercům blahopřejme, ostatním držíme palce při řešení dnešní křížovky. Odpovědi nám pošlete na adresu redakce nebo na známý e-mail doba.senioru@seznam.cz nejpozději do **18. listopadu**.

Vaříme chutně, zdravě a levně

Fazolové lusky na kyselo

Potřebujeme: 1 cibuli, nakládané zelené fazolky, 1 lžici hladké mouky, kelímeček zakysané smetany, trošku oleje

Postup: Cibuli nakrájíme na drobno, do zlatova ji opečeme na oleji a přidáme fazolové lusky. V šálku nálevu rozmícháme lžici hladké mouky, přidáme k fazolkám a podušíme. Nakonec přidáme kelímeček zakysané smetany a necháme prohřát. Podáváme s vařenými bramborami

Pohankové lívance

Potřebujeme: 500g pohankové mouky, sůl, lžičku prášku do pečiva, voda, máslo na smažení, med na potřetí

Postup: Mouku smíchejte se solí a práškem do pečiva. Zadělejte takovým množstvím vody, aby vzniklo řídké těsto jako na palačinky. Smažte z něj lívancečky a potřete medem. Podávejte horké.

Mlynářská polévka

Potřebujeme: 1 cibuli, 50g pohanky, 10g

sušených hub, 3 střední brambory, 60g kořenové zeleniny, máslo, zelenou petržel, sojovou omáčku nebo vegetu, sůl

Postup: Cibuli nakrájíme a necháme zesklovatět na másle. Potom zalijeme vodou, osolíme, přidáme zeleninu a brambory nakrájené na kousky. Vaříme, dokud brambory nezměkknou. Přidáme pohanku, zelenou petržel a ochutíme kořením.

Špagety po uhlířsku

Potřebujeme: 350 g špaget, 120 g šunky, 120 g slaniny, 30 g másla, 2 vejce, strouhaný sýr, sůl

Postup: Těstoviny uvaříme v osolené vodě do měkka, scedíme a necháme odkapat. Slaninu nakrájíme na tenké a dlouhé nudličky a rozškvaříme na kousku másla, přidáme na tenké nudličky nakrájenou šunku, osmahneme, zalijeme rozšlehanými vejci a mícháme na malém plameni. Když se vejce začínají srážet, promícháme směs s horkými těstovinami a trochou strouhaného sýra, rozdělíme na talíře a podáváme.

Recepty poslali K. Svobodová z Brna a J. Vašková z Rokycan

DOBA
seniorů

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka, tel. 602 223 650. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: doba.senioru@seznam.cz. Grafické zpracování agentura C.D.P., tiskne Libertas, a. s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production, s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 24. LISTOPADU

Zveme vás na výlet

Vánoce na Vysočině

Vysočina - soubor lidových staveb se věnuje Vánocům už od listopadu: 25. začíná na Veselém kopci vánoční výstava, která končí 3. prosince, aby od 10. pokračovala v památkové rezervaci Betlém v Hlinsku:

„Výstava bude přibližovat cyklus obyčejů od Mikuláše po Tři krále,“ říká dr. Ilona Vojancová. „Mikulášský průvod býval ještě na konci 19. století na Litomyšlsku a Hlinsku daleko bohatší než dnes. Kromě Mikuláše, anděla a čerta v něm chodily další masky jako sedláci a selky, kteří se hádali u některých stavení, drábi, kteří zatýkali lidi, komíníci i smrtky. U nás bude Mikuláš dětem nadělovat 2. prosince.“

Stroměčky na Vysočinu dospěly poměrně pozdě počátkem 20. století na výstavě uvidíte i způsoby výroby nejrůznějších ozdob například z korálků: „Nežli stromky ovládly domácnosti, zdobily chalupy betlémy a Horácká stáda. To byly ovečky z vaty či cupaniny na třískách postavené na mechu za oknem. Věřilo se, že kolik jich tam hospodář postaví, tolik jich bude mít na jaře ve stádě. Dělal se také různé stavby z jablek. Jedna z nich Zahradka měla prezentovat nebeskou zahradu. To se do jablíčka napíchaly tři třísly zespu jako nožičky a nahoru pak další na nichž byly napichané křížaly, sušené švestky i ořechy



a rozinky. Svět byla stavba podobná, jen nožičky byly vyšší a pod jablíčko, které neslo nebeskou zahradu bylo zavěšeno ještě jedno, které reprezentovalo náš svět. Sloužilo to jako dekorace i dárky dětem.“

O Štědrém dnu se tady kapr nejedl: „Na štědrovečerní tabuli se objevovala jídla z toho, co si rodina vypěstovala, především buchtý a koláče z kynutého těsta a „peřinka“ - buchtíčky přelované mlékem. Před jídlem rozkrojil hospodář jablko na tolik dílků, kolik bylo stolovníků a každý svůj snědl - věřilo se, že kdyby někoho osud zavál daleko, při vzpomínce na to s kým jablíčko o Štědrém večeru jedl, najde opět cestu domů.“ (d)

Pomoc z přírody

Chmel

Humulus lupulus L.

Chmel sice Římané a Rekové znali již ve starověku, ale podle Plinia byl jen „jen pro okrasu a potěšení“. Popínavost rostliny naznačují jak řecké, tak i latinské názvy - agrion kléma = polní réva a Plinius jej označuje jako lupus salicarius = vlk na vrbách. Jako réva dusí vrby, jako vlk jehňata.

Ve starověku byl nálev užíván jako léčívo pro snadnější usínání. Ale stačilo prý dát drogu pod polštář a došlo k posílení spánku. Koncentrovaná vůně totiž při delším vdechování omamuje a unavuje.

O pěstování českého chmele se zasloužil císař Karel IV., který byl velkým přítelem nejen vinařství, ale i chmelářství. Nejprve se chmel pěstoval na Přeloučsku a v Praze a až od konce 15. století se začal pěstovat na Žatecku, Rakovnicku a Lounsku.

Významné použití chmele je v jeho konzervačních a aromatických vlastnostech při výrobě piva. Chmel se ale nedá dlouho skladovat, obsažený lupulin snadno podléhá zkáze i při vhodném skladování, po roce droga ztrácí rychle účinnost.

Droga (chmelové šišťice a chmelové žlásky) se používá jako uklidňující, uspávající a pohlavní pud tlumící, zažívání zlepšující a mírně močopudný prostředek. Dále v lidové medicíně slouží jako prostředek bolesti tisíců a protikřečový. Dávkuje se jedna kávová lžička na šálek nálevu. Pije se na noc, hlavně při nespavosti. Při nervo-



vém podráždění je vhodný nálev: chmel - 30 g, meduňka - 20 g, heřmánek - 20 g. Příprava i užití jako výše. V terapeutických dávkách je droga celkem bez vedlejších nepříznivých účinků, ale ve větším množství (dávkách) může způsobit i zdravotní potíže.

Vlasům po umytí výborně poslouží a zvýší jejich lesk oplach nálevem připraveným ze stejného dílu chmelových šišťic, listů kopřivy a kořene lopuchu.

Z chmele si můžeme připravit i osvěžující nápoj s mátou peprnou: litr vody, 100 g cukru, kousek kusové skořice, 4 hřebíčky, 0,2 g máty peprné a 3 g chmele. Do 3 litru vody dáme cukr, skořici, hřebíček a chmel. Necháme na mírné ohni povařit 10 minut. Mezitím 1 litrem vroucí vody přelijeme mátu. Obě tekutiny slejeme a necháme 30 minut ustát. Pak sceďme, přidáme med, dobře promícháme a nápoj podáváme teplý. (MM)

Soutěž: Víte, kde ji najdete?

Nachází se v horském městečku v předhůří Beskyd, kterému se pro jeho malebnost také říká „Moravský Betlém“. Pod hradem Strallenberg ho 4. prosince 1359 založil moravský markrabě Jan Jindřich Lucemburský, mladší bratr římského císaře a českého krále Karla IV., povýšením podhradí (první zmínka 1211) na město. Vznik samotného hradu je datován mnohem dříve a je dodnes obestřen tajemstvím. Patří k němu i domněnka, že byl vystavěn řádem templářských rytířů. Nynější rozhledna, původně hradní věž, je pozůstatkem tohoto gotického hradu, který se zřítíl v roce 1783. V roce 1899 získal ruinu věže do užívání Klub českých turistů a upravil ji na rozhlednu. Věž je vysoká 35 m a vyhlídková plošina je ve 23 m. Výhled do kraje zpestřují barevná skla v oknech.

Rozhledna otevřena po celý rok v době otevření hradu, což je:

V listopadu až březnu je rozhledna otevřena pouze o víkendech a to od 10:00 do



16:00 hod., vstupné činí 10 Kč. Nedaleká hora Kotouč tvoří spolu s Radhoštěm, Pradědem a Hostýnem čtveřici moravských mýtických hor. V jeskyni Šipka na severním svahu Kotouče byl v srpnu 1880 nalezen zlomek spodní čelisti neandertálského dítěte, později nazvané „Šipecká čelist“. Vaším dnešním úkolem je sdělit jméno hradní ruiny a města, ve kterém se nachází. Na 3 výherce opět čekají hudební CD. Jména tří šťastných výherců z minula najdete na str. 14. (red)

S U D O K U

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

Heinrich Heine, německý básník: „Zkušenost je dobrá škola.“ (Dokončení je v tajence).

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: KNOYK-KOE. Ke všem dvojkám pak tato písmena: SAŠVŠLJÉÉ. Vpisujte postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

Návod k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 - 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři horní pole vedle sebe a zjistíte, že jednička musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři střední vslisla pole, zde musí být pětka jedině v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje.

Správné řešení z minula:..... jenom nesmí ulehnout. Na hudební CD se mohou těšit Eva Košková z Doksy, Oldřich Vícha z Opavy a Vlasta Jírová z Ústí n.L..

Vyluštění nové úlohy nám zasílejte na známé adresy do 18. listopadu.

TIPY LETEM

Pražská informační služba připravila na listopad celou řadu vycházek, prohlídek i výletů a přednášek. Z nich jsme pro vás vybrali:

1. ST. Po stopách Franze Kafky a dalších židovských spisovatelů. Začátek v 15.00 na nám. F. Kafky, za kostelem sv. Mikuláše na Starém Městě. Vstup 50 Kč.

5. NE. Pražské ostrovy I. Slovanský a Dětský ostrov. Začátek ve 14.00 na spojovacím můstku na Slovanský ostrov. Vstup 50 Kč.

6. PO. Zveme Vás ke stolu aneb jak naši předkové jedli, pili, stolovali? III. část - stoly měšťanů i dělníků v 19. a poč. 20. stol. Hospodyňky první republiky. Přednáška se koná od 17.00 v sále ÚVL PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5. Vstup 50 Kč.

11. SO. Asanace pražského židovského města. Začátek ve 14.00 na rohu ul. Pařížské a Staroměstského nám. (proti kostelu sv. Mikuláše). Vstup 50 Kč.

12. NE. Státní opera - celková prohlídka. Začátek v 10.00 před objektem (Wilsonova 4, Praha 2). Vstup 50 Kč.

13. PO. Bedřich Smetana - místa jeho pobytů v Praze. Začátek v 15.00 na Staroměstském nám. u domu U bílého koníčka (roh Železná ul.). Vstup 50 Kč.

18. SO. Zapomenutá zákoutíčka, méně známé uličky a zajímavé osobnosti, které tady žily a tvořily. Z Klárova na Újezd a do blízkého okolí. Začátek ve 14.00 v parčíku na Klárově (proti stanici tramvají). Vstup 50 Kč.

19. NE. Stavovské divadlo. Pořádáno u příležitosti oslav Mozart Praha 2006. Celková prohlídka. Začátek v 10.00 a 11.00 před vchodem. Vstup 50 Kč.

21. ÚT. Procházka Petřskou čtvrtí. Začátek v 15.00 na stanici tram. č. 3, 26 „Těšnov“. Vstup 50 Kč.

22. ST. Památky UNESCO - III. Cyklus přednášek o českých památkách světového významu. Přednáška se koná od 17.00 v sále ÚVL PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, přízemí. Vstup 50 Kč.

23. ČT. Staroměstská radnice - celková prohlídka (sály, kaple, věž i kanalizační stoka pod radnicí). Začátek v 15.00 před radnicí. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do celého objektu 60 Kč.

25. SO. V Praze bývávalo blaze... I. část. Vycházka připomene starou Prahu a její pohostinství (hospody, vinárny). Začátek ve 14.00 na Florenci, před Muzeem hl. m. Prahy. Vstup 50 Kč.

Chrám sv. Barbory

Správná odpověď na otázku z fotosoutěže z minulého čísla samozřejmě zní, že na snímku byl vidět chrám sv. Barbory v Kutné Hoře. Z velké hromady správných odpovědí, které došly normální i elektronickou poštou, se šesti tentokrát usmálo na J. Kuklovou z Havířova, Mgr. Š. Chaloupkovou z Teplic a na J. Zahradníčkovou z Prahy. Blahopřejeme a posíláme hudební CD. (red)

Ohlasy na akci jsou nadšené. Diváci byli spokojeni a někteří dokonce navrhuji, aby den, kdy se konala, byl uveden v kalendáři jako Den dechovek...



Řeč je o festivalu Dechovka byla, je a bude, který se 7. 10. konal v pražské S a z k a - a r é n ě V šestnácti kapelech a orchestrech hrálo v aréně od 11 do 19.30 hodin 450 hudebníků. Dalších 650 koncertovalo od rána na různých místech po Praze. I ti se pak přemístili do arény, aby se zúčastnili závěrečného monstrokonzertu. K tomu připočítáme přes 300 mažoretek a tanečníků. Tedy přes 1400 účinkujících. V aréně je sledovalo celkem 7 500 diváků nejen z Čech a Moravy, ale také z okolních států a přijeli například i krajané z USA. Protože Doba seniorů byla jedním z mediálních partnerů, byli v publiku i šťastní výherci našich čtenářských soutěží. I oni zažili největší dechovkovou show, jaká ve světě nemá obdoby. Nejen v tom, že se doposud nikdy nikde nic podobného neuskutečnilo. Celkem 16 dechovek v jednom dni na jediném pódiu a v největším sále v Evropě již bylo pelhřimovskou agenturou Dobrý den zapsáno jako rekord do české knihy rekordů a aspiruje na zápis do světové Guinnessovy knihy rekordů.

Pořad měl nápaditou režii Petra Šimáč-

ka, který byl i duchovním otcem celého projektu. Zahájení s Ústřední hudbou AČR doplněnou Posádkovou hudbou Praha se stovkami mažoretek v nápadité choreografii Blanky Suchomelové bylo velkolepým vstupem. K prezentaci kapel, dobré informovanosti a celkovému vjemu diváků určitě přispěla moderní technika arény, která byla organizátory při akci stoprocentně využita. Na velkorozměrné kostce nad plochou byly promítány obrázky z historie kapel, na světelném

kapela a Žatečanka. Za Moravu „bodovaly“ všechny kapely - Mistřiňanka, Moravanka, Moravská Veselka, Stříbrňanky, Šohajka, Valaška, Tůfaranka a Žadovjáci. S nadšením byla přijata účast a vystoupení královny a krále dechovky - Zorky Kohoutové a Josefa Zímy. S velkým zájmem bylo sledováno také vyhlášení výsledků Dechovkové hitparády Českého rozhlasu Praha s živým uvedením vítězné písničky autorů Josefa Vejvody a Vladimíra Salčáka Pivem nebo vínečkem v podání kapely



Spokojenost diváků v zaplněné Sazka-Aréně umocnila i moderní technika.

poprsníku názvy kapel a účinkujících, to vše doplňováno „televizními“ obrázky a detaily z pódia a minirozhovory moderátora Zbyňka Merunky s diváky, hosty a hudebními osobnostmi. Kromě již zmíněné Ústřední hudby AČR se prezentovaly za Čechy - Babouci, Březovanka, Plzeňská 12, Strahovanka, Valdaufinka, Vejvodova

Žatečanka. Poslední písničky (Zůstaň tu s námi, Česká muzika a Škoda lásky) zpívala spolu s hudebníky a sólisty ve stejné celé aréně. Svátek dechovkářů tak pokazil pouze nezáměr televize o tuto ojedinělou akci, což obecenstvo v hale kvitovalo voláním „hanba ČT“ a požadavky na demisi jejího ředitele. (fav)

POZVÁNKA

na prodejní a kontraktační výstavy

Chcete zdravě žít, navíc výhodně nakoupit jak zdravou výživu, tak i dárky pro své blízké? Navštivte naši akci. Na místě lze uzavřít i kontrakty. Připravili jsme pro Vás čtyři výstavy pod jednou střechou se spoustou zajímavostí.

22. - 24. listopadu 2006

Národní dům na Vinohradech

Praha 2, nám. Míru 9, denně 10:00 - 18:00 hod.

ECOLIFE

28. výstava s podtitulem:

ZDRAVÁ PŘÍRODA - ZDRAVÁ VÝŽIVA - ZDRAVÝ ŽIVOT

Zaměření: představení výrobků a činností z oblasti ekologie, výživy a celkového zdravého životního stylu

VŠE PRO ŽENU

21. výstava Zaměření: na vše, co ženu zajímá a slouží ji k seberealizaci



ZLATÉ ČESKÉ RUCE

14. výstava

Zaměření: na představení a podporu českých výrobců a výrobků



VÁNOČNÍ DÁRKY

11. výstava

Zaměření: na nabídku a prodej výrobků, prací a služeb, které mohou udělat radost jako vhodný vánoční dárek



DOPROVODNÝ PROGRAM DENNĚ A ZDARMA: ● Měření glykémie zajišťuje Svaz diabetiků ČR ● Esoterické přednášky, poradenství pro tělo i duši ● Výstava výtvarníků a umělců - spolek HRUŠKA ● Proměny s AVONEM - líčení, poradenství, novinky ● Další zajímavosti

Na výstavy srdečně zve pořadatel: **AK agentura s.r.o.**, Výstavní 75/96, 149 00 Praha 4 - Háje, Tel/fax: 272 940 516, 267 913 050, e-mail: info@akagentura.cz, http://www.akagentura.cz

KUPÓN DOBA seniorů
na 50% SLEVU
ke vstupence

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. Co vás pálí, co naopak potěšilo či co by podle vás měli vědět i další čtenáři. Redakce si vyhrazuje pouze právo nezařadit urážlivé a vulgární příspěvky a dopisy čtenářů z prostorových důvodů krátit podle potřeby. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Výzva ke spolupráci

Naše občanské sdružení seniorů v Ostravě působí už šestý rok a slučuje nyní více než 40 organizací. Naším cílem je realizovat Národní program přípravy populace na stárnutí nejen proklamacemi, ale službou seniorům, která jim zpříjemní život ve stáří. Naše společnost Senior zřídila při DK města Ostravy internetové vzdělávací centrum pro seniory, kterým v desetihodinových kurzech prošlo již několik set absolventů. O tento moderní prostředek komunikace je velký zájem i mezi osmdesátiletými seniory a seniorkami. Pochopení a podporu pro svoji činnost nacházíme jak u magistrátu Ostravy, tak na krajském úřadě. Pravidelně v pondělí v 9.30 hod. věnuje půlhodinku k problémům starší generace v relaci senior klubu také ostravský rozhlas. Spolupracujeme s organizacemi seniorů celostátního charakteru, s Asociací důchodců odborářů a s Radou seniorů ČR. Podílíme se na vydávání regionálního čtvrtletníku Senior-tip, který rozesíláme na kontaktní místa do celého kraje. Navštěvujeme pravidelně vernisáže výtvarníků v ostravských galeriích, akce v Domu Librex Ostrava - naposled 13.-15.9. Dny USA - a tradičně pořádáme besedy v klubu Atlantik. Jedné z nich se zúčastnil i hejtman ing. Evžen Tošenovský a hovořilo se na ní, jak se žije seniorům v Moravskoslezském kraji. Seniorům a zástupcům dalších organiza-

cí, kteří by chtěli s námi aktivně spolupracovat, nabízíme účast na měsíčních poradách, které se konají v kulturním zařízení Jízdárna v ulici Na Jízdárně 18. Letos se budou konat 22. listopadu a 11. prosince, začátek je vždy v devět hodin. Náš telefon je 596 632 772.

Ing. Lubomír Pásek,
předseda Koordinační rady seniorů
a zdravotně postižených města Ostravy

Najdeme je?

Dne 22. 4. 2005 uvedla ČT 1 v pořadu Barvy života reportáž z klubu seniorů v Praze, kde se scházejí každou středu od 14 do 16. Hod. a zpívají při harmonice. Moc se mi to líbilo. Snažil jsem se sehnat adresu místa schůzek. Obtelefonoval jsem řadu funkcionářů, kteří péči o důchodce mají v náplni práce, ale nikdo nevěděl, co bylo v TV a také nic o adrese. Jsem sám, rád zpívám a moc toužím do toho klubu chodit. Snažně prosím, zveřejněte tyto moje řádky. Ať se mi, ti kdo vědí, kde klub hledat, ozvou na jméno Frank na tel. 774 172 272 a uvedou kontakt.

Čtenář DS z Prahy

RED: I když tento dopis svou povahou spadá spíše do rubriky drobné inzerce, rozhodli jsme se jeho obsah zveřejnit výjimečně bezplatně. Už proto, že došel 2.10. a samo datum dokumentuje, jak dlouho náš čtenář marně hledá a za marné telefonáty jistě už asi také dost utratil. Pokud tedy někdo víte, kde se harmonikářský klub seniorů schází, dejte mu vědět.

Černé a bílé

Neztotožňuji se s rozšířeným názorem, že naše mládež je převážně špatná. Má jistě hodně odlišných názorů než naše generace, ale je tím vinna jen ona? Mláď má v sobě zakódované, že má výhrady k dosaženému stavu a usiluje o jeho vylepšení. Vyrůstala však a vyrůstá v odlišném prostředí. Byla a je vystavena silné antikomunistické propagandě, která na jedné straně současnou situaci glorifikuje a při tom záměrně zamlčuje nespor-



né klady a lživě zveličuje chyby a nedostatky minulosti. Setkáváme se s tím, že představitelé a zastánci současného pojetí vývoje ospravedlňují nynější nedostatky tím, že za ně může bývalý režim a naopak obhájci minulého režimu svalují chyby a nedostatky v minulosti často jen na potíže bojů s nepřáteli režimu. Mládež však chce znát pravdu a proto nestačí jen konstatovat, že antikomunistická propaganda je lživá. Pravdu je třeba dokumentovat na konkrétních a ověřitelných faktech. Víím, že se to těžko prosazuje v našich dnešních sdělovacích prostřed-

cích a že mnohým pamětníkům zase dosti často scházejí právě ta přesvědčivá konkrétní fakta. Máme však mezi seniory dost odborníků a pamětníků, které je třeba více využívat tím, že ve spolupráci s dalšími organizacemi budeme svolávat besedy, na nichž by se nejen přednášelo, ale hlavně diskutovalo a v otevřené diskusi by zaznívala fakta. Kde by se dokazovalo, že socialistický systém vycházel z vědeckých poznatků a vycházel i z našich národních dějin. Letošní rok je možné charakterizovat jako supervolební. Občané byli a jsou zavalováni předvolebními sliby, kterým však většina už nevěří. K získání jejich důvěry je proto potřeba právě taková srovnání. Společenský vývoj není jen černý nebo bílý, ale mění se buď k horšímu nebo k lepšímu. Černobílé vidění je extrémismus.

PhDr. Jiří Kašpar

RED: DS černobílé vidění odmítá, i proto je otevřena pro všechny názory, které jsou vysloveny slušně a bez urážek druhé strany. Domníváme se, že pouze otevřená a věcná diskuse bez tabu a uměle vytvářených strašáků a předsudků může společnost posunout dále. Jsme rádi, že drtivá většina účastníků čtenářské ankety DS označila za nadstranické a objektivní noviny. Důvěra čtenářů nás zavazuje k tomu, aby DS otevřenou tribunu zůstala i nadále.

Drobná inzerce v DS

Splnili jsme vaše přání ze čtenářské ankety a zavedli rubriku soukromé čtenářské inzerce (přálo si ji cca 90% účastníků našeho průzkumu). Má zatím tato pravidla: první řádek stojí 50 Kč a každý další inzerenta přijde na 20 korun českých. Řádek může mít maximálně 60 znaků. Za odeslání došlých odpovědí na inzeráty pod značkou poštou pak budeme účtovat poplatek 30 Kč (poštovné + výdaje za zpracování). (Příklad: inzerát na tři řádky (každý max. 60 znaků) = 90 Kč, odeslání odpovědí 30, celkově tedy 120 Kč). Po dohodě bude ovšem možný i osobní odběr došlých odpovědí v sídle RS ČR v Praze.

Inzeráty bude zatím možné zadávat jen poštou nebo prostřednictvím e-mailu doxa.senioru@seznam.cz. Platba: osobně po dohodě v sídle RS ČR v Praze nebo složenkou na adresu Doby seniorů (viz tiráž, k rukám B. Olmerové) s tím, že kopii ústřížku o zaplacení pak přiložíte do dopisu s textem inzerátu, který chcete zveřejnit. Pracujeme na tom, aby podání inzerátu bylo jednodušší. Do tohoto čísla došly následující inzeráty:

PŘÁTELSTVÍ

VÝMĚNA NÁZORŮ o paradoxech života. Zavolejte.
Telefon: 241 711 912.

PRODEJ

PRODÁM v SRNÍ (ŠUNAP) ROD. CHATU 60 m², pozemek 3000 m², el., voda, panorama, za odhad.
Tel: 376 526 133 večer.

KOUPĚ

KOUPÍM ČASOPISY LETECTVÍ roč. 1927 - 1930 a Letec ročníky 1933-1936. František Urban, Moravcova 872, 280 02 Kolín 2.

Vzhledem k tomu, že v anketě jste často připisovali, že byste si přáli, aby drobná inzerce umožnila i seznámení, hledání bývalých spolužáků či přátel a upozornění na různá jubilea, znovu opakujeme, že je to jen na vás.

DS je tu k tomu, aby vám pomohla, ale kontakt na dávné kamarády nebo třeba možnost nalezení nových přátel vám při nejlepší vůli nemůže poskytnout bez toho, aniž by podnikl vzešel od vás.



Toto blahopřání Době seniorů k jejím prvním narozeninám poslali varnsdorfský výtvarník Josef Poláček a jeho manželka Jitka. Moc nás potěšilo a o svoji radost jsme se rozhodli podělit i se čtenáři.

Houby rostou i pod sněhem



Hlavní houbařská sezona končí. Letos byla velmi bohatá a zřejmě na ni budeme ještě dlouho vzpomínat. Ale ani nyní nemusí být houby jen předmětem vzpo-

mínek. I v listopadu a prosinci můžete při procházce lesem, ale i v parcích a lesoparcích u měst najít zajímavé houby. Jaké, na to jsme se zeptali ing. Heleny Hamerské z České mykologické společnosti:

„Do polévky se dají sbírat štavnatka modřínová, která jak jméno prozrazuje, roste pod modřínem i štavnatka pomrazka,



Penízovka sametonohá vypadá krásně a chutná především v polévce.

rostoucí pro změnu pod borovicemi. Obě jsou to malé houby, ale rostou ve velkých množstvích, najdete je i pod sněhem. Na vrbách a jiných listnatých stromech s měkkým dřívím roste penízovka sametonohá. Nemůžete si ji s ničím splést - jsou

to celé trsy oranžových houbiček. Tato houba pouští při kuchyňském zpracování sliz, ale je výborná do polévek i k nakládání. Najdete ji v lužních lesích ale i ve městech - například hojně roste v modřanské roklí v Praze. Poslední houbou, o níž bych chtěla hovořit je známá hlíva ústříčná. Tu najdete především na silných kmenech buků i na padlých. V kuchyni se hodí snad absolutně do všeho. Nemá tak



štavnatka pomrazka se vyskytuje především pod borovicemi. Stejně jako štavnatka modřínová se hodí do polévek i k nakládání.



Hlíva ústříčná se hodí do všeho, na co si jídlo s houbami dokážete představit. Za dobrého počasí roste celou zimu hlavně na bucích, ale i na jilmech či topolech.

výraznou houbovou chuť a tak ji užívají někteří houbaři i do sladkých jídel. Jedla jsem i bábovku v níž byla použita. To ale není její typické užití: Hodí se výborně do polévky. Když ji rozřežete na kousky jako dršťky, můžete z ní dělat i dršťkovou a málem ji od těch pravých drštěk nerozeznáte. Hodí se do guláše i do jídel asijské kuchyně. Dá se ale také smažit jako řízky obalované i přírodní.“

Nápoje do plískanic

Zima se už neúprosně blíží, přichází doba studivých plískanic. Rozhodli jsme se proto nabídnout pár receptů na zahřátí. Jestliže nás po procházce začne škrábat v krku, můžeme vyzkoušet některý z následujících nápojů.

Pokud se cítíte prochladlí a unavení, může vám pomoci nejen obvyklý svařák z vína nebo rumový grog, ale i méně známý nápoj, který nabízejí v tomto případě barmani na horských chatách:

● Hot shot Galliano

- nápoj do sklenky panáku. Obsahuje po třetinách Galliano - italský likér, který má chuť po anýzu a vanilce, horké espresso a našlehanou šlehačku nalité na sebe do vrstev, pije se na ex pro zahřátí a povzbuzení. Pro případ, že vás už škrábe v krku doporučuje barman Petr Vopálenský

● Sip slowly:

6 cl skotské whisky, 2 cl medu, 2 cl čerstvé citrónové šťávy, vše zahřát pod bod varu a vypít, jestliže nemáte rádi horkou whisky, můžete ji nahradit brandy. Pokud byste chtěli nápoj bez alkoholu

barman Michal Tretter doporučuje nápoj, který nazval

● Rada mého otce:

zahřejete pod bod varu 1,5 dcl toniku, 1 cl citrónové šťávy, bobkový list, kousek skořice, jeden hřebíček a zrnko nového koření. Stejně jako předešlý nápoj se uskává hodně horký.

Moje tetička ze Slovácka v případě nachlazení postiženým servírovala vždycky sklenici plnou vřelého mléka, do níž nalila panáka slivovice a rozmíchala lžičku medu, tomu, kdo slivovici nesnášel, nabídla do nápoje vínovici, můžete ale vyzkoušet i českého „myslivce“ či obyčejný tuzemák. Jednou jsem četl, že když onemocněl pobočník generála Eisenhowera v zimě před invazí, nalili do něj Britové stejný nápoj. Jen místo moravské slivovice přišla do sklenky skotská whisky. Napojím do studených dnů chceme věnovat i příští číslo. Pokud máte také zaručený rodinný recept, pošlete nám ho, aby si ho mohli vyzkoušet i ostatní.

Tentokrát se na recepty vyládal Dušan Pokorný.

Co dnes dělá zlatý Raška

Nemá čas a sbírá s vnučkami kaštiny pro srnky

Jiří Raška (65) se stal prvním československým olympijským vítězem na ZOH roku 1968 v Grenoblu, v roce 1971 vyhrál turné čtyř můstků. Trénoval reprezentaci i mladé skokany. Co dělá zrovna dnes?

„Díval jsme se v televizi na GP závody motorek. Jinak jsem dál členem rady Úseku skoků při svazu lyžařů, členem zastupitelstva města a jeho rady a dokonce také sháním klukům skokanům sponzory. Vždycky jsem se smál duchodcům, když mi říkali, že nemají na nic čas. A teď to padlo na mě.“

Kdy jste naposledy skákal?

„V roce 1979 jako veterán v Harrachově na čtyřicetce můstku. Poprvé a taky naposled coby veterán. Zjistil jsem, že je to nebezpečné.“

Ale vyhrál jste nebo ne?

Vyhrál, spolu s Hubáčem. To nebezpečí nebylo na můstku, ale po něm. Sešla se parta různých generací skokanů. Bylo to nádherné, ale povídali jsme si do rána a pak mě ještě vyhecovali k pětikilometrovému běhu.“

Loni vyhrál Janda Světový pohár, jak dopadneme letos?

„To v tomhle sportu nedokáže předpovědět nikdo, tady záleží i na tom, jak zrovna zafouká vítr. Ale Janda bude samozřejmě bojovat aby obhájil své prvenství. Mě nejvíce těší, že se na něj pomalu dotahují další mladí kluci jako Koudelka a Hájek, že už není jenom sám. Myslím si, že úspěchem by bylo, kdyby se umístili v první desítce všichni tři. Nebo i v patnáctce.“

Máte pět vnučat, kolik z nich vás následuje ve sportovní kariéře?

Jan a Jirka Mazochovi skáčou, Veronika



studuje fakultu tělesné výchovy v Olomouci. Kristýna a Barunka, které bydlí s námi, chodí teprve do deváté a třetí třídy. S nimi teď ponejvíce sbíráme a sušíme

kaštiny pro srnky. Ty nám totiž loni, kdy byla ta krutá zima, chodily až málem na balkon, byla to krásná podívaná - jsou to nádherná zvířata. Ale přestože jsme jim dávali starý chleba a seno, odnesly to na zahradě tůjky. Letos jsme se s vnučkami rozhodli, že jim nasbíráme dost kaštanů, které mají srnky rády a postavíme krmelec kousek dál u lesa - budeme se na ně pak v zimě dívat zpovzdálí.“

Ptal se Dušan Pokorný



Jiří Raška se svým synem

ZASMĚJTE SE S NÁMI

Pár v posteli:

ONA: „Udělám z Tebe nejšťastnějšího muže na světě...“

ON: „Budeš mi chybět...“

Až umřu, tak bych chtěl odejít hezky pokojně, ve spánku jako můj dědeček. A ne s křikem a hrůzou v očích jako jeho spolujezdci v autě.

Kde má sídlo nejoblíbenější český soud?

Ve Štrasburku...

George Bush a Tony Blair pořádají společný banket v Bílém domě.

Jeden z hostů se ptá: „Pane prezidente, na čem právě pracujete?“

„Plánuju 3. světovou válku.“

„A jak dopadne?“

„Zabijem 4 miliony muslimů a jednoho zubaře.“

Host je zmatený: „Proč zubaře?“

Tony Blair se nakloní k Bushovi, popláca ho po rameni a mluví: „Vidíš Georgi, je to přesně jak jsem říkal. Na muslimy se nikdo nebude ptát...“

Znáte také nějaký podařený vtíp?

Pošlete nám ho do této rubriky, ať se pobaví i ostatní!