

DOBA seniorů

Č. 1 / VI. ROČNÍK LEDEN 2010 14 Kč

Cena v předplatném 11 Kč

**Přejeme šťastný
nový rok 2010!**

Malá procházka dějinami léčení str. 26



Klausovi byli na křtinách str. 7



Václava Rezka žena bere do náruče

str. 16

Šijí panenky proti slepotě str. 6



2010: Nová pravidla přivýdělků k penzi

str. 23



Karlův most v ohrožení?

Zdá se, že po vyhozených milionech na propagaci olympiády, miliardovém veletoci kolem openkarty, má Praha další velký skandál. Tentokrát se týká památky, jejíž hodnota se snad ani nedá v penězích vyčíslit. Karlova mostu a jeho údajně diletantské opravy. Šetří ji už dokonce policie, která vyslýchá svědky, a na praktiky rekonstrukce unikátní památky se chystají blíže podívat i inspektoři UNESCO. Způsob opravy Karlova mostu kritizovala Památková inspekce Ministerstva kultury, Sdružení profesionálních pracovníků památkové péče i Národní památkový ústav. Památková inspekce kritizovala hlavně:

- předem nebyla zpracována řádná dokumentace a ani stavebně historický průzkum
- na stavbě a v realizačním týmu plnohodnotně není zapojen ani architekt, ani restaurátor se zkušenostmi při obnově obdobných památek
- výběr kamenů k výměně je nekoncepční, odstraňované kameny nejsou řádně dokumentovány
- zlikvidovány byly i kvádry z původního Juditina mostu, které byly na Karlově mostě použity druhotně
- kvalita kamenických prací je dalece pod únosnou mírou
- původní kameny jsou nahrazovány kameny jiných rozměrů
- používání průmyslových prefabrikátů místo kamenů opracovaných tradiční



technikou, což je v rozporu s platnou legislativou

- při demontáži kamenných bloků nevhodnou technologií dochází k jejich ničení

- a několikere dalších momenty

I proto zaznělo, že podivnou opravu je třeba zastavit. Magistrát požadavkům okamžitého zastavení nevyhověl, připustil „jistá menší pochybení formálního charakteru“ a udělil sám sobě pokutu plných 54 000 Kč (i tak hrazenou z veřejných prostředků). Jinak je prý ale vše v naprostém pořádku. Podle ředitele odboru kultury pražského magistrátu Jana Kněžínska jsou kritici amatéři a ničemu nerozumějí. Praha podle něj za způsob opravy prý nakonec dostane vyznamenání! Pražský radní pro kulturu Milan Richter novináře odbyl slovy: „Nic ze mně nedostanete. Není to moje záležitost.“ O důvod víc, proč Karlův most jako svoji záležitost začíná chápat stále více občanů. Asociace sdružení pro ochranu a rozvoj kulturního dědictví ČR (ASORKD), která bojuje petici již několik měsíců za zastavení prací



Nekvalitní spárování, nesprávné rozměry nových kamenů, špatná patina, zničení původních kvádrů - důkazů šlendriánské a nekvalitní práce při opravě Karlova mostu je celá řada.



na Karlově mostě, nyní navíc přišla s tvrzením, že z historického klenotu se ztratilo několik desítek původních kamenů. „Nevíme, kde jsou. Jestli šly do drtičky, jsou na paletách nebo se vrátily do mostu. Máme však důkazy, že s kvádry není vše v pořádku, že některé nejsou k dohledání,“ tvrdí viceprezident asociace Martin J. Kadrman. Firma, která dostala lukrativní zakázku na opravu to popírá, jenže místo kamenů dokáže předložit jen papíry s jejich čísly. Přiznali také, že některé zlikvidovali... Jisté je, že důkazů nekvalitní práce „opravářů“ je celá řada. Karlův most, památka doslova ikonická pro české země i pro celý kulturní

svět, by neměl být nadále předmětem improvizací a nekvalitní řemeslné práce. I proto stále více znepokojených lidí podporuje petici ASORKD, která žádá, aby byly práce na Karlově mostě zastaveny do doby, „než budou investor a stavební firma připraveni provádět opravu s ohledem na jeho kulturní význam pro český národ a evropské dědictví“. Petici do neděle 13. prosince podepsalo více než 32 tisíc lidí z celého světa. Petici najdete na internetové adrese <http://www.zachrante-karluv-most.cz>.

(red)

Perestrojka v USA

Všichni zastánci teorii o „neviditelné ruce trhu“, která nakonec vyřeší všechny problémy, si asi musejí připadat jako Alenka v říši divů. Důvodem je to, co se právě děje v USA, které dlouho vydávali za svůj největší vzor. Nyní jsou z dění v zemi neomezených možností natolik paf, že se nezmohli ani na zformulování nějakého odbornějšího stanoviska. Mlčí proto i jinak v papouškování jejich názorů velmi pohotiví televizní analytici různých bank. Důvod ztráty řeči: americký kongres schválil návrh zákona o regulaci finančních trhů. Jde o největší změny od Velké hospodářské

krize 30. let minulého století. Regulace například umožní, aby vznikl poradní sbor, v němž budou odborníci z více úřadů a který bude vyhodnocovat systémové riziko, aby včas upozornil na hrozící problémy. Orgán bude dohlížet i na investiční fondy hedge, které mohou být zdrojem problémů, protože využívají k obchodování úvěry.

Pod dohledem se ocitnou i ratingové agentury, kterým mnoho odborníků dává díl viny na finanční krizi, protože jejich hodnocení neodpovídala realitě. Vzniknout by měl i zcela nový úřad na ochranu finančních zájmů spotřebitelů – Consumer Financial Protection Agency (CFPA). Více

zodpovědnosti vůči zákonodárcům bude mít za svá rozhodnutí i centrální banka (Fed).

„Můžeme a musíme vytvořit silnější finanční systém, takový, který bude méně náchylný k pravidelným krizím, který poskytne silnou ochranu zákazníkům a investorům a ve kterém žádná firma nebude dost velká, aby nezkrachovala,“ říká k regulacím prezident USA Obama.

V zemi, jejíž centrální banka k vývoji dlouho jen nečinně přihlížela a její šéf Tuma ještě v lednu tvrdil, že „i přes zhoršující se ukazatele by česká ekonomika letos neměla spadnout do recese“, je to asi skutečně něco, co vyrazí dech. **František VONDERKA**

PŘEDSEDA RADY SENIORŮ ČR K NOVÉMU ROKU 2010



Dr. Zdeněk
PERNES

Vážení přátelé,

již po čtvrté mám čest na stránkách našich novin oslovit generace třetího a čtvrtého věku a popřát všem zdraví, lásku a porozumění nejbližších. Za šest dnů oslavíme vánoce, za třináct dnů Silvestra a za čtrnáct dnů Nový rok 2010. Rok 2009 byl pro seniory a zejména pro Radu seniorů ČR rokem jiným než léta předchozí. Finanční a hospodářská krize, nárůst nezaměstnanosti a snížená kupní síla populace způsobily nízkou inflaci a potažmo také nízký růst životních nákladů důchodců v hodnotách neobvyklých. Po roce loňském, kdy pokles reálné kupní síly penzí byl nejvyšším za posledních 11 let jde o pokrok, který ale čeští politici nezpůsobili. Vláda premiéra Topolánka sice v lednu penze valorizovala, ale pouze o tolik, kolik ze zákona musela. Před třemi léty nastartovaný každoroční pokles skromného sociálního postavení českých seniorů (měřeného dle mezinárodních standardů tzv. obecným náhradovým poměrem, tj. relace průměrné starobní penze sólo k průměrné hrubé mzdě - rok 2006 pokles ze 40,6 % na 40,4 %, rok 2007 pokles ze 40,4 % na 40,2 %, rok 2008 pokles ze 40,2 % na 39,8 %) se pravděpodobně podařil zastavit, ale opět nikoliv zásluhou politiků, nýbrž důsledkem hospodářské krize. Mzdy totiž rostou pomaleji než v předchozích letech, za tři čtvrtletí o 4,8 % a za celý rok 2009 je odhad na 3,7 %. Dle našich propočtů tak bude hodnota obecného náhradového poměru v roce 2009 činit 41,00 %.

Pro Radu seniorů ČR byl rok 2009 novým v tom, že absolvovala svůj 1. sjezd a také svoji první prezentaci v Senátu, kde na faktech prokázala rozdíly v životní úrovni mezi ekonomicky aktivní a ekonomicky post aktivní části populace. Je na politicích, aby nepříznivý vývoj zvrátili. Rada seniorů je přesvědčena, že s ohledem na seniory vytvořenou základnu národního hospodářství mají na spravedlivý podíl z prosperity společnosti nejen morální, ale také ekonomický nárok. Aktivně jsme vstoupili do volební kampaně předčasných parlamentních voleb, předvolební krajské kulaté stoly se osvědčily, sami poslanci vyzývají Radu seniorů k jejich organizování. Na nové úrovni spolupráce byly založeny též vztahy mezi Radou seniorů a jejími krajskými orgány s Asociací krajů ČR. Podepsali jsme Memorandum o spolupráci.

Rok 2010 nebude pro velké skupiny seniorů rokem jednoduchým. Předpokládá se zdražení léků, v nájemních bytech bylo skokově navýšeno nájemné, očekává se růst ceny tepla, vody i komunálního odpadu. Po osmi letech přes velkou snahu Rady seniorů ČR penze valorizovány nebudou. Panu premiérovi i vládě jsme předkládali argumenty, žádali o jednání. Zákonné podmínky pro povinnou valorizaci penzí ale nenastaly a vláda situace využila. Považuji v této souvislosti za správné ministru práce a sociálních věcí poděkovat za velkou snahu ostatní členy vlády o nezbytnosti valorizace penzí 2010 přesvědčit. Děkujeme též poslancům ČSSD za předložení poslaneckého návrhu zákona o mimořádné valorizaci penzí 2 400 Kč. Rada seniorů ČR nadále na valorizaci penzí

2010 trvá, ceny mají vzrůst o 1,1 až o 2 procenta. S ohledem na nulovou valorizaci penzí jsme také požadovali vyhlásit cenové moratorium na růst nájemného 2010, vláda ani tento požadavek neakceptovala. Určité řešení krizové situace osamělých seniorek a seniorů v Praze, v Brně a v dalších velkých městech se ale po velkém úsilí prosadit podařilo, stát připravuje zřídit zvláštní sociální dávku, tzv. vyrovnávací příspěvek na bydlení pro seniory. Rada seniorů ČR připravuje seniorský návrh novely tzv. příspěvku na bydlení, která zvýší jeho funkčnost a progresivitu. Příští rok bude také rokem volebním. Na jaře zvolíme poslance, na podzim obecní zastupitele a část Senátu, v Praze i krajské zastupitelstvo. Jistě nemusím zdůrazňovat, že výsledky voleb velmi ovlivní podmínky života seniorské populace, která je na rozhodování politiků přímo závislá. Pro předvolební krajské kulaté stoly připravíme rozbor volebních programů hlavních politických stran a samozřejmě také informace, co která politická strana pro seniory v uplynulém funkčním období vykonala. Seniorských voličů je čtvrtina, mají velkou historickou odpovědnost.

Vážené seniorky, vážení senioři,

děkuji čtenářům Doby seniorů za podporu i pomoc Radě seniorů v její nelehké, ale důležité práci. Do nového roku 2010 si Vám dovoluji ještě jednou popřát lásku a porozumění od nejbližších, pevné zdraví, spokojenost a štěstí.

S úctou Váš Zdeněk PERNES

NOVÝ ČASOPIS PRO SENIORY

Vyšel v Praze, jmenuje se Pražský senior a dokumentuje jedno: stále více lidí chápe, že váha a význam seniorů ve společnosti roste a poroste. Dostali jsme dopisy, že máme konkurenci.

Nevnímám to tak. Nejen proto, že Pražský senior je zatím zdarma, protože na rozdíl od DS do kolébky dostal podporu z míst, která o tom v Praze rozhodují. Nevýčítáme mu to, asi jsme se sami měli více snažit, abychom i my po pěti letech boje za oprávněné požadavky seniorů získali granty a nemuseli zdražovat. Pro redakci DS je důležité vyhlášení našeho bohatšího bratra, že chce pomáhat seniorům. Máme tedy společný cíl. Jde jen o to, jak

ho Pražský senior naplní. Zda se bude skutečně věnovat tomu, co seniory pálí a trápí a co by chtěli řešit, nebo zda to bude jen tlachání. Věříme, že chce přispět k tomu prvnímu. Slovo věříme, píšu na tomto místě zcela záměrně a ze zkušenosti. Už jsem viděl totiž časopisy, které vydávali developři, snažící se sehnat klienty mezi starší generací. Nezískali je a časopis, slibující hájit zájmy seniorů, skončili ze dne na den. A viděl jsem i předvolební literaturu

různých politických stran na adresu seniorů, která také skončila ihned po volbách. Stejně jako jejich sliby. Přál bych si, aby Pražský senior

nepatřil k žádné této sortě a skutečně se postavil za seniory. Aby s nimi žil a ventiloval jejich problémy. Pokud to udělá, nabííme mu zdarma prostor pro propagaci v DS. Pevně věříme, že tuto podmínku splní a naši nabídku tak bude moci využít.



František VONDERKA

Doba seniorů opět bodovala

Už tradičně se Doba seniorů koncem listopadu zúčastnila předvánoční prodejní akce ve Vinohradské sokolovně. Byla to celkem vydařená akce. Zaujala na ní relativně velká nabídka potravinových doplňků i třeba výrobci kosmetiky, nabízející stále větší paletu různých výrobků pro seniory. Zájem budily i rukodělné výrobky. Některé z nich přitom vznikaly přímo na stáncích. Návštěvníci mohli sledovat, jak paní Růžena Fischerová maluje své jedinečné a okouzující motivy na skleničky nebo jak pan Karel Sobotka z Železného Brodu vyfoukává své nádherné skleněné ptáčky a další zvířátka. Ačkoli návštěvníků bylo oproti předšlým ročníkům méně (méně finančních

prostředků kvůli krizi a tím snížená chuť nakupovat, ale údajně i kvůli obavám z šíření prasečí chřipky) u stánku Rady seniorů ČR jsme to skoro nepozorovali. Lidé se zastavovali, účastnili se

hodnocení vystavených snímků fotografií-seniorů a především jevili zájem o Dobu seniorů. Opět se nám potvrdilo, že kdyby se prodejci v síti PNS k našemu titulu chovali jen o kapičku trochu přívětivěji a nezastrkávali ho ve svých prodejnách na místa, kam zákazníci většinou nevidí, byl by jeho odbyt mnohem větší než je. Na stánku jsme rozdali několik set kusů z remitendy, dobře se prodávalo ovšem i aktuální číslo a získali jsme i nové předplatitele. Bez ohledu na to, že vzhledem k ekonomickému vývoji u nás a vládním zásahům např. do DPH musí zdražit i seniorský měsíčník. Zvýšená cena, na rozdíl od jednostranně úsporné vládní politiky, novým předplatitelům nevadila...

Jak jsme už oznámili, počínaje tímto číslem se zvyšuje cena ve volném prodeji na 14 korun a jeden výtisk v předplatném



Sklář Karel Sobotka při práci.

bude stát 11 Kč. Budeme se to v redakci snažit kompenzovat dalším zkvalitněním a zpestřením obsahu, zvýšením počtu soutěží o ceny. Už dnes v DS najdete několik nových rubrik. Začali jsme novou poradnu na téma první pomoci, seriál o bibli, novinkou je i kalendárium na str. 24 a 25. Od příštího čísla se chystáme ve spolupráci s paní Dr. Václavou Vladkovou (o ní a o jejím bodyfixingu jsme přinesli článek v prosincovém vydání)

zahájit seriál o cvičení pro seniory. Kromě teorie v něm budou i přesné návody na jednotlivá cvičení. Další změny chystáme, jaké budou, o tom rozhodne i velká čtenářská anketa, kterou chceme uspořádat v jarních měsících. Už nyní vás všechny zvou k účasti. Pomůžete tak utvářet svůj měsíčník.

A všem za sebe i jménem všech, kdo spolupracují na tvorbě DS přeji příjemné svátky a pevné zdraví a hodně štěstí a úspěchů v příštím roce. Budeme je v roce 2010 všichni potřebovat. Doba seniorů v něm chce být vaším průvodcem i pomocníkem.

**František
VONDERKA**



Růžena Fischerová zdobí sklo.



Stánek s naším měsíčníkem lidé nemohli přehlédnout a také ani nepřehlíželi...

DV – zázrak nebo humbuk?

Na výstavě ve vinohradské Sokolovně v Praze byl i stánek, u kterého se propagovala tzv. diamantová voda (DV). Ta se tu zájemcům i zdarma rozdávala. Má prý zázračné léčivé účinky, mj. prý dokáže dokonce dekontaminovat radioaktivně zamořenou vodu! U stánku se rovněž prodávala objemná publikace o této údajně zázračné vodě i obrázky krystalů vody, které mají mít léčivé účinky. Zájem o stánek byl poměrně velký, zastavovali se zejména senioři. Důvod, proč jsme distributorce DV Aleně Horké položili několik otázek.

● Kdy jste se s DV seznámila?

Léčivou Diamantovou vodu jsem dostala v dubnu roku 2004, když mi ji přinesl můj kolega, s nímž spolupracuji v Badatelské společnosti Agarthu Brno a začali jsme ji společně ještě se skupinkou pěti lidí v



Propagátorka DV a autorka knihy o tomto údajném zázraku paní Alena Horká si na trzích v Praze nemohla stěžovat na nezájem.

Brně poprvé užívat, zkoušet a množit. Původ má ve Francii a šíří se nyní již v 60 zemích světa. Patří do alternativní medicíny a jak tvrdí francouzský autor technologie DV Joël Ducatillon, přišla jako dar naší planě, kterou má očistit a zregenerovat.

● Co Vás přimělo k její propagaci?

Byla to osobní zkušenost, DV skutečně funguje tak, jak je popsáno v dokumentaci. Je jiná, jiskřivě průzračná, je lahodná a výborné chuti. Léčí nejružnější nemoci a zdravotní potíže, čistí a detoxikuje organismus, dodává obrovskou energii a je zdraví prospěšná i jako prevence. Léčí nejen lidi, ale i zvířata a používá se i na zalévání rostlin, její využití je všestranné: na pití, na vaření, ale i zevně na obklady, hojí rychle rány, zastavuje krvácení, působí protizánětlivě a desinfekčně atd. Dokáže přetvořit obyčejnou vodovodní vodu tak, že se vyčistí a zbaví chlórů a z tvrdé se stává pak voda měkká a obsahuje cca 900 léčivých informačních kódů, jako jsou kódy mi-

nerálů, vitamínů, hormonů aj. DV se také velmi jednoduše množí: K namnožení je potřeba použít vždy 10 % DV na 100 % objemu. Doba přeměny obyčejné vody na DV trvá 1,5 hodiny.

Přeložila jsem společně s dalším překladatelem dokumentaci o DV, kolega vytvořil internetové stránky DV v češtině a pak jsem začala již psát o DV články do různých časopisů. Od té doby se DV velmi rychle rozšířila. Navíc je zdarma, proto je dostupná všem.

● Názory na DV jsou různé, (viz i debaty na internetu). Čím přesvědčila Vás?

DV patří k alternativním způsobům léčby, ne každý ale přírodní léčbu přijímá a raději zůstává u klasické medicíny. Doporučuji ale, aby si ji lidé sami vyzkoušeli, i mnozí lékaři si totiž ke mně pro DV jezdí a jsou z ní nadšeni.

Moje zkušenosti s DV jsou úžasné. Měla jsem předtím například dlouhodobé potíže se žaludkem a časté bolesti, které po vypití sklenky DV do pěti minut zmizely. Výborné zkušenosti mám také při léčení chřipky nebo nemoci z nachlazení dostatečným pitím DV, tam se výrazně zkracuje doba léčby.

● O DV jste dokonce vydala knihu. Jaký je o ni zájem?

Zájem je velký, máme již dotisk této knihy a zatím se prodalo přes 5 tisíc výtisků. V knize nalezneme vše, co je známo o DV a o její technologii, dále asi 450 zkušeností s vyléčením všech možných zdravotních problémů, ale taky možnosti dalšího využití DV, pak je zde kapitola o léčivých krystalech z DV, které mám ve formě léčivých obrázků a mají silné léčivé vyzařování. V závěru knížky nalezneme i seznam odběrních míst v ČR i na Slovensku, kde si mohou lidé DV opatřit - osobně vyzvednout nebo objednat a další bližší informace.

Nyní připravuji druhou knihu o DV,

zaměřenou převážně na zkušenosti lidí s léčením pomocí DV.

● Existují k DV nějaké zdravotní atesty?

Ano, nechali jsme Diamantovou vodu v laboratoři v Centru klinické mikrobiologie v Brně otestovat, abychom věděli, zda je tato voda v pořádku a kvalitní po mikrobiologické stránce.

Testy dopadly dobře. Chemický rozbor ukázal, že Diamantová voda je měkčí než běžná pitná voda. Testy jsou uvedeny také v mé knize o DV.

NÁZOR VĚDCE

Tolik tedy propagátorka DV a úspěšná autorka knihy na toto téma paní Horká. V DS však jen tak něčemu nevěříme. Už třeba jen proto, že DV je sice zdarma, ale slušně se vzhledem k zájmu určitě vydělává na knize a obrázcích (jeden za 150 Kč, přičemž výrobní cena může být tak 20 Kč). O názor na DV jsme proto požádali i zástupce vědecké obce. Představitele Českého klubu skeptiků Sisyfos a viceprezidenta ECSO RNDr. Jiřího Grygara, CSc. Tady je jeho stanovisko:

„Lze zajisté věřit zprávě brněnské laboratoře, že diamantová voda není závadná. Nicméně všechna další tvrzení o jejich údajných léčivých schopnostech jsou podle mého názoru obyčejný humbuk. Případ DV je jen jednou z nespočetných ukázek dnešního ohlupování, a na druhé straně také dokladem nevzdělanosti a lehkověrnosti mnohých lidí. Podle našeho názoru je odsouzeníhodné využívat naivních lidí, ohlupovat je a vydělávat na jejich slabostech. Myslím, že je škoda času věnovat diamantové vodě jakoukoliv pozornost nebo dokonce přízeň.“ – Tolik tedy stanovisko známého vědce.

Co dodat? Není vyloučeno, že DV někomu skutečně pomohla. Pokud k tomu možná došlo, tak nikoli kvůli údajným zázračným vlastnostem, ale podle známého „věř a víra tvá tě uzdraví.“

Komu pomáhá určitě, jsou ti, kdo ji propagují. Těm ovšem pomáhá určitě hlavně k relativně lehké nabytým penězům.

(fav, foto Zdeněk HŘEBEJK)

SLAVNÁ EXPEDICE NA DVD

Tak toto je pět posledních Mohykanů (stojící vzadu) z osmi účastníků z kdysi slavné expedice Lambarene z roku 1968. Z roku plného nadějí, než je přehlušily tanky „internacionální pomoci“. Ještě že jeden z výpravy měl kameru a sem tam natáčel. Po letech vnučka jednoho z nich dala dohromady tým lidí a spolu s Karlem Kabátem z Filmexportu (v popředí) všechny dohledané filmové záběry nyní vydali na 3 DVD. Ve Faustově domě v Praze pak spolu s mnoha pamětníky tohoto, na svoji dobu nadlidského humanitárního činu, slavnostně celé album pokřtili...

Expedice Lambarene byla výprava osmi studentů a absolventů pražských vysokých škol, která ve stříbrné Tatře T38 transportovala přes pět evropských a třináct afrických zemí léčiva a zdravotnický materiál do věhlasné nemocnice dr. Alberta Schweitzera v Lambarene v Gabonu. Odstartovala 1. ledna 1968 ze Staroměstského náměstí a oblouk, který Tatra urazila za 256 dní své cesty, je dlouhý přes 35 000 km. (red, foto J. Louda)



Pomáhají slepým dětem vidět

Do DS jsme dostali dopis od paní Jarmily Neomytkové, členky ZO Sva-
zu důchodců v Humpolci. Dopis, který
je svědectvím hluboké lidskosti a soli-
darity... Paní Neomytková v něm pí-
še, že před časem se jí náhodou do
ruk dostala nastrojená panenka, kte-
rá měla na krčku vizitku s textem:
„Panenky, které pomáhají slepým na-
vrátit zrak“, více na www.berkat.cz.

Paní Neomytková tuto interneto-
vou adresu navštívila. A dověděla se
tam, že slovo berkat v čečenském a
ingušském jazyce znamená „štěstí“
nebo „milosrdenství“. Je to název ob-
čanského sdružení v ČR, které se
zaměřilo na pomoc a na podporu
svépomoci v místech zničených vál-
kou a humanitárními katastrofami.
Impulesem ke vzniku Berkatu v ro-
ce 2001 byla snaha pokračovat v práci
na podporu dětského stacionáře
v Grozném.

Afghánského chlapce Adžamala
a jeho rodinu podporuje od roku
2002. Chlapce v roce 2001 objevili
novináři v jedné kábulské nemocnici
a jeho fotka a příběh obletěly svět. Za
vlády Talibanu byla rodina nucena
uprchnout do hor, kde neměli co jíst.
Adžamal onemocněl a do nemocnice
se dostal na pokraji smrti z hladu.
V důsledku podvýživy téměř oslepl.
Jeho příběh Čechy i Češky chytil za
srdce a novinářka Petra Procházková
začala chlapce hledat, aby mu by-
lo možné pomoci. Mezitím ho ale z



Panenky z Humpolce pomáhají krásné a potřebné věci.

nemocnice propustili, protože mu už
bezprostředně nehrozila smrt hladu.
Petra s přáteli ho usilovně hledali,
rozhlašovali chlapcovu fotografii i po
mešitách, a nakonec se jim podařilo
ho najít. Lékaři zjistili, že by potřebo-
val transplantaci rohovky. Tato ope-
race se však dosud v Afghánistánu
neprovádí.

Adžamalova rodina bydlí v horské
vesnici Tagau, daleko od Kábulu.
Žádný z jejich členů neumí číst a
psát. Patří mezi ty úplně nejchudší.
Děti žijí jen s matkou. Osud byl
k rodině opravdu krutý: Otec Adža-
mala pracoval v policejním sboru
v obci Surubi, která leží na cestě mezi
Džalalabádem a Kábulem. Údajně od-
halil vrahy, kteří ihned po válce okrad-
li a popravili čtyři zahraniční žurna-
listy. Našel prý také kameru a brýle
jednoho z nich. Pak otce někdo v roce
2003 zastřelil. Devítiletý Adžamal by
se měl jako druhý nejstarší syn stát
živitelem rodiny, protože starší bratr
je těžce mentálně postižený.

V ČR začaly sbírky na Adžamalo-
vu operaci. S panenkami to začalo
po setkání zástupců Berkatu se stu-
denty na píseckém Gymnáziu. Zazněl
nápad vybrat peníze na rohovky a
pomocť třeba jen jednomu dítěti uz-
řít světlo světa. Peníze v kasičce ale
přibývaly pomalu, studenty proto na-
padlo, že začnou vyrábět a prodávat
panenky. A tak se narodila první pa-
nenka, pak druhá...

I když Adžamal nakonec operován
nebyl – není slepý úplně, rizika pře-

vážila nad možností zlepšení zraku
– čeští lékaři provedli řadu transplan-
tací u jiných postižených a zaučili
své afghánské kolegy. Podobných
dětí jako Adžamal je v Afghánistánu
mnoho. Ale i v ČR přibývá těch, kdo
nezištně pomáhají. Paní Neomytková:
*„Oslovila jsem pár přítelkyň, požá-
dala, zda by mi nepomohly s výro-
bou panenek. A věřte, pomohly mi
všechny, které jsem oslovila. Pomohly
mi i tím, že mi dodávaly vlnu na
vlásky, korálky na oči... Pak jsme
začaly šít, plést oblečení, zdobit mě-
koučká tělíčka... a najednou se nám
pod rukama vyklubala Hela, Bláža...
Mirka, Honzík, František... Zvlášť se
vyznamenala „modistka“ Libuška,
která nazdobila panenky tak, aby
jim to co nejvíce slušelo. Udělaly
jsme celkem 31 postavíček. Charita-
tivní akce Berkat se pořádají v celé
ČR. I čtenáře DS bych chtěla touto
cestou poprosit – pomozte lidem po-
třebným. Věřte mi, je to skvělý pocit.
Šití byla spíš zábava, než práce. A
zbytečných klubíček a ostatního ma-
teriálu jistě najdete doma dost.
Pomůžou Vám jistě i zájmové krou-
žky ve školách... Pomůžu i já, kontakt
na mně je j.neomytkova@seznam.cz.
Děkuji všem mým přátelům, kteří
mají svá srdce otevřená.“*

Co k tomu ještě říct? Lze opravdu
jen poděkovat a dodat: „Přítel není
ten, kdo Tě polituje, ale ten, kdo
Ti pomůže...“ Jsme rádi, že taková
opravdová přátelství jsou právě mezi
seniory. (red)

KLAUSOVI BYLI NA KŘTINÁCH

Smutkem neobtěžuju - tak se jmenuje kniha o české první dámě. Sepsala ji formou rozhovoru s Livií Klausovou Marcela Pecháčková. Jednak proto, že si získala důvěru prezidentovy manželky, jednak aby podala autorizované svědectví o její tváři a tím vyvrátila či poopravila různé zvěsti, které se údajně často o paní Lívii objevovaly v tisku. Křtu v Paláci knih Luxor v Praze na Václavském náměstí se překvapivě zúčastnil i prezident Václav Klaus. Došel neohlášen přesně na samotný křest a jak se nechal slyšet – nic o připravované knize do poslední chvíle nevěděl a dokonce ji prý ani neviděl. Když jako všichni přítomní zaslechl, že knihu si lze na místě zakoupit, vyndal peněženku a poslal si pro knihu k pokladně. Když mu ji přinesli, podíval se na paragon a na oko hořce poznamenal: „Nedávno jsem tady podepisoval svoji knihu a stála méně než tato. Věřím trhu, takže kniha mé paní je zřejmě lepší!“

Z DS ke zprávě našeho spolupracovníka přispíváme, že pan prezident se svou humornou poznámkou ten-



Livia a Václav Klausovi s novou knihou. Uprostřed spoluautorka Marcela Pecháčková.

tokrát výjimečně neměl tak docela pravdu. Vyšší cena, jak potvrzuje mnohá zkušenost, bohužel není zárukou kvality ani úspěšnosti na trhu. Nové

knížce, se zajímavým obsahem o první dámě, však tento úspěch samozřejmě přejeme!

Text a foto Josef LOUDA

Portrétuje lesy a háje

Slavnostní den nastal 19. listopadu. Do života byla slavnostně uvedena další výtvarná publikace novináře, spisovatele, fotografa, jehož původním povoláním byla lesařina (ostatně publikoval také i pod pseudonymem Ludvík Lesný) neustále aktivního Ludvíka Uhlíře (*1930) Lesy a háje Orlicka. Tato 192stránková knížka, která obsahuje 157 kvalitních fotografií, je zatím vyvrcholným autorovy trilogie, kterou napsal na toto téma Na obzoru Orlické hory (420 fotografií) a Tam, kde plynou Orlice (305 snímků). To vše se mohlo stát díky rychnovské tiskárně Uniprint, která si na kvalitě vskutku dává záležet. Tato nová kniha má náklad 1500 kusů, předchází tituly vyšly nákladem po 2000 kusech. Samozřejmě je, že i tady nechybí angličtina a němčina v podtitulu (The Forest and Groves..., Wälder und Haine...) a ani u popisů;



škoda jen, že tu není zastoupena polština. I tak je publikace krásným počinem a dosavadním završením dlouholeté práce Ludvíka Uhlíře.

Málokdo ví, že tento renomovaný fotograf, který Orlické hory a Podorlicko dokonale zná a jehož jméno se objevilo v 18 obrazových publikacích, dosáhl – jak s úsměvem při křtu této publikace v Uniprintu uvedl – největšího „úspěchu a popularity“ tím, že před lety všechny knihovny v tehdejší komunistické Československu dostaly zákaz půjčovat jeho knížku Na šestém patře člověk (šlo o publicistické zpracování vyprošťování v dole zavaleného horníka). Autor byl označen za narušitele socialistického společenského řádu, který mj. v srpnu 1968 jako redaktor pracoval v legálním Svobodném vysílači Podorlicko, který byl slyšitelný po Evropě.

P. S. Kdyby si někdo položil otázku



Ludvík Uhlíř byl původně lesníkem

k předchozí autorově knížce, kolik že Orlic tu vlastně plyne, pak odpověď zní pět: (polsky) Orlica, Cicha Orlica (taky polsky, čte se čicha), Tichá Orlice, Divoká Orlice a spojená Orlice.

Text a foto Josef KRÁM

INFO LETEM



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny **Rady seniorů České republiky** je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2.
Telefonní spojení: 234 462 073-7
oblast sociální: 234 462 074
oblast právní: 234 462 074
oblast bytová: 234 462 076
Poradna pro seniory pro práci s PC:
E-mail: poradna.praha@rscr.cz
Telefon: 234 462 075

Poradny Rady seniorů ČR jsou pro všechny seniory zdarma.

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální.
Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové. Do poradny pro práci s PC můžete volat každý pracovní den (9 - 11 hod.) nebo napsat na e-mail: hrebejk@rscr.cz.
Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

Kvůli nemoci má sociálně – právní poradna RS ČR v Praze až do odvolání omezený provoz a poradenství v této oblasti lze sjednat pouze po předchozí telefonické dohodě.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ RS ČR:**Hradec Králové:**

Dům odborových služeb,
Gočárová 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

Ostrava:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich Pospíšil

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
e-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Pavel Březa.

Regionální pracoviště pracují v obdobném režimu jako pražské ústředí, neposkytují však seniorům poradenství pro práci s počítačem.

UPOZORNĚNÍ

I pracovníci poraden mají dovoleně a někdy také rovněž úkoly mimo své pracoviště. Nemusí proto být v poradně vždy. Svoje osobní návštěvy v poradnách si proto předem domluvte telefonicky. Vyhepřijte si situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

Jak správně měřit vytápění



Ing. Karel
HANAUER

Řada domácností s místnostmi dálkově nebo centrálně vytápěnými má radiátory osazeny tzv. poměrovými indikátory nebo měřiči tepla. Jde o malé krabičky připevněné na radiátory a čítající buď numerické údaje nebo dílky. Nicméně náměry těchto přístrojů nelze automaticky bez jakékoliv úpravy použít k rozúčtování tzv. spotřební složky nákladů na vytápění, ale je třeba je upravit na hodnoty označované vyhláškou č. 372/2001 Sb. jako přepočtené náměry.

A zde je „jádro pudla“, protože způsob stanovení přepočítacích koeficientů je obvykle velmi tajemný a nebudí spokojenost konečných spotřebitelů služby vytápění. U různých vchodů téhož paneláku a u srovnatelných bytů se dokonce koeficienty liší, což dále budí určitou nedůvěru.

Podívejme se na problém tzv. „od lesa“. Spotřeba tepla k vytápění místnosti je fyzikálně dána tepelným odporem vnějších stavebních konstrukcí včetně oken a dveří, udržováním správné hodnoty vnitřní teploty vzduchu a meteorologickou situací vně místnosti, tedy průměrnou vnější teplotou. Další problém je v tom, že přivedené teplo do místnosti radiátory není jedinou cestou vytápění. Značnou roli hraje vytápění sousedních místností, místností umístěných pod a nad zkoumanou místností.

Ze zkušenosti je známo, že při vnější teplotě 5,5° C a vnitřní teplotě 21,5° C se i nevytápěné místnosti, kde byl radiátor zcela uzavřen, nastaví vnitřní teplota kolem 17° C. Na vytápění je třeba 100 % tepla, tedy na překonání 16° C a na každý jeden stupeň lze počítat se spotřebou tepla vyšší o 100 : 16 = přibližně o 6,25 %. Základní spotřeba k dosažení 17° C činí (17 - 5,5) x 6,25 = 72 % a jen 28 % je dílem radiátorů v místnosti. Vyhláška však dělí základní a spotřební složku nákladů na vytápění domu v poměru jiném: 40 až 50 % ku 60 až 50 %. Ukazuje se, že by bylo záhodno podíl základní složky navýšit alespoň na 60 % a spotřební složku zmenšit na zbývajících 40 %.

U indikátorů sice záleží na konkrétním typu, ale v zásadě by měl být vždy umístěn na úrovni dvou třetin výšky radiátoru. Protože tento přístroj reaguje nikoliv na množství přivedeného tepla do

radiátoru v otopné vodě, ale výhradně na teplotu kovu, je třeba ještě zohlednit výkon radiátoru, protože výkonnější typ vystačí s nižší teplotou kovu a naopak méně výkonný typ potřebuje ohřívat na vyšší teplotu kovu.

Dalším faktorem ke stanovení co nej-spravedlivějšího přepočtu náměrů je poloha místnosti vzhledem ke světovým stranám a uvnitř domu. Za studené se považují místnosti s okny na Sever a Východ a místnosti s okny na Jih a Západ zase za teplé. Umístění místnosti pod nevytápěnou půdou nebo přímo střešinou nebo nad nevytápěným sklepem či průchodem na dvůr je jistě méně výhodné pro vytápění než umístění uvnitř domu. Proto se obvykle nasazují polohové koeficienty,

kterými se u nevýhodných místností něco z náměrů ubere a naopak u výhodnějších místností se zase něco přidá, samozřejmě tak aby výsledek byl v rámci domu (zúčtovací jednotky) vyrovnán. Výsledný přepočítací koeficient je tedy pro každou místnost jiný a obvykle je dán součinem zmíněných.

Vyhláška dále chrání majetek vlastníka bytů tím, že nepřipouští pokles měrné spotřeby tepla vztažené na plochu místnosti pod 60 % měrné spotřeby tepla všech bytů a vytápěných nebytových prostor. Také naopak neumožňuje rozpočítat na teplomilné spotřebitele větší měrnou spotřebu než je 140 % celkové měrné spotřeby tepla. Tento rozsah plus mínus 40 % znamená, že v případě extrémně šetrících spotřebitelů se jim připočtou spotřební dílky a ty se zase uberou všem ostatním, aby výsledek byl za dům (zúčtovací jednotku) vynulován.

Závěrem je třeba upozornit, že mohou nastat případy, kdy dodávající firma měřičů (indikátorů), která jako jediná je oprávněna koeficienty určit, nestanovila přepočítací koeficienty v souladu s očekávanými tepelnými charakteristikami místností. Pak je třeba na problém vlastníka upozornit a požadovat úpravu. To se ale dá zjistit až po alespoň jedné topné sezóně a tedy na základě zkušeností. Exaktní způsob stanovení přesných a tím i neměnných koeficientů předem sice existuje, ale je velice nákladný, a proto projektant zpravidla volí odborný odhad.

Ing. Karel HANAUER,
vedoucí bytové poradny RS ČR Praha

Moderní indikátory (vzhledem k hlavnímu smyslu využití se používá i označení „rozdělovač“) topných nákladů používají jeden nebo dva snímače teploty.





Zdeněk
HŘEBEJK

Počítačová poradna **DS**

ABY NÁS POČÍTAČ NEBOLEL

Celodenní (mnohdy i celonoční) práce u počítače vám může ublížit víc než fyzicky náročný sport. Hrozí problémy se zády, může se objevit bolest paží či ramen, bolesti krčních svalů, šije, očí ap.

Nejjednodušší prevencí je úprava stolu, židle a monitoru počítače tak, abyste si co nejméně škodili. Zejména důležité je nastavení výše židle v poměru k výšce pracovního stolu, respektive klávesnici a myši. Výška sedáku židle je doporučována kolem 40 – 50 cm, opěradla židle 30 – 50 cm, desky pracovního stolu 60 – 80 cm od podlahy. Paže s tělem mají svírat pravý úhel. Nohy byste měli na zemi. Stoly jsou někdy vysoké, a zejména menší lidé si proto židli nastaví tak, že chodidly na zem nedosáhnou. To je špatně, protože při tomto způsobu sezení tlak působící na cirkulaci krve může poškodit nervy. Pro menší lidi je proto ideální podložka pod nohy. Úhel v kolenou by měl být 90 stupňů.

Rovněž vzdálenost očí od monitoru je velmi důležitá. Nejen pro oči, ale zejména pro oblast šije a krku. Tomuto problému můžete alespoň částečně zabránit tím, že budete mít monitor počítače umístěný ve správné výšce. V žádném případě byste se k němu neměli předklánět, ideální je mít horní okraj monitoru ve výšce očí. Monitor mějte přímo před sebou, abyste se k němu nemuseli otáčet do strany. Oči by měly být 50 – 70 cm od monitoru.

Při sledování monitoru člověk následkem soustředění nemrká tak často, jak by oko potřebovalo, přičemž ideální je mrkat jednou za deset vteřin. A protože se kvůli nemrkání tvoří slzy, oči páli, mnohdy se bolest projevuje jako by se do očí dostal písek. To se dá mírnit kapkami nebo různými roztoky, které koupíte v lékárně, při vážnějších problémech je třeba práci u počítače omezit.

Klávesnice by měla být umístěna tak, abyste seděli kolmo k počítači a aby umožňovala polohu předloktí, zápěstí i dlaně v jedné rovině. Sklon klávesnice by měl být asi 10 až 15°. Klávesnice na výsuvné desce je sice praktická, ale deska je zpravidla velmi malá a neumožňuje dostatečnou oporu zápěstí. Myš by měla být na podložce s měkkou (nejlépe gelovou) vyvýšenou částí pro zápěstí. Při práci s myší by se neměla ruka vytáčet z přímé osy ze zápěstím.

Při práci u počítače je důležité se nehrbit, protože tím trpí celá záda. Špatné sezení má na svědomí vedle bolesti v bedrech také ztuhlé svaly v mezilopatkové oblasti. Bedra by se měla opírat o židli, aby se při dlouhém sezení nenamáhala. Pokud to z nějakého důvodu nejde (konstrukce židle to nedovoluje), podlo-

žte si bedra například malým polštářkem nebo balónkem. Nevýhovujícím tvaru židle lze předejít již při koupi výběrem vhodného tvaru židle. Zcela nevhodné jsou tzv. židle kuchyňské.



Téměř ideální ergonomická židle vhodná pro práci na počítači

Rovněž nejsou vhodné tvary židlí tzv. manažerských, s vysokým opěradlem, které umožňuje polohu horní poloviny těla pouze v poloze pololežmo. A úplně nejhorší jsou židle bez opěradel. I takové jsem už ale bohužel u počítačového stolu viděl. Argumentace typu „Já u toho moc nesedím“ neobstojí. Do ergonomických produktů se rozhodně vyplatí investovat. Vhodné vybavení pracovního místa nejen

zprjemní a zkvalitní práci, ale i významně omezí dlouhodobé ohrožení vašeho zdraví.



Počítačový stůl – v tomto případě zcela nevhodně umístěná tiskárna, která vadí nohám

Při bolestech ve jmenovaných partiích bychom se proto místo návštěvy lékaře a polykání prášků proti bolesti měli nejdříve snažit zjistit příčinu problému. Tu potom eliminovat a nikoli se až snažit zbavit následků. V praxi jsem byl svědkem, že změna výše sedáku židle u počítače o pět centimetrů zcela odstranila bolest, s jejíž léčbou si doktoři nevěděli rady.

Zdeněk HŘEBEJK,
počítačová poradna RS ČR



4. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ AKTIVNÍ ŽIVOT

FOR SENIOR

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

18. – 21. 3. 2010

ABF, a. s., tel.: 222 891 161, e-mail: forsenior@abf.cz
www.forsenior.cz, www.abf.cz



Návštěva říše pohody



Bylo to tak neuvěřitelné, že někdy přemýšlím, jestli se mi to jen nezdálo. Vyšla jsem schody a najednou jsem se ocitla v klidné, příjemné a tiché místnosti. V útulných a účelně zařízených šatnách a sprchách mě příjemně překvapilo několik věcí. Nejen, že dostanete před masáží jednorázové spodní prádlo, aby se to vaše neušpinilo od oleje, ale k dispozici je samozřejmě i ručník nebo župan (podle typu masáže). Pocity pohodlí doplňují i jednorázové pantofle. Skutečný luxus ale, podle mého názoru, tvoří detaily – třeba dóza s gumičkami na vlasy, pokud je potřebujete a nemáte zrovna své nebo tampony na odlíčení.

Kvůli tomu tady ale nejsem. V županu vycházím ven, kde už na mě čeká sympatická Thajka. Lehám si a ona se pouští do práce. Masážní balíčky naplněné 10 druhů exotických bylin, které se napařují ve speciálním hrnci, prohřívají mé svaly a já si to užívám. Najednou je pryč všechen shon a stres. Místností se line příjemná hudba a já si můžu jen přemýšlet. Chtěla jsem si hlavně odpočinout. Na typickou thajskou masáž, kterou často doporučují odborníci i na různé neduhy, přijdu příště. „Já sama měla problémy s ramenem, ale žádné vyšetření neukázalo jejich příčinu. Připadala jsem si jako hypochondr. Když jsem začala pracovat v salonu Sabai, svěřila jsem se se svými problémy našim thajkám. Postižené místo prohmataly a pustily se do práce. A mě se po letech ulevilo,“ potvrzuje

účinky provozní manažerka salonu Sabai v pražském Slovanském domě Andrea Baláková.

Nabídka salonů Sabai je ale podstatně širší. Můžete si vybrat péči o celé tělo nebo třeba jen o konkrétní část. Procedury se dělí do pěti sekcí. První je Celé tělo tradičně – jde o **typické thajské masáže**. Ve druhé sekci Celé

tělo najdete zejména relaxační masáže – třeba olejové, uvolňující, masáže horkými lávovými kameny nebo velmi oblíbená masáž pro dva. Třetí sekce s názvem Pro zdraví obsahuje akupresurní masáž chodidel či speciální procedury na uvolnění ztuhlé šije a bederní oblasti. Novinkou jsou pak masáže rukou a také procedura zaměřená na bolesti v oblasti beder a kříže, kterou najdete pod názvem Sitting point. Čtvrtou sekci je Office therapy – jak název napovídá – jsou tu procedury zaměřující se na neduhy,

kteří způsobuje sedavé zaměstnání. Poslední je sekce Pro krásu, kde je třeba masáž pro odstranění celulitidy či osvěžující masáž dekoltu a obličeje.

Nejkratší procedura trvá 30 minut, nejdelší pak minut devadesát. Počítejte ale také s časem na přípravu a sprchu na závěr. Navíc vás po proceduře ještě čeká šálek výtečného čaje, který dokreslí příjemně strávený čas. A pokud budete chtít v péči pokračovat i doma, rádi vám poradí a pomohou vybrat si správné produkty.

Chcete si vyzkoušet jedinečné procedury v této říši ticha a pohody? Máte šanci je poznat zdarma: zkuste své štěstí v naší soutěži. Hrajeme o 5 voucherů do salonů Sabai v Praze a Brně v hodnotě 1500 Kč. **Co musíte udělat? Správně odpovědět na naši soutěžní otázku.** Ta se týká samozřejmě země, kde skvělé masáže v 5. století před naším letopočtem vznikly. Podílel se na tom slavný ajurvédský léčitel Dr. Jivaka Komarabhacca, který byl i osobním lékařem samotného Buddha. Jivaka sám byl Ind, ale základy **Nuad Bo Rarn** položil v jiné zemi. Víte jak se jmenuje její hlavní město? Na vaše odpovědi čekáme na známých adresách do **20. ledna 2010.** (red, foto Sabai)





Lenka
ŠNAPKOVÁ, DiS.

Dobrý den, jmenuji se Lenka Šnapková, je mi třicet let. Už v dětských hrách jsem se vtělovala do zdravotních sestřiček nebo lékařek. Asi se na tom tak trochu podepsala moje milovaná teta Máša. Jako zdravotní sestřička totiž sehnala vyřazenou uniformu a za pomoci babičky ji upravila do velikosti šestiletého dítěte. Od té doby jsem se cítila jako profesionálka a tak jsem měla celkem jasno, co chci v životě dělat. Pilně jsem studovala a stala se vysněnou zdravotní sestřičkou.

V nemocnici jsem pracovala několik let. Od ledna roku 2000 jsem působila na dětské chirurgii jedné pražské fakultní nemocnice. Vzhledem k tomu, že se moje práce odehrávala na příjmové ambulanci a operačním sále, viděla jsem mnoho úrazů. Každopádně jsem se hodně naučila a je fakt, že moje rodina, známí i kamarádi se na mě často obrazejí o radu pokud se stane nějaký úraz, či někdo onemocní.

S tím, že budu šířit zdravotnickou osvětu mezi veřejností, jsem souhlasila už na střední zdravotnické škole, ale že někteří jedinci nedokáží, nechťejí či neumějí poskytnout základní první pomoc a v mnoha případech se dokonce lhostejně obrazejí zády, tak s tím se nesmírím nikdy. Vždy mě napadá: „Co když na místě zraněného bude někdo z mé rodiny a zrovna půjdou kolem jen tito bezduší jedinci?“ Ta představa je doslova šílená a přivedla mě na myšlenku, přidat se k těm, kteří se nebojí, umějí a chtějí učit ty, co chtějí umět pomáhat.

Proto jsem získala osvědčení o rekvalifikaci MŠMT: Člen první pomoci – „Instruktor“ a na jeho základě pak živnostenský list. Náplní mé práce je nyní školit všechny, kteří chtějí umět, nebo se alespoň pokusit zachránit lidský život. Jeden z mých kurzů je specificky zaměřen na ty, kdo pečují o seniory a samozřejmě i na samotné seniory.

Protože informovanost a vzdělávání jsou v tomto směru malé, neváhala jsem a souhlasila s nabídkou ke spolupráci s Dobou seniorů. Ráda bych postupně uvedla některé z tisíce možných situací, které jsou specifické pro zralý seniorský věk (úrazy, akutní stavy, atd.) a následně poradila, jak v takové chvíli zachovat klid a poskytnout první pomoc.

Ráda bych Vás také poprosila o spolupráci. Posílejte do redakce své dotazy na jakékoli téma, týkající se první pomoci a co dělat když...? Budu se snažit co nejlépe odpovědět, abyste se již nemuseli o své blízké obávat a věděli, jak se v takové situaci zachovat.

Vaše Lenka ŠNAPKOVÁ, DiS.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT ÚVODEM

První pomoc – péče nebo pomoc poskytnutá postiženému před příjezdem zdravotnické záchranné služby nebo jiného kvalifikovaného odborníka.

První pomoc je poskytována za situace, kterou nazýváme **náhlá porucha zdraví**. Tato neočekávaná příhoda může postihnout kdykoli a kdekoli kohokoli z nás. Příčiny této příhody mohou být jak zevní vlivy (otrava, úraz, tonutí), tak vnitřní propuknutí nebo zhoršení onemocnění (infarkt, diabetické koma atd.)

Cílem první pomoci je poskytnout pomoc tak, aby další následky pro raněného i pro naši společnost byly co nejmenší. Důležité je, aby nedošlo k poškození ani k vážným následkům po poskytnutí první pomoci, ale k co nejrychlejšímu uzdravení postiženého člověka.

Poskytnutí první pomoci postiženému je **morální povinností každého člověka**. Trestní zákon České republiky ukládá všem lidem povinnost poskytnout první pomoc člověku v nesnázích.

LINKY TÍŠŇOVÉHO VOLÁNÍ:

- 155** Zdravotnická záchranná služba
- 150** Hasičský záchranný sbor
- 156** Městská policie
- 158** Policie České republiky
- 112** Integrovaný záchranný systém



Komunikace s operačním střediskem zdravotnické záchranné služby:

- Volající se představí, sdělí, co se přihodilo, pro koho žádá první pomoc (tzn. počet raněných)
- Oznámi, kde se nachází (ulice, číslo domu, patro, případně terén – silnice, les, voda, kostelíček...)
- Další komunikaci vede operátor a volající by měl co nejpřesněji odpovídat na otázky – popsat příznaky, druhy poranění, zda potřebuje postižený vyprostit, vyhodnotit stav postiženého
- V průběhu hovoru operátor zjišťuje způsob provedení první pomoci, eventuálně doporučí další postup
- V závěru hovoru volající upřesní operátorovi příjezdovou trasu, zdůrazní důležité orientační body a oznámí své telefonní číslo. **Hovor vždy ukončuje operační středisko!**

Nejčastější chyby při komunikaci s operačním střediskem:

- Volající sdělí své jméno a adresu postižené osoby a neuvědomí si, že není uvedeno na domovním zvonku.
- V panelovém domě je uzamčen vchod, jméno není na zvonku nebo zvonek nezvoní.
- Při zásazích v terénu (les, louka, pole) u výjezdu ze silnice nečeká kontaktní osoba.



www.kurz-prvni-pomoc.cz



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA

KNIHKUPEC V.V. ZATČEN POLICIÍ!

Stalo se tak po uzávěre našeho prosincového čísla. Po křtu knižčky, kterou Vráta Ebra sestavil na počest 20. výročí „sameťu“. Ilustracemi se na ní jako spolupachatel podílel známý kreslíř Karel Benetka. Kniha se jmenuje Rudá drbna s IQ – Ta naše povaha česká, a je humorným ohlédnutím (byť často zabolí a vyděsí tím, co vše bylo možné) za období tzv. totálu. Za 40 let, během nichž hlavně na počátku i mnozí z později pročitavších psali oslavné ody na tehdejší režim a jeho představitele. Knižčka na 155 stránkách přináší celou řadu ukázek. Například báseň Milana Uhdeho o tom, jak „hospodář Gottwald, do bitev jde před řadami“, či Kohoutovu kantátu rodné straně, ve které mj. píše: K slavné budoucnosti naše země vstává, Gottwaldově straně sláva! Sláva! Sláva!



V knižce jsou ovšem i kádrová pokárání Vratislava Ebry, že ještě v říjnu 1969 propagoval sborník s texty písničkáře Karla Kryla. Najdete v ní spoustu obrazů různých událostí, na které jsme už téměř zapomněli. Například Zápotockého vánoční poselství, v němž vysvětluje, proč Ježíška z chudého chléva nahradil vousatý Děda mráz v beranici a kožichu, Desatero pracovního řádu, Pět etap plánování, Sedm divů socialismu a spoustu dalších dobových kuriozit, a hlavně mnoho pozapomenutých tehdejších anekdot o zlatou míř... A protože i současné poměry nejsou ideální a povaha česká nadále tvořivá, jsou v knižce samozřejmě i anekdoty, týkající se dnešní doby, současných politických celebrit a jejich úletů. Pravda, už to, díky bohu, není o zlatou míř jako kdysi, kdy se i hospodské vtipy považovaly za nepřipustné „špinění reálného socialismu a jeho představitelů“. Na křest Rudé drbny, který byl zlatým hřebem maxiautogramiády v Paláci knih Luxor přišla spousta lidí. Bavili se i kmoři a kmotry, mezi nimi např. Jan Cimický, Josef Velechovský, Martina Vrbová, Pavel Kantorek a další. A aby to bylo stylové, byl hlavní pachatel knižky hned po jejím křtu zatčen. Jak ale vidět z našich fotek, dobře se bavil i u toho. Ať, který za bývalého režimu byl noční můrou – Za co, soudruzi, za co?, totiž provedl Michal Dlouhý, autor řady knih o prvorepublikovém četnictvu, které se mj. staly předlohou slavného televizního seriálu Četnické humoresky.

(text a foto: lav)

AŤ PŘÍŠTÍ ROK JE LEPŠÍ NEŽ BUDE!



JUBILANT V PAMÁTNÍČKU

Z památníčku Vráti Ebry dnes vybíráme odpovědi oslavence Jiřího Lábusa na následující otázku:



DAL JSTE NĚKDY PŘEDNOST KNIZE PŘED NÁVŠTĚVOU BARU? Dal. Jmenovala se Kámasútra. Bylo to skvělé!

JAK SE CÍTÍM PO AUTOGRAMIÁDĚ Po se cítím pokořen, ponížen, poplíván a přece šťastný.

KDY SE CÍTÍM NA CIMPRCAMP Po představení Play Strindberg, kde prodávám tři záchvaty bezvědomí.

NA CO NADÁVAJÍ

Četné české osobnosti to prozradily, když do deníčku Vráti Ebry napsaly svoji odpověď na jeho otázku **NA CO NEJVÍC NADÁVÁM.**

Na den, že utíká rychle, na slunce, že nesvítí 24 hodin, na zimu, že trvá 100 let, na houby, že nerostou furt, na složenky, daně, inkaso...

Zdeněk TROŠKA, režisér

Na politiky a na sebe!

Ladislav ŽUPANIČ, herec

Velečasto nadávám sám na sebe, protože s přibývajícím věkem si jdu často čím dál tím víc na nervy.

Jiří SUCHÝ, textař a zpěvák

Na osud, že mě poslal do tohoto světa tak brzy.

Richard ADAM, zpěvák

Nejvíce nadávám na sebe a zbytek světa!

Arnošt LUSTIG, spisovatel

Nejčastěji na to, že lidi nadávají na všechno.

Jitka MOLAVCOVÁ, zpěvačka

Nadávám na všechno a na všechny kolem, když něco hledám. Ale jen krátce. Potom si uvědomím, že ten blbec jsem já.

Ivan SVATOŠ, vedutista

LEDEN

Vítej, milé novorozenátko, vítej u nás do tmy, do zimy, tma i zima budou tu jen krátko: slunce ťuká prsty zkřehlými.

Slunce ještě neudrží kvítí. vždyť je celé mrazem zmodralé, ale brzo do rukou tě chytí – a pak bude zima namále.

Zimo, obcházej si naše prahy, humna obcházej až po teras, buďsi ještě na sluníčko záhy, jen když máme na písničku čas!

(František Hrubín,
ze sbírky Mánesův orloj)

INSPIRUJÍCÍ PF

(z různých let od anonymních odesílatelů)

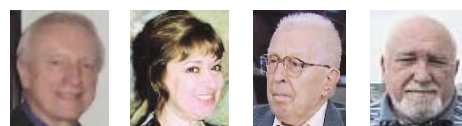
Kde by lidstvo bylo
Kdyby méně pilo
Kde už by byl pokrok
Kdyby nebyl rozkok

Do Nového roku Ti přeji
12 měsíců bez nemoci
53 týdnů štěstí
365 dnů bez starosti
8760 hodin lásky
525 600 minut pohody
3 153 600 vteřin jedinečných okamžiků
10 000 000 Kč výhru

BUDOU SLAVIT

Mezi známé osobnosti, které v prvním měsíci nového roku budou slavit další narozeniny a kterým přejeme i my jen to dobré – více času, méně nerváků a hodně zdraví, patří:

2.	Čestmír Císař	90 let
17.	Inka Delevová	62 let
24.	Josef Frajs	64 let
26.	Jiří Lábus	60 let
28.	Karel Časlavský	73 let
30.	Zdeněk Hajný	68 let



VZPOMÍNKA NA BABIČKU



ThDr. Jan
SCHWARZ

Už jako malý kluk jsem naslouchal tichému vyprávění své nevidomé babičky a její příběhy jsem později znovu objevoval na stránkách černé knihy se zlatou ořízkou, v Bibli české; a stala se zvláštní věc,

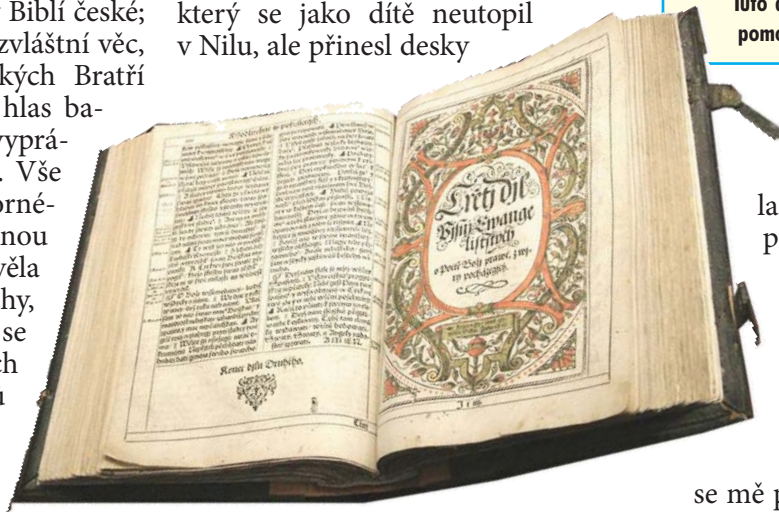
ten starý překlad kralických Bratří mi připomínal i laskavý hlas babičky, která dokázala vyprávěním okouzlit mé srdce. Vše přečtené jsem díky pozornému naslouchání najednou i viděl a duše se mi chvěla úzkostí, trásla se strachy, zmírала obavami, anebo se smála podobností mých přátel, sousedů i členů naší rodiny s postavami z biblických příběhů.

O hrdinech jsem si vyprávěl i na židovském hřbitově v Třebíči s kamarádem Ickem. Můj návrat k Bibli proto není náročnou teologickou přednáškou nebo učeným výkladem duchovních pouček. Je jen procházkou časem vzpomínek, třeba o čtení hebrejských nápisů na opuštěných hrobech, kde se snoubila jména Ohrensteinů, Friedů, Feldmannů, Kaufmanů, Krausů, Dajanů a Ledereů s bolestí pronásledovaných, utištěných a umučených sousedů i s moudrostí vyvoleného lidu Izraele. Místo svědectví víry však svět žádal kruté daně obětí, vyvolení Židů měnil v útěky a v pronásledování, milé sousedy v utrápené cizince a modlitbu v proud hořkých slzí...

Můj návrat do dětství je i pohledem do světa, kde má tajemné místo Bůh a tlukot srdce probouzí cit k naslouchání řeči ducha a k prožívání doteků lásky, kde je smysl života navzdory času tak neobyčejně spjat s autory Bible, kteří popisovali zázračné vidění moudrosti. V něm poznáme odvčké selhávání lidí, smrtelnou bolest člověka i prožívání majestátní bytí i vůle Stvořitele, který vložil do našeho srdce odpověď na otázku – PROČ? Dějiny člověka se kolem nás odehrávají stále, každý den. Na zahradě náhrobků s hebrejskými nápisy jsem se učil zahlédnout, kdy jsme spjati osudově s minulostí a jak se člověk cestou bolesti a časem

žití protřpí k tajemství lidského rodu.

Vím, dostávám se tím povídáním už do věku babičky, která mi vyprávěla o lidech z Bible, a ti svými příběhy stejně tiše vstupovali do mého nitra: hovořila o zlém Kainovi, který nemiloval bratra, ale o to víc měl rád majetek, o odvaze Mojžíšově, který se jako dítě neupil v Nilu, ale přinesl desky



seriál DS k bibli

Zákona z hory a národ otroků vedl přes moře do vlasti vyvolených. I já vám budu vyprávět o lidech, kteří žili před staletími. Můžeme se usmát, vzpomínat a poučit se o blízkosti jen zdánlivě cizích a vzdálených srdcí.

A tak se zamysleme nad lidmi, kteří sice žili dávno, ale ne nadarmo. Nezmezili v zapomnění času a stali se hádankou i odpovědí našich životů. Budeme putovat za proroky, proijeme úděs nad první vraždou světa, obětování syna i tragédii jeho otce, uslyšíme hlas tisíců lidí, kteří svůj osud ukryli na Zemi jako vzkaz pro naše hledání. Příběhy, které jsem slyšel od babičky a přijal je bez dechu i v tichém tepu až do srdce, prožívám po letech, jeden po druhém, sám na sobě.

Události života se tím vyprávěním propojují v čase a tvoří z tisíců pramínků kouzelnou řeku bytí. Až v ní uvidíme naši lodičku, usedneme k veslům a poplujeme k cíli, budeme se radovat z cesty i ze slunce a přestaneme se obávat černého moře i bludné smrti.

Příběhy hrdinů Bible a jejich setkávání s Bohem Hospodinem, Stvořitelem všeho, i smích nad událostmi světa, jsem slyšel poprvé po návratu

PROČ SERIÁL K BIBLI ?

Možná se právě teď tak ptáte. Bible, která bývá nazývána knihou knih, kromě toho, že je oporou věřících, patří k základům naší kultury. Je zdrojem mnohých morálních hodnot, které se bohužel v dnešní dravé, hlavně na konzum zaměřené společnosti, vytrácejí... Není to ale jediný důvod, proč jsme se pro seriál rozhodli. Mnozí z nás jsme zažili dobu, kdy vládnoucí ideologie znemožňovala i pouhé nahlédnutí jinam. Mnozí tak o Bibli hovoří, ale obsah ve skutečnosti neznají. Tuto díru ve vědomostech chceme seriálem pomoci alespoň trochu zaplnit.. (fav)

dědečka z vězení a potom znovu od babičky.

Babička ráno vařila konvici bílé kávy a připravovala hrnce k obědu a já žasnul – Babi, ty vidíš? – A ona s úsměvem kývla šedivou hlavou – To se rozumí, že vidím, ale jinak. Celý svět očima pozoruji. Mám je ukryty hluboko v srdci – a s povzdechem

se mě ptala – Ejn davar, Jochanan? Nevadí, Hanýsku? –

Těmito řádky děkuji za babiččino vyprávění. Prožívám ho vlastně stále, abych i ve stáří pochopil, jak se jí dařilo pohlédnout nevidomými očima do duše synů a dcer, dětí a vnuků, a pak odešla k povinnostem všedních dnů na osudnou cestu. K životu víry, do budoucího času. Jen tak, tiše, ze srdce zraněného nespravedlností světa a zázračně protknutého podivuhodným tajemstvím touhy a divy Božích zázraků. Tak i já začnu vzpomínat a vyprávět.

Pro DS píše ThDr. Jan SCHWARZ



Příště: Adam a Eva

	ASIAT	PRVNÍ DÍL TAJENKY	EVROPAN (slovensky)	VOJENSKÝ ODDÍL (zastarale)	JEMENSKÉ MĚSTO	OSIDLA	INICIÁLY HEREČKY KAČÍRKOVÉ		MĚSTO NA JIZNÍ MORAVĚ	SKUPINA SEŘAZENÝCH PRVKŮ	ŘÍMSKÝMI ČÍSLOCEMI 4	TAKÉ (knižně)	DRUHÝ DÍL TAJENKY	NAPODO- BENINA
ČASTO PROŽÍVATI								NÁSTROJ NA HOLENÍ						
EMBRYO								DOVĚZT MAZLAVÁ HORNINA						
INICIÁLY HEREČKY DURASOVÉ			POUZE OTVOR PRO ČEP				OTRAVNÁ LÁTKA KLADNÝ MRAVNÍ STAV				VEDRO BARVIVO V LASEROVÝCH TISKÁRNÁCH			
KONEC (anglicky)				UBÍRAT Z CELKU MOŘSKÝ PTÁK								CHEM.ZN. VÁPNIKU OZNAČ.DÁLK. DOPRAVY		
CHOROBNÉ VYCHLÍPENÍ ORGÁNU V BRÍŠE					MLÁDĚ SKOTU SEVERSKÉ MĚSTO					SVAZEK SLÁMY KONEC (německy)				
	ČÁST JMÉNA BOHYNĚ ATHÉNY SPORT.VÝKON							TISKOPIS URČITÉ CENY ZPĚVOHRA						
SLOVANKA						UKAZOVACÍ ZÁJMENO ZÁPADOČESK. MĚSTO			ČIVA VELMOC					ÁBELŮV BRATR
SPZ KOLÍNA			LIST PAPIRU STAROBYLÉ RUSKÉ MĚSTO			JEMNÝ PRAŠEK ÚTRŽKY						INIC.HER. KLEPÁČOVÉ SAMEC OD SLEPICE		
DŮLNÍ PRACOVISTĚ				UMĚLECKÝ SMĚR STAROŘÍM- SKÉ ROUCHO							HLAS ŽABY ČERNÁ KÁVA			
ROH MÍSTNOSTI					BARBORA DOMÁCKY ZKR.KLUBU ANGAŽ.NESTR					DROBNÍ MOTÝLCI PŘEDLOŽKA				
	CHLAPEC KORÁLOVÝ OSTROV					CHEM.ZN. RADIA NÁSTROJ DŘEVORUBCE			NEZNABOH LAHODNÝ NÁPOJ					
TROPICKÉ PLODY								TROPICKÝ OŘECH INIC.HERCE TRÍSKY						NEJVYŠŠÍ FILMOVÁ CENA
CHEMICKÁ ZNAČKA TELLURU			UMÍNĚNÝ ZÁPOR ZKR.AKADE- MIE VĚD				OSOBNÍ ZÁJMENO OHON			DOPRAVNÍ PROSTŘEDEK ČÁST MOLEKULY				
JINAK					HÁK K ZACHYCENÍ EVROPAN						JEHLIČNATÝ STROM TEN I ONEN			
SMAŽENÁ PLÁCKA								A SICE UKAZOVACÍ ZÁJMENO				STARÁ SPORT. ZKRATKA CHEM.ZN. HLINÍKU		
UTAJEN JE CITÁT Z BIBLE (EVANGELIUM SVATÉHO LUKÁŠE)				KYPŘÍT PŮDU					STRACH					
				PLEMENO					NEHODA (hovorově)					

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky prosincového vydání DS bylo: Potěší vás zvířátko, na dlouho i na krátko. Úspěšně ho vyluštili a ještě k tomu štěstí při losování tentokrát měli Jitka Benešová z Ratboře, Alena Slavětínská z Prahy 4, Anna Popperová z Jeseníku, Dr. Karel Lachout z Prahy 3 a Karel Rech z Brna 27. Všem výhercům samozřejmě blahopřejeme a všem, kdo jako oni úspěšně došli ke správnému řešení, aby jim to i v roce 2010 „pálilo“ jako dosud a měli při losování i více štěstí než dosud. Na řešení této křížovky čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na str. 31) do **20. ledna**.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V TOMTO MĚSÍCI 11. A 25. LEDNA NA
NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.**

PŘES ALEPPO DO HAMÁ

S důchodem za brány Orientu (7)

Sýrie se rozkládá na strategickém místě, na rozhraní tří kontinentů – Afriky, Evropy a Asie. Že je to země muslimská, jsme si připomněli hned na hranicích. Náš přejezd hranic vyšel na pátek a to je v této zemi dnem pracovního volna. To mělo za následek, že jsme sice byli do země vpuštěni, ale zcela bez finančních prostředků, protože směnárny byly beznaděně zavřeny.

Naším cílem bylo městečko Hamá. Cestou projíždíme druhé největší město Sýrie – Aleppo. Přestože je co do počtu obyvatel velké, celkem ničím nás nezaujalo. Snad pouze velmi zajímavou a moderní mešitou 21. století. U té jsme se zastavili na nezbytné foto. To ale stačilo, protože mešita byla zavřená. Ve všech městech Orientu, které jsme navštívili, nás zaujaly mešity. Jsou velmi různorodé, zejména co do použitého sta-

vebního materiálu a doby vzniku. U všech ovšem platí, že ženám je vstup do mešit povolen pouze když se stejně jako muži u vchodu vyzují a navíc obléknou zahalující oděv, který bývá k použití u vchodu do většiny mešit. Některé mešity jsou vylepšeny ještě tak, že ženy mají i svůj zvláštní vchod a vymezený prostor v mešitě.

Ještě musím jako motorista vzpomenout na jednu zdánlivou maličkost, která ale významně přispívá k plynulosti místní dopravy. Jsou to semaforey se čtyřmi kulatými skly. Tři jsou stejné jako u nás, ale to čtvrté, umístěné nejvýše, ukazuje v podobě římských číslic dobu ve vteřinách do konce trvání zeleného či červeného světla. Řidiči tak vědí, kolik přesně času jim zbývá do změny barvy a mohou se včas připravit a vyrazit nebo naopak zastavit.

Jak jsem již uvedl, v pátek je téměř vše v Aleppu zavřeno. Včetně směnárny. Jednou z výjimek je dominanta města – Citadela. Máme

volno až do oběda a proto dostatek času tuto stavbu navštívit. Odměnou je nádherný pohled na město, na blízko stojící mešitu Al-Jamma al-Kebir se díváme shora stejně jako na Souq (tržiště) a z té výšky shlížíme shora i na létající ptáky.

Po obědě pokračujeme naším hotelbusem směrem na Hamá. Zajímavé a příjemné městečko, ležící na řece Orontes. Městečko je proslulé starými, dřevěnými vodními koly na západním břehu řeky. Průměr kol je cca 20 metrů



Staré, dřevěné vodní kolo v Hamá



Členky naší výpravy na návštěvě mešity a byla součástí zavlažovacího systému země. Z původních třiceti se jich dochovalo sedm. Na jejich renovaci se neustále pracuje. V dnešní době jsou v provozu pouze v letních měsících, ve zbylém čase (tedy i v době naší návštěvy) je voda řeky Orontes odváděna do alternativních moderních systémů. Ještě dnes, kdy píši tyto řádky, se mi vybavuje neskutečný zápach, který se šířil okolo řeky.

V městečku Hamá jsme objevili otevřený hotel, a tak jsme využili jeho směnárnu i toaletní služby.

Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJKA

Mešita 21. století

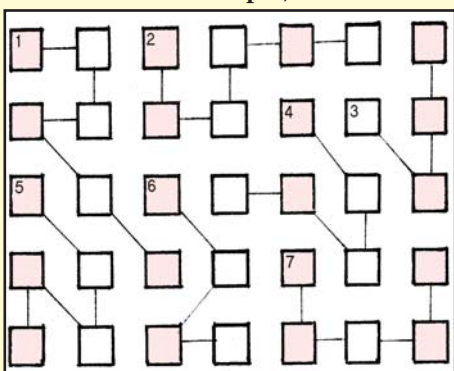


zábavné soutěžení v DS

ŘETĚZOVÁ DOPLŇOVAČKA

Václav Dušek:

„Na pomoc zachování rodu...“ (dokončení viz označené sloupce)



1. Strunný hudební nástroj na způsob harfy (mn. č.)
2. madagaskarská opice
3. hluboké bezvědomí
4. slovensky třísky
5. domácké mužské jméno (24. 2.)
6. listnatý strom
7. příslovce

VYŠKRTÁVAČKA

Co musíte udělat, aby součet číslic ve všech řádcích i sloupcích byl 15?
Odpovězte čtyřmi slovy!

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

ZÁHADNÁ SLOVA

I když vyškrtnete z nápisu tři psy, přesto tam všichni psi budou dále.

VBUŠLIDOKRCHANTLIÍPKLASJKA

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Pozvánka na výlet (Rožmberk, 489 ha) Vlasta Bystroňová z Havířova, Libuše Procházková z Prahy 3, Jiřina Blažejová ze Žlutic; **Kris – Kros:** (třebas šeky) Svatava Laníková z Frýdku-Místku; **Police:** (Griotka, Fernet, Kmínka, Malaga nebo Alaš) Pavel Vidlár z Přerova; **Sudoku úhlopříčné:** (35) Zdeňka Sluková z Frýdlantu nad Ostravicí. V závorkách jsou vždy uvedena správná řešení soutěžních úkolů. Všem výhercům blahopřejeme a vůbec všem soutěžícím přejeme, aby v roce 2010 mezi vylosovanými správnými řešiteli četli i svoje jména. Přejeme hodně zábavy při namáhání mozkových závitů nad dnešními úkoly. Na řešení úkolů, které jsou zveřejněny v tomto čísle, čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na straně 31) do 20. ledna 2010.



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz

síť knihkupectví po celé republice

ROZDÁVÁ LIDEM DOBROU NÁLADU

Václav Rezek (73) patří k umělcům, kteří to neměli lehké. Nejenom proto, že dlouhou část tvůrčího života prožil v době, kdy o tom, co se na jevišti smí či nesmí, rozhodovala všemocná strana. Václav Rezek je výborný hudebník a komik v jedné osobě. Vystupovat na estrádách a ve varieté, to se musí nejen umět, ale je nutné vydávat ze sebe opravdu vše. Václav Rezek to zvládl: jeho umění tleskali doma, v Německu, Rakousku, SSSR, Francii, Švýcarsku a řadě dalších zemí. Je dnes součástí historie české zábavy. Nadace Život umělce a agentura Intergram mu v roce 2007 udělily SENIOR PRIX za dlouholetou úspěšnou uměleckou činnost. Nadále pracuje a vystupuje, s manželkou Dagmar tvoří populární DUO RIC.

● Když člověk vystupuje ve varieté a umí si dělat legraci i sám ze sebe, tak to musí mít v genech. Po kom je máte vy?

Moje máti vždy říkala, že po babičce z otcovy strany, protože jsou to prý komedianti. Babička byla opravdu aktivní. Když byly maškarní plesy, tak vyhrávala první cenu jako maska.

● Babička to tedy uměla... Jenže stále jste neodpověděl, jak jste se k tomu dostal vy.

Samozřejmě díky otci, protože muzicíroval a měl za první republiky i svůj orchestr. Měli tehdy místo mikrofonů takové kornouty, do kterých zpívali. Různě se oblékali, měli stylové klobouky na hlavě. Kdysi jsem

viděl i fotky, které se ale bohužel už nezachovaly. Po válce, když nebyly kapely, tak otec hrál už jen v triu. A v tom jsem byl i já. Hráli jsme v mém rodišti v Hoštce u Litoměřic a bylo tam vždy narváno. V sále přes náměstí hrála sice nádherná dechovka, ale tam měli asi pět lidí, protože všichni přišli k nám, aby viděli devítiletého kluka, jak bubnuje.

● A kde jste se to naučil?

Doma, naučil mě to otec. Koupil mi bubny a ze začátku to byla taková recese. A lidé na ni byli zvědaví. Postupem času na střední škole jsme dali dohromady kapelu. Znovu nebyl bubeník, tak jsem se tomu nástroji vrátil, i když jinak jsem se učil na harmoniku a pak chvíli na housle. Nakonec jsem zůstal u bicích a začal jsem se jim vážně věnovat. Jako amatér jsem hostoval skoro ve všech kapelách v Praze, dlouhodoběji jsem hrál třeba u Zdeňka Marata na Smíchově. Tehdy jsem ještě pracoval jako elektroúdržbář ve škodovce. Když jsem odsud raději odešel, protože tam vládly divné poměry, tak jsem se dostal na Petřiny a tam si mě vyzvednul Kamil Lochman, kapelník z Parku kultury a oddechu Julia Fučíka.

● Takže rozhodnutí, že se hudbou budete živit profesionálně, nepřišlo od Vás... Byl jste k ní přivolán.

Přesně tak. Přišel pan Lochman a pravil: „Kluku, došli nám bubeníci, musíš nastoupit!“ A tak jsem s rozklepanými koleny nastoupil v jeho tanečním orchestru. Byla to totiž jedna z nejlepších kapel u nás. Byl tu Krautgartner, Karel Vlach a oni byli hned po nich.

● To byl tedy opravdu tvrdý start.

Musel jsem se s tím poprat. Zvládnul jsem to díky panu kapelníkovi, že mě tam přetrpěl a pomohli mi i ostatní kluci z kapely. Nakonec to bylo moc prima, natáčeli jsme i v rozhlasu a dokonce si mě půjčovali i do orchestru Karla Vlacha. S ním jsem dělal třeba v Mariánských lázních i film Kdyby tisíc klarinetů. Rád na to vzpomínám. Ná-



sledně jsem nastoupil do orchestru Slávy Kunsta. A protože různé kapely potřebovaly pomoc, tak jsem se dostal i do ciziny.

● A šel jste nahoru.

Ale nejen to. S výbornou kapelou Evžena Schejbala jsem se třeba dostal i do tehdejší NDR. Byl jsem u kapely ale jen šest měsíců a zažil strašný šok.

● Co se stalo?

Celá kapela byla z ničeho nic v Berlíně uvězněna. A po různých vyšetřováních propustili jen mě, klavíristu a zpěvačku. Saxofonista, basista a kapelník tam zůstali. A když jsme dojeli později do Prahy, tak mi rodina pana Schejbala oznámila, že je mrtvý... Údajně se oběsil na provazu udělaném z vlastní košile ve vězení. Údajně košili rozřezal manžetovými knoflíčky. Jenže viděl jsem kapelníkem Schejbalem podepsaný papír, kde stálo, že mu je před nástupem do vazby odebrali. Chtěli jsme to objasnit, ale právník v Praze nám následně řekl, abychom od toho dali ruce pryč.

● Takže nějaké politické důvody?

Později jsem se dověděl, že pan kapelník převážel nějaké věci ze západní do východní části Berlína. Byla v



Karikatura z dob, kdy indiáni v Praze mluvili rusky...



Václav Rezek předvedl své umění na křtu Kniha všech blbostí Vráti Ebra

tom i šmelina, ale kvůli té ho asi nezlíkvidovali.

● **Smutné. Jenže to už nezměníme. Tehdy proti tomu nešlo dělat vůbec nic, život šel – jinak to ani nešlo – dál. A z Vás se stal i komik. Jak?**

Už v orchestru Kamila Lochamana byl basista, který vážil asi 115 kilo. Byl

to velmi legrační komik. Bylo to v době, kdy byl v módě opět tramping a třeba i v Lucerně se konaly různé potlachy a koncerty country. A s tím basistou jsme dostali nápad, že když jsou všude samí kovbojové, že my uděláme indiány. Ušili jsme si z látky ve stylu tygří kůže dva kostýmy a začali vystupovat



Originální bicí takto do detailu Václav Rezek ukázal zatím jen Době seniorů.

jako Duo Indianos. Já strážlík a on obrovský hromotluk. Hráli jsme třeba skladbu, ve které jsem mu paličkami bubnoval na basu. A dělali jsme i jiné skopičiny. To už s námi jezdila Eva Pilarová, Jiří Štuchal, Jiří Vašíček, Rudolf Cortés i Karel Gott. A v programu občas byla místa, kdy kapelník, který nám fandil, řekl: „Kluci, musíte to oživit!“ Mělo to úspěch, lidi to brali. Muzikanti a ještě si dělají legrácky... A tak jsem se začal dostávat do povědomí i jako komik. A když pak byl třeba bigbítový festival v Parku kultury, tak jsme jako Indiáni vyšli na pódium a začali mluvit rusky.

● **Rudokožci a mluví rusky. Dokáží si představit, jaké to muselo být pozdvižení.**

Bylo. Lidi řvali smíchy. On byl navíc ten veliký, já malý a na podiu mu říkám: Hamala bumba. Ata šo? A on na to tupě: Da, da, charašo! Publikum v tu ráno tleskalo, hvízdalo a řvalo. Tak to začínalo. Jelikož jsem se znal i s Jaromírem Vomáčkou a viděl jsem v televizi, že dělal koncert pro deset prstů a psací stroj, tak jsem ho požádal, zda bych to mohl zkusit taky. A on souhlasil. Přepracoval jsem si to na menší obsazení a začal hrát.

● **Kde má své počátky DUO RIC?**

Když jsem se vrátil z té nešťastné cesty do Německa, tak jsem musel na Pragokoncertu oznámit, že přijíždím z kriminálu a nevím, co budu dělat dál. A ve dveřích jsem se srazil s Rudolfem Cortésem. Když mně uviděl, tak zahlomozil tím svým nádherným hlasem: „Chlapečku, co tu děláš?“ Ještě celý vykulený jsem mu pověděl, co se stalo a on mi nabídl, abych jel s jeho skupinou do Sovětského svazu. Hráli jsme tam bigbít. Podle Goskoncertu jsme byli vůbec první bigbít, který tam pustili. Najezdili jsme tam a nalítali tisíce kilometrů, když jsme byli ve Lvově, tak jsem měl pocit, že místo nás snad přijeli opravdu Beatles. Hodinu jsme se nemohli dostat do sálu! Lidi dokonce dovnitř lezli po okapových rourách. Hráli jsme věci z repertoáru Beatles, lidi šleli.

● **Vy jste tam ovšem zahrál divadlo...**

Všichni jsme ho dělali. Spolu s námi tam bylo Černé divadlo. Takže já jsem bubnoval a pak jsem se rychle převlékl do černého a šel hrát s nimi. Vedl jsem panáčka, který tančil a taky hrál na buben.

● **Nehrál jste jen s Černým divadlem. V jedné komické scéně jste končil v náručí Dagmar Cortésové.**

Rudolf Cortés s režisérem pro zájezd vymysleli písničku, kde on zpívá duet se svou dcerou a také spolu tančí. V tom na tanečnicka kdosi ze zákulisí volá, že má telefon. Nechá partnerku stát na jevišti a sám jde k telefonu. Ona se rozhlédne, pátrá, kde by našla jiného partnera a popadne mně... A začala se mnou tančit divoký apačský tanec. Velká dáma tančí s mnohem menším mužem. Končilo to tím, že jsem jí skočil do náruče a ona mně odnášela z jeviště.

● To už jste byli manželé?

Ne, tehdy jsme se teprve poznali. Po zájezdu do Sovětského svazu jsme pak každý šli ještě nějakou dobu svojí cestou. Duo Ric i manželství vzniklo později. Když se tak stalo, nebylo to jen osobní štěstí. Hodně kolegů i odborníků doma i v zahraničí říkalo, že takové komické duo, kde ona navíc působí dominantně, se hned tak nenajde.

● Z toho, co vyprávíte, vyplývá, že byt vždy byla i soutěživost, byla dříve mezi umělci větší soudržnost.

My jsme si navzájem fandili. Ve stylu „tak dneska jsi to publiku opravdu ukázal, bylo to bezvadné.“ My jsme měli s Dášou dobré vztahy s kolegy, i když jsme pak později začali jezdit sami dva. My jsme tu práci milovali a milujeme.

● Taky to oceňovalo publikum v celé řadě zemí. Láska je trvalá, lidé však stárnou.

To povídejte, mně je už 73 let, vidím to na sobě.



Profesor Panini publiku hrál na psacím stroji koncert pro deset prstů...

● Myslel jsem především na to, že tím, co děláte, můžete mnohé dříve narozené vrátit do mládí.

Taky se tak děje. Hodně jsme pro ně vystupovali v Německu, dlouho jsme taky dojížděli do Vídně. Viděli jsme krásné domovy důchodců. Jedna tamní seniorka, která cvičila na sokolském sletu před válkou, se dokonce do našeho vystoupení zamířila natolik, že jezdila na všechna naše představení.

● A v Česku?

Málo. Děláme sice hodně věcí zadarmo, ale když jedete autem, tak to něco stojí.

● Teď máte své nové číslo. Bubeníka seniora, který má svůj pi-

diástroj připevněný na polobotce. Kdy jste na ten nápad přišel?

Připravil jsem to pro Pepu Fouska k jeho sedmdesátým narozeninám. Jinde jsem to do té doby veřejně neukázal. Protože jsem v mládí dělal v kladenských hutích, tak jsme během oslavy narozenin měli i improvizovaný rozhovor s vzpomínali na staré doby. Na narozeninách měl i známé, co přijeli z USA a moje číslo jim okomentoval slovy: „To čučíte, co? Něco podobného jste ani v Americe neviděli.“ Když to pak skončilo, tak Pepa povídá: „Teď když jsem viděl, jaké i ve stáří dokážeš dělat blbosti, tak si myslím, že jsi z Kročehlav jako já.“

● Jakou lidskou vlastnost nemáte rád?

Nemám rád, když v naší branži lidi dělají machry. Obvykle je tomu tak, že ti, co to skutečně umějí, žádná ramena dělat nemusejí.

● A pozitivní vlastnost?

Už jsem to řekl: skromnost.

● A jaké máte další plány?

Už čekám jen na další štěstí. Je to vždy štěstí, o tom, být ve správné době na správném místě. A být zdravý.

● Tak Vám přejeme, aby Vám to štěstí přšelo. A zdraví vytrvalo i do dalších let rozdávání zábavy a dobré pohody.

Ptal se František VONDERKA,
foto Zdeněk HŘEBEJK
a archiv Václava Rezka

LEVNÁ A KVALITNÍ DOVOLENÁ JIŽ 20. SEZÓNU

Cestovní kancelář LOTOS

Řecko • Chalkidiki • Stavros

CK LOTOS - Hana Repková
Hornická čtvrť 113, Chvaletice 533 12
tel/fax/zázn. 466 985 652, mobil NONSTOP 737 789 925

SEZÓNA **2010**

www.cklotos.cz

Mimořádná nabídka! DO KONCE ROKU SLEVA 1000,- Kč NA OSOBU, SUPER CENY PRO DĚTI A SENIORY.

ŘECKO - STAVROS 12 DNÍ

Apartmány s bazénem, možnost klimatizace, výletů, polopenze. CENA OD 5600,- Kč.

Pozor, ceny u nás jsou už kompletní včetně dopravy. U nás nedoplácíte různé příplatky na taxi. Jsme pojištěni.

katalog ZDARMA

Děkujeme našim zákazníkům a obchodním partnerům za projevenou přízeň v roce 2009 a s přáním všeho nejlepšího v roce 2010 se těšíme na další spolupráci.

VYBOJOVAT SPRÁVEDLIVÉ PODMÍNKY

Privatizace bytů je jedním z témat, které hýbou lidmi. Důvodem je i růst nájmu, které už mnozí nejsou schopni hradit a chtěli by proto do svého. Problémem ale nejsou jen ceny, za které se prodává a které jsou velmi vzdálené tomu, co platilo v pionýrských dobách privatizace. Nastal i nový způsob privatizace: Neprivatizují se celé domy, ale po jednotlivých bytech. DS na toto palčivé téma hovořila s výkonným místopředsedou Sdružení nájemníků Ing. Milanem Tarabou.

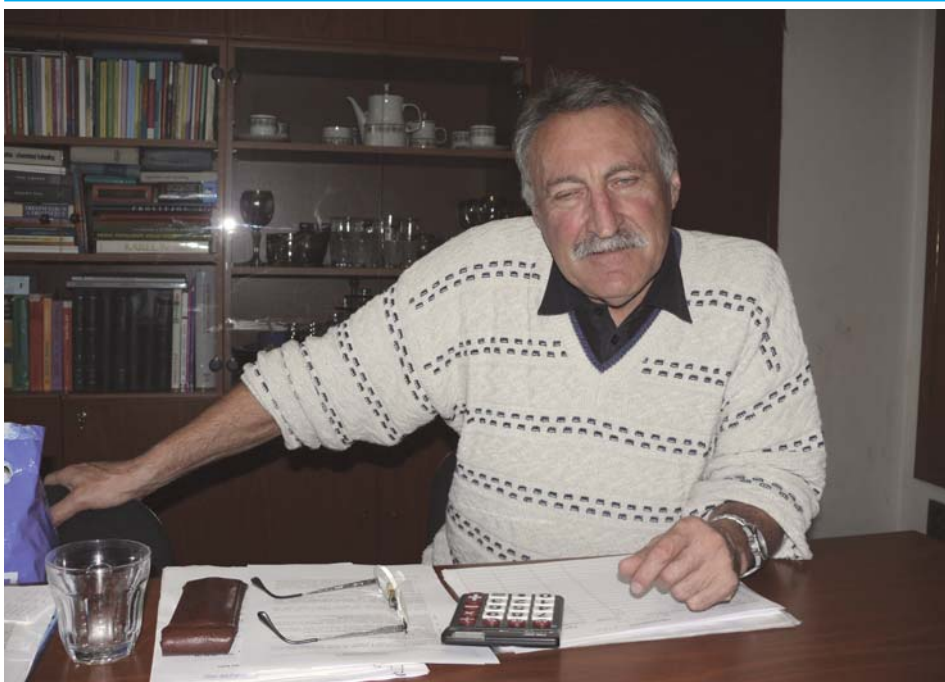
● **Vy před privatizací po bytech v její současné podobě varujete. Proč?**

Nebezpečí je v tom, že nový vlastník není vázán žádnými podmínkami, aby byt dále nepronajal a to komukoliv. Stává se, a v Praze se to týká řádově až dvacet procent bytů v podobných domech, že se následně v bytě objeví nový nájemce. Nejsou to ovšem klasičtí nájemníci, kteří ho mají pro své bytové potřeby, ale jde například o různé formy ubytovacích kapacit pro cizozemce, dokonce provozování domovní prostituce a další věci, které přinášejí spoustu obrovských problémů pro ostatní trvalé uživatele bytových domů. Kontrola je přitom velmi obtížná, protože ani společenství vlastníků nemá na podobné nájemníky žádné páky. Pro ně je partnerem jen vlastník a ten je třeba dva roky naprosto nedostupitelný. Vybírá jen peníze, byty navíc často v rozporu se zákonem pronajímá bez písemné smlouvy. Na jednu stranu poškozují stávající obyvatelé domu, protože nejsou evidovány počty lidí kvůli službám, kvůli osvětlení, vodě, úklidu, odpadkům atd. a na druhé straně nepřímo obírá stát, protože neplatí daně.

● **To, co říkáte, zní jako výstraha pro nájemníky. Jenže tito lidé nerozhodují o tom, jakým způsobem se bude privatizovat. Jsou postaveni před diktát. Bud' vzít, nebo nevzít a věřit slibům, že budou moci v bytě nadále bydlet, i když za neznámých podmínek...**

Je to nešťastný důsledek myšlenky, předat státní majetek obcím bez závazných podmínek. Stát, když bezúplatně předával bytový fond, si měl vyhradit právo, jakým způsobem obce a akciové společnosti s ním mohou a smějí hospodařit. Tak tu dnes máme nejen obrovské spory se soukromou firmou Baka-la, které vlastní 40, 50 tisíc bytů, ale podobně nehorázně se chovají i některé obce a to s argumentem, že se přece musí chovat jako odpovědní majitelé a musejí zachovávat rovnost podmínek ve městě mezi bohatými a chudými.

● **Přesně popisujete argumentaci někte-**



rých radnic. Navíc k tomu, jako dnes už nechvalně proslulá radnice MČ Praha 3, dodávají, že jednat jinak by prý ani nebylo v souladu s danými normami ...

I to je důvodem, proč je mnoho lidí dvacet let po listopadu znepokojeno tím, co se děje v oblasti bydlení. V případně privatizace, o které mluvíte, se navíc jedná výslovně o loterii, připomínající divoké doby Klondike. V jednotlivých městských částech v Praze si v roce 1995 někteří lidé mohli byty bez problémů koupit i za 50 tisíc a žádné problémy dodnes nemají. Platí poměrně malé náklady, spravují si domy sami a protože kupovali celé domy, zakládali si tam určitá družstva nájemníků. V nich se nemůže stát to, o čem jsme hovořili na začátku. Člen se musí řídit podmínkami družstva. Byt pronajmout může, ale nikoli do nájmu, ale jen do pronájmu a to pouze se souhlasem družstva. Tím lze negativním jevům zabránit. Na druhé straně jsou ovšem lidé, kteří díky zmíněné loterii nikdy šanci koupit byt neměli a nyní musí platit nájemné, které řada z nich už nemůže unést. Proto chtějí ty byty kupovat a jsou dnes v zoufalé situaci. Kdyby u nás totiž byla dobrá nájemní politika a náklady na bydlení pro nájemníky představovaly zatížení do třiceti procent příjmů, bez potřeby chodit žebrať o nějaké dávky, tak by se tito lidé o koupi bytu nezajímali.

● **Ted' jsou nuceni se tím zabývat. A jsou v šoku z cen, které některé obce na základě svých odhadů požadují. Říkají, že to průměrný Čech nemá šanci uhradit a že je to cena jen pro ty, kdo se dostali k penězům. Třeba i pro korupčníky či zahraniční mafiány.**

Jak vyhláška pro oceňování nemovitostí

tak i stanovování nájemného jsou podle mne nastaveny naprosto mylně. Skutečně odborné odhady vycházely vždy z tzv. objektové metody. Změřil se dům, zjistilo se kolik je tam kubíků základů, kolik kubíků zdiva, vybavení, truhlářské konstrukce a další parametry, vzala se životnost, odepsaly se amortizace a z toho se vypočítala cena domu a následně i bytu. Dnes k tomu dvě metody přibýly: tzv. výnosová a tzv. srovnávací. Začneme tou výnosovou: je únosné, abych na zjištění reality, že pro člověka s měsíčním příjmem 50 000 není problém dát 20 000 za byt, stavěl bytovou politiku? A kdo si může koupit byt za 3 miliony? Kolik procent lidí v ČR? A přitom z této částky se vypočítává nájemné! Pět procent z této hodnoty představuje roční nájemné. To je přece neuvěřitelný lapsus! Kdyby se vzaly byty, které prodávají obce, soukromníci, družstevní byty dohromady a vypočítal se průměr ze všech těchto položek a řekl se, to je v této lokalitě obvyklá cena, tak nebude problém. Když ale vše pominu a vezmu jen těch 8 procent bytů, které si mohli koupit zbohatlíci, bohatí emigranti nebo přes prostředníky i často podivní cizinci, tak problém vznikne a velký.

● **Ten už tu je...**

V České republice v důsledku dosavadní krátkozraké politiky ubývá nájemní bydlení. Stačí se přitom rozhlédnout do okolních zemí, abychom viděli možné důsledky. V okamžiku, kdy ubývá nájemní fond, přestává možnost ovlivňovat demografii města, jeho rozvoj, a je to doprovázeno spoustou nebezpečných negativních jevů. Lidé s podprůměrnými příjmy, kteří se nemohou dostat k vlastnickým bytům ani platit vysoké nájemné, budují slumy okolo měst, se všemi důsledky,



Do bytu kvůli děravé střeše zatéká už několik let. Soukromý majitel (trvalý pobyt v Rakousku) stížnosti nájemníka ignoruje a odmítá i snížit nájem. Stejně se ovšem k oprávněným požadavkům nájemníků chovají i některé radnice, byť zákony jim nařizují něco zcela jiného. Vymahatelnost práva je u nás i v těchto případech stále špatná...Proč?

kteří to přináší. Dnes je na denním pořádku, že okolo Paříže, Bruselu či Amsterdamu je obrovská kriminalita. Důsledek špatné bytové demografické politiky.

● Co ale dělat, aby podobná situace nenastala i u nás?

SON panu premiérovi, a jsem rád, že jsme se shodli i s Radou seniorů ČR, předložil několik návrhů. Myslíme si, že na ochranu sociálně slabých občanů, kteří bydlí v nájemních bytech na základě bývalých tzv. dekretů a nemohou se sami bránit, by měl být učiněn generální pardon a mělo být stanoveno, že nájemné se může měnit pouze podle vývoje cen, vyhlášených statistickým úřadem. Stát už by nebyl zatěžován dávkami, neměl by problémy s příslušnými mandatorními výdaji. Pak je tu střední vrstva lidí, které je zaměstnaná a která již určité kroky podnikat může. Tady by třeba pomohlo obnovení principu družstevní výstavby na staří. Člověk by si třeba od svých 30 či 40 let v družstvu spořil a když by šel do důchodu, dostal by přiměřený byt, postavený z naspořených prostředků. Třetí varianta je pro mladé lidi. I zde je jasná bytová politika. Ve Vídni pro tyto lidi staví 7000 bytů ročně. Protože je zájem, aby pracovali a měli rodiny, tak na základě smlouvy dostávají byty, kde nájemné je stanoveno v hodnotě 25 % příjmu rodiny. Ovšem současně podepisuje, že pokud se jeho ekonomické poměry zlepší, že nájemné doplatí do úrovně místního obvyklého nájemného. Nebo že byt vrátí městu a postaví si třeba vlastní domeček. Funguje to skvěle.

● Jenže bohužel pro nás zatím jen ve Vídni...

Všechny materiály, které se týkají např. i zkušeností ve Vídni, tedy ve městě, které má obdobné zkušenosti a tradici jako Praha, jsme předali v roce 2004 našim odpovědným ministerstvům. Začalo se s tím i něco dělat, jenže pak byly volby. A konečný výsledek byl ten, že úkoly, které byly zakotveny i v programovém prohlášení pravicové vlády, se nesplnily. Tak nebyl do konce roku 2008, přijat zákon o sociálním bydlení, nerealizovala se se státní garancí výstavba bytů pro středněpříjmové skupiny a ani další věci. Jestliže se v jednom volebním období bytová politika v podstatě zastaví a chybí spousta věcí, které by měly fungovat a navíc se špatně do května čerpaly dotace z evropských fondů, pak se nelze divit. Teprve nyní, za úřednické vlády, se dávají kolečka opět do pohybu,

ale je to zase nepřímou ovlivňováno stávající finančně - ekonomickou krizí.

● To je dlouhodobá perspektiva. Jenže lidé volají po okamžitém řešení. Znáte nějaké?

Myslím, že by nemělo být problémem, aby než třeba v Praze nastoupí nové komunální zastupitelstvo, vláda v době krize, v době kdy klesají platy a příjmy lidí, vyhlásila na nájem moratorium. Proč by měla mít jedna skupina lidí příjmy o 30 až 40 procent vyšší a druhá peníze mít nebude a bude pobírat mandatorní výdaje? I Ústavní soud, když chtěl, aby byl přijat zákon o nájemném, ve svém rozhodnutí připustil možnost, aby společnost – potažmo tedy vláda – ve veřejném zájmu zákonnou normou upravila společenské potřeby. A nyní je právě ta doba, kdy lze podle zákona o cenách vyhlásit krátkodobé, třeba roční moratorium, aby se situace zklidnila. A za tento rok přijmout všechna potřebná legislativní opatření.

● To, co říkáte, je zatím jen hypotéza, co by se mělo udělat. Situace ale je taková, jaká je. Mnozí lidé se dnes rozhodují, jak reagovat na možnost privatizace za nyníjších podmínek. Co byste jim tedy poradil?

Myslím si, že by podobně jako Rada seniorů nebo Sdružení nájemníků měli vznášet svoje požadavky. Směřem k vládě a k těm, co dosud rozhodují na nižších úrovních. Jsme přece občanská společnost. A určité zázemí tu přece už je. Jsou tu občanské iniciativy i lidé, kteří chtějí kandidovat v komunálních volbách, aby se prosadila privatizace

za rozumné ceny. Je jen třeba, aby žadatelů o změny přibývalo, pak to bude mít efekt.

● Některé obce před privatizací nákladně rekonstruují domy, které byly jinak po desetiletí zanedbávány. Nyní se zaplňuje, mění okna. Prý proto, že následně – až budou mít byty své majitele – by to bylo složitější. Zní i vypadá to hezky, ale někdy se dějí i dílčí vnitřní úpravy. A lidé říkají, že ty by si mohli pořídit sami a levněji. A je slyšet, že smyslem je nejenom zvednutí ceny při privatizaci, ale i rozdání veřejných zakázek. Že se v té souvislosti mluví i o korupci, nemusím snad ani do dávat...

Ani se tomu příliš nedivím, protože podobný postup jednoznačně budí podezření, že právě pro krátkost času do komunálních voleb, chtějí určité skupiny lidí za každou cenu přijít k majetku. I z toho vyplývá potřeba větší průhlednosti a do doby než bude, volat v případě podloženého podezření okamžitě po příslušných kontrolách. Jinými slovy: na privatizaci by se nemělo spěchat. Obce jako Praha, mívají v Evropě kolem 30 procent nájemního bytového fondu. Lidem je ale třeba vysvětlit, že budou bydlet v bytech, kde vědí, jaká je perspektiva, kam se nájemné dostane. A starším lidem, kteří už to sami nezmohou, pomoci. Oni si svoji bytovou situaci možná velmi obtížně řešili v době, za kterou vůbec nemohli. Do bytů často investovali, mnohdy ze čtvrté kategorie udělali první, a dnes by o tyto výhody měli přijít?

● Jenže mnohde to hrozí. Slibuje se sice, že podobné nájemníky nechají dožít, jenže cena politických slibů u nás je dostatečně známá... Záruky nejsou. A radnice bez ohledu na požadavky nájemníků nejen ohledně cen ale i třeba větší průhlednosti při privatizaci jako takové z pozice moci arogantně prosazuje svůj postoj jako jediný správný. A co s tím pak?

Pokud tomu tak skutečně je, mají lidé jedinou možnost. A sice, že podobné zastupitelstvo volbami vyženou! Mám osobní zkušenost z Roudnice nad Labem. Byl jsem tam na setkání, kde bylo asi pět set lidí včetně starosty. Jednalo se o prodeji bytů. S tím, že „buď to do půl roku koupíte vy, nebo máme zájemce z Prahy atd.“ Vstala jedna paní, asi čtyřicet let a říká: „Pane starosto, za 3800 korun v Roudnici? Tak se tedy ptám přítomných: Kdo budete volit pana starostu? Prosim, vstaňte.“ Nikdo nevstal. A paní dodala: „Pane starosto, až to sundáte na 1800, jak to bylo v sousedním městě, tak pak se budeme bavit.“ A víte, že to vyhráli? Zastupitelstvo nakonec couvlo. Lidé se prostě musí angažovat. Pokud si budou myslet, že to někdo za ně zařídí, nic se nezmění... Sami to musí změnit.

Ptal se František VONDERKA,
foto autor

KDYŽ SE VĚCNÉ BŘEMENO STANE BŘEMENEM

V roce 2000 na mě můj otec převedl na základě darovací smlouvy svůj rodinný dům s tím, že zde bude bydlet na základě věcného břemene doživotního užívání. V loňském roce jsem šla do důchodu. Rozhodla jsem se, že budu dceři hlídat dítě, aby mohla nastoupit na pracovní místo, kde pracovala již před tím, než měla svého syna. Otec se ve svých 86 letech začal chovat naprosto nepřiměřeně a nepochopitelně. Trvá na tom, že dvůr je jeho a můj vnuk si tam nesmí hrát. Manžel vnoučkovi zbudoval pískoviště. Otec mu ho zničil. Navíc zamknul veškeré vedlejší prostory patřící k domu (dílňu, prádelnu), odmítá nám vydat klíče a umožnit používání těchto prostor, i když v darovací smlouvě není uvedeno, že by je měl v rámci věcného břemene používat výhradně on. Křičí na nás, že jsem se ho ani nezeptala, zda souhlasí s tím, aby tam moje dcera byla a zda si může vnuk hrát na dvoře. Pokud se má provádět nějaká oprava a je potřeba uhradit náklady, je dům můj a otec odmítá cokoli hradit. Veškeré platby od daní až po opravy provádím já, neboť jsem v evidenci katastru nemovitostí uvedena jako jediný vlastník. Otce jsem k přepsání domu nenutila, spíše naopak, on chtěl, aby byl dům převeden na mě. Otec byl vždy dominantní, ale na stáří jakoby se tato vlastnost měnila až v šikanu. Co mohu dělat? Přiznám se, že se bojím i vycházet na dvůr, protože hned vyvolá další konflikt.

E. Nerudová, Pardubice



JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ otcem sepsala dohodu o užívání této nemovitosti. Myslím dohodu, ne diktát jedné strany. Nebude-li to možné, může tak učinit soud.

Pokud jde o otcův podíl na úhradách za užívání Vaší věci, tedy rodinného domu včetně příslušenství (zahrady, dvoru apod.) na základě věcného břemene, což je osobní doživotní právo otce zde bydlet v rozsahu, který je dán dohodou, smlouvou nebo na základě rozhodnutí soudu, je nutné vycházet i z občanského zákoníku. Ten uvádí, že ten, kdo užívá cizí věc

(již je i Váš dům) na základě věcného břemene, je povinen podílet se přiměřeně na nákladech na opravy a to podle míry jejího užívání. Není-li ve smlouvě stanoveno jinak, měl by se podílet i na platbách spojených s užíváním nemovitosti. Mezi tyto platby patří poplatek za svoz odpadu, vodné, stočné, spotřeba elektřiny, plynu apod. Pokud nelze oddělit měřiče spotřeby

a jejich běžnou údržbu. Jednání otce vůči Vám, je-li takové, jak popisujete, lze skutečně považovat za šikanu z jeho strany. Je-li tomu tak, můžete se dle občanského zákoníku domáhat zrušení věcného břemene, a to soudní žalobou. Své tvrzení musíte odůvodnit (hrubé chování, narušování výchovy vnuka, bránění v užívání domu nebo jeho části) a měla byste mít důvěryhodné důkazy o jeho chování (svědecké výpovědi, fotodokumentaci apod.). V případě, že byste nemohla užívat např. dvůr či musela trpět jiné omezení ze strany otce (bránění vstupu dcery, přátel), došlo by k hrubému nepochopení mezi věcným břemenem a výhodou oprávněného. Což znamená, že by došlo k zneužívání věcného břemene ve prospěch jeho uživatele, způsobené znemožňováním užívání věci, které spočívá v bránění v přístupu k hospodářským budovám, dílně, dvorku, zahradě či jiným prostorům. V žádném případě není Vaší povinností žádat otce o svolení k pobytu své dcery ve Vaší nemovitosti. Otec nemá žádné právo rozhodovat o tom, kdo bude užívat Váš dvůr či jinak Vám zasahovat do života. Naopak Vy máte právo na svůj vlastní život, dům je Váš a Vy jste ten, kdo má právo ho užívat dle svého uvážení. Zvažte však, zda by nebylo vhodné se nejprve poradit s ošetřujícím lékařem svého otce, který by vyloučil demenci, nemoc či poruchu, pro kterou by otec nemohl své chování ovlivnit. Je možné, že je to právě otec, který potřebuje pomoc. Pokud to lékař vyloučí a domluva s otcem nebude možná, neměla byste připustit, aby se věcné břemeno otce stalo břemenem Vaším. **Právní poradnu DS vede JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ**

právní poradna

DS

I pomoc má pravidla

Zdědila jsem dům po svých rodičích a nyní tam mám nájemníky. Protože jsou sociálně potřební, chtěla bych vědět, co všechno jim musím poskytnout, aby mohli o sociální dávky žádat. Je nutný trvalý pobyt, nebo by stačily nájemní smlouvy a co všechno má taková nájemní smlouva obsahovat? Co to obnáší pro mne jako majitelku nemovitosti?

Kateřina N.



Ing. Pavel BŘEZA

Vážím si těch, kteří nesledují jen vlastní zájmy a vnímají potřeby svých spoluobčanů.

❶ Vámi zmiňované nároky jsou zakotveny v zákoně č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi ve znění pozdějších předpisů. Podle tohoto zákona může být na základě žádosti podané na MěÚ přiznán nárok na doplatek na bydlení a příspěvek na živobytí, musí však splňovat podmínky dané zákonem.

❷ Přednostní dávkou na bydlení je

pak příspěvek na bydlení, který poskytuje příslušný Úřad práce. Obě tyto dávky jsou vázány na trvalý pobyt v bytě, v němž mají nájem. Náležitosti nájemní smlouvy jsou stanoveny přesně v Občanském zákoníku, na internetu je několik vzorů nájemních smluv (zadání „vzor nájemní smlouvy na bytové prostory“). Vzhledem k tomu, že pro majitele jsou příjmy z nájmu zdanitelné, sleduje příslušný Finanční úřad, zda výše nájmu je v místě obvyklá. V případě nájemníka se započítává údaj uvedený v nájemní smlouvě. V současné právní úpravě je zakotvena pro osoby pobírající dávky v hmotné nouzi

povinnost odpracovat 20 hodin měsíčně na veřejně prospěšných pracích, v krátkodobém zaměstnání nebo veřejnou činností, jinak je jim přiznáno pouze existenční minimum ve výši 2.020 Kč, a to bez ohledu na to, zda mohly tyto hodiny odpracovat nebo ne. Pokud považujete za potřebné uzavírat nájemní smlouvy, je dobré se seznámit s těmi stávajícími (platí i po změně majitele). Výši nájemného i ostatní náležitosti smlouvy je vhodné konzultovat s odborníky, např. v poradnách Sdružení nájemníků. Slevu na nájemném můžete poskytnout i jinou formou (třeba i časově omezenou) bez jeho snížení v nájemní smlouvě. Tím se vyhnete případným problémům při změně sociální situace nájemníka (např. při výměně bytu přechází smlouva na nový subjekt).

Ing. Pavel BŘEZA

Autor je vedoucím poradny RS ČR v Brně a pravidelně rovněž přispívá do internetové poradny, kterou najdete na adrese www.kscm.cz v sekci občanská poradna.

CO JSTE CHTĚLI VĚDĚT

Změny v souběhu starobního důchodu s příjmem v roce 2010

„Ruší se od roku 2010 podmínka stanovená pro souběh starobního důchodu s příjmem z výdělečné činnosti mít uzavřen pracovní poměr na dobu určitou, nejvýše však na dobu 1 roku, jak o tom Doba seniorů v době přípravy zákona psala? Lze v zaměstnání setrvat na dobu neurčitou? Jak se má potenciální starobní důchodce zachovat, když by chtěl dále pracovat v pracovním poměru na dobu určitou? Nemusí mít v takovém případě podle zákoníku práce ale uzavřen pracovníprávní vztah nejvýše na dobu 2 roků?“

J.Š., Praha 4



1 Od ledna 2010 i na dobu neurčitou

Změny v důchodovém pojištění, o nichž Doba seniorů psala v době přípravy příslušného zákona byly schváleny a ve své většině nabývají účinnosti dnem 1. 1. 2010. Novela zákona o důchodovém pojištění (zákon č.306/2008 Sb.) obsahuje především další zvyšování důchodového věku, prodloužení potřebné doby pojištění pro nárok na starobní důchod a další restriktivní změny, které se týkají až budoucích seniorů. Vedle toho přinesla také ty, které se dotýkají již současných seniorů. To se týká i problematiky uvedené v dotazu. **Ustanovení § 37 odst. 1 zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, podle právní úpravy platné do 31. 12. 2009,** stanoví, že starobní důchod náleží v souběhu s pracovníprávním vztahem za podmínky, že pracovníprávní vztah byl sjednán na dobu určitou, nejdéle na dobu 1 roku, lze-li jej podle zvláštních právních předpisů na tuto dobu sjednat. **Tuto podmínku již právní úprava platná od 1. 1. 2010 neobsahuje.** Znamená to, že poživatel starobního důchodu (řádného, nikoliv předčasného) může mít od uvedeného data při pobírání starobního důchodu pracovníprávní vztah uzavřen i například na dobu určitou 2 roků nebo na dobu neurčitou. **Při odchodu do starobního důchodu tedy lze od 1. 1. 2010 setrvat v pracovníprávním vztahu na dobu neurčitou.**

2 Pracovní poměr na dobu určitou

Pracovní poměr na dobu určitou obecně končí uplynutím sjednané doby. To se týká i pracovníprávních vztahů uzavřených na dobu určitou nejvýše na dobu 1 roku, které starobní důchodci uzavřeli za stávající právní úpravy, tj. před 1. 1. 2010 a které „přesahují“ do roku nové právní úpravy, tj. do roku 2010. Také ty končí v souladu s § 65 zákoníku práce stejně jako ostatní pracovní poměry na

dobu určitou, tj. uplynutím doby, na kterou byly sjednány.

Zrušením od 1. 1. 2010 podmínky pro souběh starobního důchodu s příjmem z výdělečné činnosti **mít pracovníprávní vztah uzavřen na dobu určitou, nejvýše však na dobu 1 roku,** se od účinnosti novely zákona **vztahuje obecná právní úprava obsažená v § 39 odst.2 zákoníku práce i na pracující starobní důchodce.**

Paragraf 39 odst.2 zákoníku práce stanoví, že pracovní poměr na dobu určitou uzavíraný mezi týmiž účastníky (týmž zaměstnancem a týmž zaměstnavatelem) je možné sjednat na dobu nejvýše 2 let ode dne vzniku pracovního poměru (pravidlo „dva roky a dost“). To platí i pro každý další pracovní poměr na dobu určitou uzavřený mezi týmiž účastníky. Pokud uplynula od skončení předchozího pracovního poměru na dobu určitou doba alespoň 6 měsíců, k předchozímu pracovnímu poměru na dobu určitou mezi týmiž účastníky se

nepřihlíží. Pravidlo „dva roky a dost“ se dosud starobních důchodců netýkalo, neboť se nevztahuje na případy, kdy dochází k pracovnímu poměru na dobu určitou podle zvláštního předpisu nebo kdy zvláštní právní předpis (např. zákon č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění) stanoví pracovní poměr na dobu určitou jako podmínku pro vznik dalších práv (§ 39 odst.3 zákoník práce). **Z uvedeného vyplývá, že také nové pracovní poměry na dobu určitou, které uzavřou se zaměstnavateli po 31. 12. 2009 starobní důchodci, mohou být uzavřeny na dobu nejvýše dvou let od vzniku pracovního poměru.**

Jestliže se zaměstnavatel a starobní důchodce **dohodnou, že** dodatkem k pracovní smlouvě uzavřené před 1. 1. 2010 **prodlouží po 31. 12. 2009 tento pracovní poměr uzavřený na dobu určitou nejdéle však na dobu 1 roku,** započte se do jeho celkové délky 2 roků i doba trvání tohoto pracovního poměru před 1. 1. 2010.

3 Příklad na pokračování v zaměstnání v roce 2010

Poživatel řádného starobního důchodu má uzavřen pracovní poměr nebo dohodu o pracovní činnosti na dobu určitou od 1. 5. 2009 do 30. 4. 2010. Má zájem pokračovat v zaměstnání i po 30. 4. 2010 a vedle toho pobírat starobní důchod.

Varianta I.

Se zaměstnavatelem se **dohodne na uzavření nového pracovního poměru nebo dohody o pracovní činnosti od 1. 5. 2010 na dobu neurčitou.**



Privýdělek k důchodu se hodí vždy a každému... Foto: fav

Varianta II.

Se zaměstnavatelem se dohodne na uzavření nového pracovního poměru nebo dohody o pracovní činnosti na dobu určitou, a to nejvýše na dobu 2 roků (pravidlo „dva roky a dost“) Pracovněprávní vztah tedy uzavře od 1. 5. 2010 do 30. 4. 2012.

Varianta III.

Se zaměstnavatelem se dohodne na uzavření dodatku ke stávající pracovní smlouvě uzavřené na dobu 1 roku nebo ke stávající dohodě o pracovní činnosti uzavřené na dobu 1 roku o prodloužení pracovněprávního vztahu o 1 rok na celkovou dobu 2 let, tj. do 30. 4. 2011 (pracovní poměr tedy bude celkově trvat od 1. 5. 2009 do 30. 4. 2011).

4 Polovina starobního důchodu a příjem z výdělečné činnosti

Zákon č.306/2008 Sb. umožňuje od 1. 1. 2010 vedle již po řadu let praktikovaného souběhu výplaty celého starobního důchodu s příjmem z výdělečné činnosti souběh výplaty poloviny starobního důchodu s příjmem z výdělečné činnosti. Navíc nově umožňuje za tuto dobu další výdělečné činnosti po vzniku nároku na starobní důchod a při jeho pobírání ve výši poloviny starobního důchodu podle pravidel stanovených v zákoně o důchodovém pojištění přepočíst. Polovinou starobního důchodu je polovina jeho základní výměry a polovina jeho procentní výměry. Tím se sleduje umožnění zaměstnávání osob v důchodovém věku na částečný úvazek.

Zákon č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, stanoví, že výše procentní výměry starobního důchodu se zvyšuje pojištěnci,

a) který splnil podmínky nároku na starobní důchod podle § 29 odst. 1 nebo 3 (tzv. řádný starobní důchod, na který vzniká nárok při získání potřebné doby pojištění 25 až 35 let vč. náhradních dob, nebo při získání doby pojištění bez náhradních dob v rozsahu aspoň 30 let, dovršením důchodového věku),

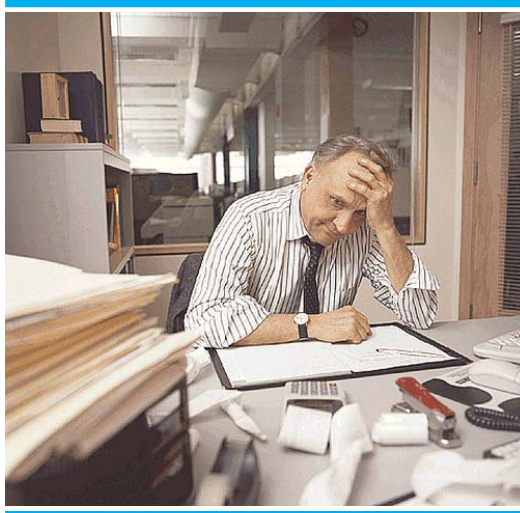
b) po vzniku nároku na tento starobní důchod vykonával výdělečnou činnost a současně pobíral podle § 37 odst. 1 zákona starobní důchod ve výši poloviny, a to za každých 180 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 1,5 % výpočtového základu.

Poznámka: Za výkon výdělečné činnosti se pro účely tohoto zvýšení procentní výměry starobního důchodu nepovažují obdobně jako je tomu při zvyšování procentní výměry starobního důchodu při dalším zaměstnání po vzniku nároku na

starobní důchod bez jeho pobírání doby pracovního volna bez náhrady příjmu a neomluvené nepřítomnosti v práci a některé další doby. Při přepočtu starobního důchodu poskytovaného v poloviční výši za dobu zaměstnání po vzniku nároku na starobní důchod se nebude vycházet z výdělku získaného při pokračování výdělečné činnosti, ale z výpočtového základu, z něhož byl vyměřen starobní důchod.

5 Celý starobní důchod a příjem z výdělečné činnosti

Také u starobního důchodu poskytovaného v souběhu s příjmem z výdělečné činnosti v plné výši (stávající právní úprava) bude nově možné provést přepočet jeho výše, tj. zvýšení jeho procentní výměry, za dobu další výdělečné činnosti. Jde o motivaci poživatelů sta-



robního důchodu neodcházet po přiznání důchodu z trhu práce. Také v tomto případě se přepočet důchodu provede z výpočtového základu, z něhož byl starobní důchod vyměřen. Jiný, než u pobírání pouze poloviny starobního důchodu, je způsob zvýšení procentní výměry starobního důchodu za další výdělečnou činnost.

Podle § 34 odst. 4 zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, se výše procentní výměry starobního důchodu zvyšuje pojištěnci,

a) který splnil podmínky nároku na starobní důchod podle § 29 odst. 1 nebo 3,

b) po vzniku nároku na tento důchod vykonával výdělečnou činnost a

c) pobíral starobní důchod v plné výši, za každých 360 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 0,4 % výpočtového základu. (zvýšení starobního důchodu tedy náleží pouze za každých 360 kalendářních dnů výdělečné činnosti, nikoliv tedy např. za

každých 90, 180 nebo 270 kalendářních dnů výdělečné činnosti).

Nárok na toto zvýšení procentní výměry starobního důchodu má pojištěnec vždy po 2 letech, pokud výdělečná činnost trvala nepřetržitě po tuto dobu, nebo po skončení výdělečné činnosti, pokud netrvala tuto dobu. Za nepřetržitě trvání výdělečné činnosti se považuje i to, kdy na kalendářní den skončení výdělečné činnosti bezprostředně navazuje kalendářní den, v němž výdělečná činnost znovu vznikla. Nemusí jít tedy v průběhu těchto 2 roků o jeden pracovní poměr, ale třeba o několik pracovních poměrů. Podstatné je, že na sebe bezprostředně navazují.

6 Klasické zaměstnání „na procenta“ nekončí

Vedle těchto novinek, s nimiž se starobní důchodci a další senioři budou po roce 2009 setkávat, zůstává i nadále v platnosti stávající právní úprava, podle níž se výše procentní výměry starobního důchodu zvyšuje pojištěnci,

a) který splnil podmínky nároku na starobní důchod podle § 29 odst. 1 nebo 3 (nárok na starobní důchod vzniká při získání 25 až 35 roků doby pojištění i s náhradními dobami nebo aspoň 30 roků tzv. „čisté“ doby pojištění, tj. doby pojištění bez náhradních dob, dovršením důchodového věku),

b) po vzniku nároku na tento důchod vykonával výdělečnou činnost, a

c) nepobíral přitom starobní důchod ani plný invalidní důchod (od 1. 1. 2010 invalidní důchod pro invaliditu třetího stupně), za každých 90 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 1,5 % výpočtového základu.

Nic se nemění na tom, že doba kratší než 90 kalendářních dnů, která nebyla zhodnocena výše uvedeným způsobem jako doba pojištění, se přičte k době pojištění získané do vzniku nároku na starobní důchod, pokud se tak získá celý rok doby pojištění, a to v rozsahu potřebném pro toto přičtení. Nebo se na žádost pojištěnce přičte k době pojištění získané do vzniku nároku na tento důchod, a to v rozsahu uvedeném v žádosti pojištěnce. Za výkon výdělečné činnosti se pro účely zvýšení procentní výměry starobního důchodu i nadále nepovažují doby pracovního volna bez náhrady příjmu a neomluvené nepřítomnosti v práci a některé další doby.

Zahradníkův rok v Době seniorů skončil v prosincovém čísle. Samozřejmě, k zahradničení se budeme nadále vracet, víme, že právě mezi seniory má tato záliba spoustu fanoušků. Budeme se jí věnovat v DS dále, ale už nikoli v dosavadní podobě. Když jsme přemýšleli, jakou stálou rubrikou zahradu nahradit, napadlo nás kalendárium na jednotlivé měsíce. S tím, že v něm budou zastoupeny opět tipy a návody, tentokrát ovšem z různých oblastí života a pokud to půjde i zábavnou formou. Za ústřední téma jsme zvolili houbaření. V tom jsme totiž mistři světa. Podle posledního průzkumu na toto téma jsme v roce 2006 nasbírali houby v hodnotě 2,7 miliardy korun. Výzkum České zemědělské univerzity v Praze zjistil, že alespoň jednou za rok na houby vyrazí 7 milionů Čechů a Češek. Houbařské atlasy i jiné knihy o houbách patří k těm nejprodávanějším... Je to také téma, do kterého mohou přispět i čtenáři: recepty, fotkami originálních úlovků, svými zážitky. Právě to bychom chtěli v DS dosáhnout – aby ji ještě více pomáhali vytvořit čtenáři. Dnes tedy začínáme...

DĚDŮV HOUBAŘSKÝ ROK - LEDEN

Po ránu sešeřelým průjezdem do dvorka se starou lípou šel děda Zdvořáček s žebříkem a proutěným košíkem v rukou. Potkala jej jeho sousedka, babka Babánková a zvědavost jí nedala zptat se, kam to vlastně jde. Na dvorku ležely závěje sněhu a měsíc leden na sklizeň jablek též nenavštěvoval.



„Dědo, kam s tím košíkem a žebříkem? To v tuto dobu nejde nějak do hromady, nebo snad vyklízíte sklepy a míříte ke kontejneru?“ Spustila zvědavá sousedka.

„Na houby jdu vážená, na houby,“ odpověděl za nepřerušené chůze děda Zdvořáček a směřoval ke staré lípě uprostřed dvorka.

Babka Babánková si poklepala na čelo a pomyslela si: „Už mu to hrabe chudákovi starému, na dvorku a na staré lípě chce v lednu hledat houby, že si radši chce v lednu hledat houby, že si radši nezajde do krámu, tam mají teď v prodeji hub dost, žampiony, hlívy ústříčné,“ Nahlas potom vyjádřila své pocity slovy: „Nedělejte si ze mne blázný dědku! To Vám tak určitě sežeru! Nebo snad máte na té lípě nějakou ukrytou špajz se sušenými houbama?“

„Blázný si nedělám, natož z Vás sousedko, protože zaprvé nelze dělat něco, z něčeho, co už je. Za druhé tady na lípě nám vyrazil krásný trs hlívy ústříčné. Pro Vás vzdělanou Vám



to řeknu i latinsky *Pleurotus ostreatus* (Jacq. ex. Fr.) Kumm... Za třetí nemusíte mi to žrát, stačí když ochutnáte mé speciality, které z hlívy uvařím.“ Vysvětloval Děda Zdvořáček, zatím co opíral žebřík o strom, aby se po něm následně vyšplhal do výše tří metrů pro nádherný břídlící se lesknoucí trs hub, který opatrně uložil do proutěného košíku.

Babka Babánková jen s otevřenými ústy sledovala, jak její soused odchází k domovu s úlovkem, který vyrostl na jejich dvorku. Volala vzápětí za sousedem: „Co když budou ty houby tvrdé?!“

„Nevadí, sousedko, k hlívě ústříčné se můžete chovat jako k masu. Můžete na ní vzít paličku na maso, prosolovat, pepřit..., však poznáte, až ji připravím.“ Odpovídal už ve dveřích nastávající kuchař děda Zdvořáček.

Doma u dědy Zdvořáčka to asi za hodinu bublalo, prskalo a syčelo. Děda se točil okolo sporáku a ze svých poznámek ke kuchařskému umění vybíral, co si dneska připraví k obědu.

POMOC Z PŘÍRODY

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ

(*Pleurotus ostreatus*) je jedlá dřevokazná houba z čeledi hlívovitých.

Zázraků je v přírodě bezpočet, jen je umět vidět a využít. Platí to také o hlívě ústříčné. Tato dřevokazná houba byla donedávna považována jen za jakousi lahůdku, ale lékařské výzkumy ukázaly, že v ní je ještě něco mnohem vzácnějšího: je nesmírně léčivá. Nejraději roste na kmenech stromů a bere si z nich to nejceněnější. Tím se do těla hlívy ústříčné dostává celá řada organických i minerálních látek, které jsou nezbytné pro život nezelených organismů. Navíc je obsahuje v takovém množství a poměru, který lidskému organismu maximál-

ně vyhovuje. Jedná se o množství důležitých proteinů, sterolů, aminokyselin, mastných kyselin, vitamínů řady B a dále vitamíny D, C, K, a řadu stopových prvků (železo, draslík, fosfor, sodík, zinek, selén, bór, jód) a především beta-1,3-D glukany.

Tyto látky ve společné harmonii mohou vzpružit vlastní imunitu lidského organismu a stimulovat regeneraci buněk. Pozitivní účinky má hlíva i na krev – mimo jiné snižuje obsah cholesterolu v krvi, má dobrý vliv na krevní tlak či hladinu cukru. Tím příznivé účinky hlívy nekončí, pomáhá i celkovému lepšímu stavu vašeho organismu od potlačení negativních účinků stresu, celkové únavy a vyčerpání a strnu-

losti až po kvalitní metabolismus či prevenci hemeroidů a celkový lepší stav těla i mysli. Pravidelná konzumace pomáhá při prevenci nemocí sezónních i závažnějších.

Hlíva ústříčná se dá použít jak do ho-



tových jídel, tak k nakládání nebo sušení. Je to vynikající surovina pro polévky a omáčky, dobře chutná i konzervovaná v různých nálevech a kombinacích se zeleninou. Běžně se konzumují pouze klobouky hub, ale tuhé třeně se dají usušit

a rozemlít na tzv. houbový prášek, který se používá jako aromatické houbové koření. Je výtečná i uzená. V Rusku je oblíbená zkvašená jako kysané zelí.

(zl)

Listoval v sešitu, na jehož listech byly přišpendleny další poznámky se zápisky, které opsal z různých kuchařek nebo slyšel jako doporučení v hospodě Na růžku. Jen polévek našel několik druhů - Hlívovou česnečku, Čočkovou polévku s hlívou, Hovězí polévku s hlívoým svítkem..., a co potom těch ostatních jídel, až oči přecházely - Sekaná z hlívy, Guláš z hlívy, Hliva s těstovinami..., Hliva na divoko, „to snad ne, to když dám ochutnat babce Babánkové, tak z toho může být divoká i ona,“ zabrumlal děda, „Držkovou polévku udělám, ta je dobrá a bude to i jako základ pro moji odpolední návštěvu hospody Na růžku.“ A hned si četl recept: 400 g hlívy, 2 cibule, 6 stroužků česneku, 2 lžíce hladké

mouky, 2 lžíce sádla, „nebudu šetřit, dám tři“, 1 kostka masoxu, 1 litr vody, sůl, mletý pepř, 1 lžička sladké papriky, špetka sušené majoránky. Očistil cibule, nakrájel je nadrobno a osmahnul na rozpáleném sádle. To vše zasypal moukou a mletou paprikou, stále to všechno míchal, až to ztmavlo. Nato vše zalil litrem vody a přivedl do varu. Přidal kostku masoxu, očistěné a na plátky nakrájené houby a vařil dokud vše nezměklo. Ke konci vaření vše ochutil prolisovaným česnekem, majoránkou, osolil, opepřil, potom ještě krátce povařil. To již se z kuchyně pana Zdvořáčka linula taková vůně, že, když za chvíli zaklepal na dveře sousedky paní Babánkové s kouřícím se talířem polévky v ruce, čekala už za

nimi, aby hned otevřela a ta dobrota nevychladla.

Píše Jiří MIKA,
kreslí Miroslav PAVLÍK

1. DEN ROKU

Úřední kalendář začínající 1. lednem se v Čechách prosadil teprve v 17. století. Na Nový rok obdarovával hospodář rodinu i čeládku, farníci nosili drobné dárky svému duchovnímu správci, měšťané přijímali zdvořilostní návštěvy. Pěkný zvyk posílat přátelům s přáním všeho dobrého do nového roku i obrázky světců nebo osobností z národních dějin zavedl v Čechách ve 30. letech 19. století hrabě Karel Chotek. Tradije se, že tak učinil vlastně z pohodlnosti. Aby se vyhnul přijímání četných gratulantů, začal rozesílat lístky s obrázky, kterým tehdy říkal omulvenky. Dnes bychom je nazvali novoročenky.

COŽ TAKHLE DÁT SI SVAŘÁK...

A je tu část roku, k jejíž atmosféře neodmyslitelně patří i vůně svařáku. Pro všechny jeho milovníky, kteří nejen mají rádi jeho vůni a chuť, ale zahání s ním i zimu či nachlazení, zde máme pár receptů na jeho přípravu.



TRADIČNÍ SVAŘÁK

Potřebujeme: 1 l červeného stolního vína, 4 celé skořice, 15 ks hřebíčků, 6 PL cukru, 1 ks kůra z omytého citronu (oloupané proužky).

Postup: Víno zahřejeme s cukrem, skořicí, hřebíčkem a kůrou. Nesmí se vařit, aby nevyprchal alkohol. Svařené víno necháme 5 minut odstát, pak vyndáme koření. Svařák servírujeme v hrnečcích z varného skla.

NÁMOŘNICKÝ SVAŘÁK

Ostrejší varianta svařáku, která zahřeje i v ty nechladiřejší dny. **Potřebujeme:** 1 l červeného vína, 250 ml tuzemáku, 1 ks skořice, 4 ks hřebíčků,

1 citron, 5 lžiček krupicového cukru, čerstvé ovoce na ozdobu.

Postup: Ve velkém hrnci si připravíme z cukru tmavší řidký karamel. Přidáme na kolečka nakrájené citrony, hřebíčky a skořici. Jakmile karamel trochu povolí, přilijeme víno a za stálého míchání necháme zpěnit. Až směs napění, přidáme rum a znovu zpěníme. Hotový nápoj ihned naléváme do sklenic, které na okraji ozdobíme plátkem jakéhokoliv ovoce.

MEDOVÝ SVAŘÁK

Potřebujeme: 0,7 l červeného vína, ½ l vody, 2 pomeranče, 5 hřebíčků,

2 badyány, kousek celé skořice, 8 lžic medu. **Postup:** Pomeranče oloupeme a nakrájíme je na plátky. Dáme je do vody, přidáme koření, přivedeme k varu a odstavíme. Pak ve směsi rozmícháme med a necháme stát asi 20 minut. Potom smícháme s vínem, opět přivedeme k varu, přecedíme, abychom nepili kousky koření a podáváme horké.

KARAMELOVÝ SVAŘÁK

Potřebujeme: 1 l červeného vína, 200 ml vody, 6 lžic pískového cukru, 1 kousek skořicové kůry, 1 lžička hřebíčků, 1 hvězdička badyánu, 1 citron.

Postup: cukr nasypete do kastrůlku a pokropte dvěma lžicemi vody. Promíchejte a začněte zprudka zahřívat. Stáhněte z plotýnky ve chvíli, kdy je cukr světle hnědý. Přelijte vroucí vodou, opatrně míchejte, až se karamel skoro všechn rozpustí. Přidejte koření, nastrouhejte kůru z citronu a vše společně 5 minut na středním plameni pozvolna vařte. Mezitím zahřejte v jiném hrnci víno. Těsně před varem k němu přelijte obsah kastrůlku s karamellem a vypněte vařič. Víno rozlijte do hrnečků, ozdobte kolečky citronu.



ZA LÉKAŘI, LÉČITELI I ZAŘÍKÁVAČI

DS

vás zve na výstavu

Jedinečnou výstavu o střetávání, ovlivňování a vzájemném prolínání myšlení a praxe lékařů a léčitelů lze až do 28. ledna vidět v Novoměstské radnici v Praze 2 (Vodičkova ulice 1/3). Nese název Minulost lékařství a léčitelství od středověku do počátku 20. století.

Spoluautorka výstavy PhDr. Dana Motyčková, CSc. z etnologického ústavu ČSAV k tomu DS řekla: „Výstava zrála delší dobu. Poprvé jsme udělali menší výstavu pouze o léčitelství s panem Ctíradem Hemelíkem ze společnosti Feliccius v roce 2005 na veletrhu Esoterika. Už tehdy jsme si řekli, že by bylo dobré tuto výstavu dále rozvinout a ukázat souvislosti, kořeny našeho léčitelství a oficiální graduované medicíny. Koncem roku 2008 jsme se rozhodli, že takovou výstavu uspořádáme větší. Spolupracovalo na ní 23 institucí a několik soukromých vystavovatelů a vznikala zhruba rok.“

Výstava zachycuje vývoj léčitelských metod, snaží se ukázat pestrost léčebných přístupů a metod minulosti od klasické po lidovou medicínu. PhDr. Dana Motyčková vysvětluje: „Pokoušeli jsme se ukázat, že léčení není jen graduovaná medicína. Medicína a léčení lidí nebyly v minulosti totiž jen disciplínami univerzitně vyučovanými. Ve středověku byl naopak podíl univerzitně vzdělaných lékařů nepatrný a zvyšovat se začal až s rozvojem přírodních věd a vyšším počtem absolventů lékařských fakult. Vedle nich pracovala široká škála lékařů



Dr. Motyčková (vlevo) během prohlídky s odborným výkladem

bez univerzitního vzdělání, lékařů – empiriků, řemeslně vyučených chirurgů, ranhojičů, kýlořezců, okultistů, lázeňských či bradýřů, praktikujících drobnou chirurgii. Zejména na venkově pak pracovali léčitelé, bylináři, mastičkáři, zaříkávači a napravovači, kteří si své umění předávali ústně. V novověku se institucionální medicína a léčitelství začaly oddělovat. Po všechna staletí se ovšem různé

formy léčby vzájemně ovlivňovaly a prolínaly. Výsledkem je současný stav, kdy u nás existuje vysoce vzdělaná akademická medicína, ale stále zde je i léčitelství. Dnes už má další zdroje, jako je třeba východní medicína, akupunktura, homeopatie atd., ale jsou tam nadále i naše lidové zdroje ze středověku.“

To výstava dokumentuje. A ukazuje také to, jak se jednotlivé proudy začaly

knižní okénko DS

10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

- (2.) Jiří Babica: Babicovy dobroty, 299,-
- (1.) Michal Viewegh: Povídky o lásce, 229,-
- (3.) Paulo Coelho: Vítěz je sám, 298,-
- (-) Jaroslav Kmenta: Kmotr Mrázek III, 349,-
- (-) Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 9, 299,-
- (-) Zdeněk Pohlreich: Bravo, šéfe!, 229,-
- (6.) Ladislav Špaček, Ivo Mathé: Etiketa, 149,-
- (7.) Iva Hüttnerová: Za domácím štěstím, 299,-
- (8.) Antoine de Saint-Exupéry: Malý princ, 199,-
- (5.) Tomáš Sedláček: Ekonomie dobra a zla, 299,-

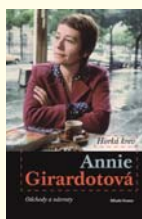
Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knižnictvím Kanzelsberger.

HORKÁ KREV A. G.

Těžko říct, že by ji někdo neznal. Annie Girardotová i u nás patří k nejslavnějším herečkám. Divadelnímu herectví ji naučil Jean Cocteau při práci na hře Psací stroj, pro film ji objevil Luchino Visconti ve snímku Rocco a jeho bratři. Francii dojímal k slzám ve filmu Zemřít na lásku Andrého Cayatta a přiváděla k smíchu v Audiardově Nepije, nekouří, neflirtuje, ale... ráda mluví. Již na konzervatoři o ní učitelé říkali, že může hrát cokoli... Autobiografii herečky, kterou u nás výborně dabovala Věra Galatíková, pod názvem Horká krev vydala Mladá fronta a stojí 269,- korun.

DRÁKULA NESMRTELNÝ

Klasický horor Brama Stokera samozřejmě inspiroval řadu pokračování; Drákula Nesmrtelný ovšem nad všechny vyčnívá kvalitou zpracování, nosným, dramatickým příběhem i citlivým zachycením „ducha doby“. Román začíná nějakých dvacet let po domnělé smrti



hraběte Drákuly, ale ukazuje se, že všechno bylo tak trochu jinak... Román je výjimečný i tím, že jeho autor Dacre Stoker je prasným Brama Stokera a při psaní pracoval i s archivem svého předka... Knihu vydal Albatros a koupíte ji za 399,- korun.

ŠEST ŽEN JINDŘICHA VIII.



Studie je založená na zkoumání a výkladu historických dokumentů, avšak přesto je napsána elegantním a obecně srozumitelným stylem. Kostrou knihy je vývoj Jindřichovy povahy od první renesanční osobnosti na anglickém trůně až po nesnášenlivého tyрана obklopeného cynickými rádci, kteří jsou schopní, ale většinou bohužel i všeho. Zároveň se dozvíme mnohé rovněž o kultuře, justici, diplomacii, válkách, panovnických dvorech, módě i zvycích oné doby. Knihu Antonie Fraserové vydal BB art, cena je 349,- korun





Středověká medicína při výrobě svých dryáků využívala různé přísady... Část výstavy je věnovaná elektroléčbě

postupem času rozcházet. Plně se oddělily v 18. století – doba osvícenství a empirismu si dala za cíl boj proti pověrám a znamenala počátek rozvoje přírodních věd. Bez ohledu na možné spojnice se utvářely diametrálně odlišné pohledy na nemoc a metody její diagnostiky a způsoby léčení. Utvořil se rozpor, který přetrvává do dnešních dnů. Snahy o propojování a využívání prospěšných a užitečných poznatků z obou břehů však, naštěstí pro nemocné, opět sílí.



V expozici je i tato vícenásobně použitelná „morová“ rakev s vyklápěcím dnem

A na jaké exponáty jsou autoři unikátní výstavy nejvíce pyšní? „Rozhodně jsou to herbáře ze 16. století, které jsou zde v originále a které se jinak vystavují velmi zřídka. Ať už je to Černého herbář z roku 1517 či Mattioliho herbář za 16. století ve svých dvou originálních vydáních nebo rukopisné herbáře lidové, které si pořizovali hospodáři. Je tu unikátní sbírka amuletů, škapulířů z 18. a 19. století, v oddělení epidemií je hedvábná morová stuha, kterých se zachovalo jen velmi málo.“

První část výstavy tvoří historické lékařské nástroje, zejména chirurgické – např. amputační, trepanační nástroje, přístroje k pouštění žilou, dále šlapací zubní vrtačka, nástroje na trhání zubů – kovářské i lékařské, skleněné teploměry a stříkačky, atd., zastoupeny jsou také nástroje používané zvěrolékaři. Dalšími exponáty jsou předměty používané během lidového léčení – např. hromový kámen, bezoár, formy na voskové obětiny, polykací obrázky, škapulíře, ochranné amulety, talismany, votivní obrazy, obrázky patronů nemocí, atd. Díky buditelům se zachovaly i některé texty zařikávání, ztraceno je ale to, jak se provádělo. Na výstavě je dobový obrázek, na kterém zařikávač používá podobná gesta jako hypnotizér... Významnou část výstavy tvoří už zmíněné herbáře a lékařské knihy – připomeňme k nim např. ručně psaný Herbář pro doby-

tek z roku 1862, Knížku zvěrolékařskou, Katovskou knížku z Bobrovice, Proroctví a rady proti nemocem, či publikace s názvem Domácí lékař aneb Kniha o šetření zdraví, zvláště pro lid venkovský z roku 1833, Domácí rádce, Seznam předmětů pro zdravotnictví a domácnost firmy Hajšl z roku 1897, Zápisky porodní báby z let 1850-62. Lze vidět i další ojedinělé dokumenty a archiválie – například kramářské tisky, protimorová nařízení z roku 1713, guberniální nařízení o ochraně proti neštovicím z r. 1800, očkovací vysvědčení z r. 1821, ale třeba i rakev s výklopným dnem, používanou při morových epidemiích.

Součástí výstavy je i interaktivní expozice o životě a díle lidového léčitele a zakladatele moderní vodoléčby Vincenze Priessnitze.

Otevřeno je denně mimo pondělí od 10 do 18 hodin. Běžné vstupné na výstavu činí 90 Kč, senioři mají slevu a platí 60 Kč. **Pět čtenářů DS se na výstavu může dostat zdarma.** Čestnou vstupenku dostanou, když správně odpoví na následující otázku: Víte jak se jmenoval lékař, který v roce 1600 v Rečkově koleji v Praze provedl na těle odsouzeného oběšence první veřejnou pitvu v českých zemích? Napovíme, že po stavovském povstání byl popraven na Staroměstském náměstí. Na odpovědi čekáme do 2. ledna 2010.

(red, foto fav a Jaroslav STRNAD)

TIPY LETEM

Součástí výstavy v Novoměstské radnici v Praze je cyklus doprovodných přednášek, který je zaměřen zejména na seniory:

6. 1. 2010 v 15 hodin – Tříkrálové lití voskových obětí – přednáška s praktickými ukázkami. O historii voskařství bude mluvit Mgr. Lenka Blažková,

Ph.D., historička Hornického muzea Příbram. V dílně si pod vedením Aleny Čákové budete moci lití obětí sami vyzkoušet.

13. 1. 2010 v 15 hodin – Reflexní terapie pro zdraví a pohodu v každém věku – z přednášky Ing. Hany Smejtkové si odnesete praktické rady, pomocí kterých budete umět jednoduše a účinně pomoci sobě a svým blízkým.

20. 1. 2010 v 15 hodin – Dlouhověkost a ajurvěda - aneb jak vyzrát na běžné problémy zralého věku. Součástí přednášky MUDr. Martiny Ziskové, budou praktické rady.

27. 1. 2010 v 15 hodin – Homeopatie dnes – přírodní věda nebo mystika? Přednášku o duchovní příčině nemocí a jejich léčbě obnovením narušené životní síly povede MUDr. Alexander Fesík.

SCHODY DO NEMOCNICE

Režisér Kachyňa na ně vyslal zamilované protagonisty Lásky mezi kapkami deště, proháněl se po nich žižkovský švihák fešák Hubert, který práci nahrazoval fištrónem a vynalézavostí. Chodili po nich i hrdinové dalších filmů. Našich i mnoha zahraničních. Nejnověji jsme je mohli vidět třeba v reklamě jisté banky. Zdánlivý upír šplhá po zdi nad schody, aby se nakonec zjistilo, že jeho upíří zuby jsou jen dětská hračka a že ve skutečnosti jde o hypotéku, která klienty nevyvádá...



Nejsou to pověstné schody do nebe, vedou jen z jedné ulice do druhé, ale jsou to bezpochyby nejfilmovanější schody v Praze. V akčních filmech a v reklamách už tyto žižkovské schody skutečně sehrály nejednu poutavou scénu, za což Městská část Prahy 3 nepochybně vyinkasovala slušné peníze za jejich pronájem.

Žel, nikdo z odpovědných pracovníků mající na starosti komunikace zřejmě po těchto schodech nechodí, natož aby se postaral o jejich udržování. Jinak by už dávno udělal něco pro jejich opravu schodnice v horní části, která se čím dál tím více „sesouvá“ a stává se léčkou pro každého, kdo v tomto nejfrekventovanějším místě schází shora dolů, kdy není vidět, že chybí nášlap.



Nejfilmovanější schody v Praze se tak stávají i těmi nejnebezpečnějšími. Zejména starší lidé, scházející od tramvajové zastávky Lipanská, se bez nadšázky ocitají doslova v ohrožení života. Několik, byť přežitých, pádů s úrazy zde už přece jen bylo. Nic se neděje, řeší se zřejmě důležitější investice městské části. A to už je tu zima a hrozí, že pod sněhem budou ještě krkolomnější... Pro všechny, zejména však pro ty starší. Odpovědní by si měli prostudovat průvodce světové zdravotnické organizace WHO s názvem Globální města přátelská seniorům. Tam je úroveň veřejných komunikací pro pěší uvedena jako jeden z důležitých faktorů této přátelskosti. „Filmové“ schody v Praze 3 by v ní mohly být bohužel uvedeny jen jako otřesný případ opaku.

Text a foto: red a Josef LOUDA

TIPY LETEM

Z lednové nabídky vycházek Pražské informační služby jsme tentokrát vybrali:

1. pá. Novoroční výstup na Petřín. Pěší procházka spojená s povídáním o zajímavostech této pražské dominanty. Začátek ve 14.00 u dolní stanice lanové dráhy na Újezdě (stanice tram. č. 6, 9, 12, 20, 22 „Újezd“). Cena 50/40 Kč.

2. so. Poutní místo Loreta. Prohlídka areálu. Omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek ve 14.00 před vchodem do objektu na Loretánském náměstí. Cena 50/40 Kč + jednotné snížené vstupné do Lorety 90 Kč.

3. ne. Vyšehrad a jeho tajemné legendy. Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Začátek akce ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 50/40 Kč (obdobná akce rovněž 10., 17., 24. a 31. 1.).

Státní opera – celková prohlídka budovy, která je sídlem jedné z nejvýznamnějších hudebních scén Evropy. Začátek akce v 15.00 před vstupem do historické budovy (Wilsonova 4, Praha 2). Cena 70/50 Kč.

4. po. Prohlídka Thunovského paláce – dnešní sídla Poslanecké sněmovny ČR. Začátek ve 14.30 před objektem (Sněmovní 4).

Omezený počet osob na 30. Pro potřeby vstupu bude vypracován seznam účastníků s čísly OP. Jednotná cena 50 Kč.

9. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyeru. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny mají přednost (objednáváme skupiny nad 15 osob). Cena 70/50 Kč. (podobná akce také 23. a 31. 1.)

Na kouzelný Nový svět. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Zajímavé povídání o památkách Hradčan spojené s prohlídkou jesliček a nahlédnutím do nádvoří Martinického paláce. Na závěr čeká děti malý kvíz se sladkou odměnou. Začátek ve 14.00 u pomníku hvězdářů na Pohorelci (u stanice tram. č. 22 „Pohořelec“). Cena děti 40 Kč/ dospělí 50 Kč.

16. so. Novoměstská radnice. Prohlídka vybraných prostor radnice spojená s procházkou po okolí. Začátek ve 14.00 před vchodem do radnice na Karlově náměstí. Cena 50/40 Kč + vstupné do radnice 30 Kč.

17. ne. Po stopách Mikoláše Alše v Praze. Začátek ve 13.00 u kašny na Malém náměstí, Praha 1 – Staré Město. Cena 50/40 Kč.

22. pá. Lichtenštejnský palác na Malé Straně. Prohlídka vybraných prostor paláce, dnes sídla Hudební fakulty AMU. Začátek ve 14.00

před vchodem do paláce (Malostranské náměstí 13, stanice tram. č. 12, 20, 22 „Malostranské náměstí“). Omezený počet účastníků na 40 osob. Cena 50 Kč.

24. ne. Klausova synagoga. Prohlídka synagogy v rámci cyklu „Poznávejte Židovské město“. Začátek v 10.00 u synagogy. Omezený počet účastníků na 30 osob. Jednotná cena 50 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 50 Kč.

25. po. Nemocnice na Františku – nejstarší nemocnice v Evropě. Vyprávění o historii nemocnice spojené s návštěvou vybraných prostor areálu. Omezený počet účastníků na 30. Začátek v 16.00 před vchodem z nábřeží (z ulice Na Františku 847/8). Cena 50 Kč.

28. čt. Mladotův dům na Pražském hradě. Prohlídka interiéru budovy kapitulního děkanství. Vzhledem k omezenému počtu účastníků na 40 osob ve skupině, bude akce prodávána v předprodeji dne 6. 1. (středa) od 15.00 – 17.00 hod. v kanceláři odd. vlast. vycházek, Arbesovo nám. 4, Praha 5. Vycházka se uskuteční v odpoledních hodinách. Cena 50 Kč.

30. so. Pojďte s námi počítat pražské věže. Povídání o věžích na Malé Straně s prohlídkou zvonice kostela sv. Mikuláše na Malé Straně. Začátek ve 14.00 u pomníku T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí. Cena 50/40 Kč + jednotné vstupné do zvonice 50 Kč.

POMOCI MŮŽE KAŽDÝ

Středisko SOS v Olomouci se každoročně v adventním čase pravidelně obrací na veřejnost s žádostí o materiální příspěvek do vánočních balíčků připravovaných v SOS. Lidé přinášejí trvanlivé potraviny, vánoční cukroví, ovoce, čaje, hygienické potřeby a další dárky. Firemní sponzoři přispívají např. vitamíny, potravinovými doplňky, kalendáři, propiskami, ponožkami. Z těchto všech věcí pak zaměstnanci středisek společně s dobrovolníky chystají do balíčků vánoční nadílku pro osamělé a nemocné seniory a tu pak těsně před Vánocemi roznášejí do jejich domácností, do domovů důchodců a do domů s pečovatelskou službou. Navštíví je, popovídají si s nimi, vnesou sváteční atmosféru. Každý rok takto potěší více než stovku osamělých spoluobčanů. Na Štědrý den pořádá Středisko SOS slavnostní večeři pro více než dvacet osob bez vlastního rodinného zázemí. Společně se zpívají koledy, zazní duchovní slovo a je rovněž prostor na vzájemné mezilidské popovídání. Na společné večeři nechybí ani domácí cukroví, vánočka či závin



s čajem. Při odchodu si hosté střediska SOS odnášejí bohatou výslužku a vánoční dárek.

Pomáhat může skutečně každý.

I ti, kdo nestihli přispět na vánoční charitativní akce. Pomoci lze například i prostřednictvím Tříkrálové sbírky Charity České republiky. Výtěžek je tradičně určen především na pomoc nemocným, handicapovaným seniorům, matkám s dětmi v tísní a dalším, jinak sociálně potřebným skupinám lidí, a to zejména v regionech, kde se sbírka koná. A výsledky ukazují, že lidé pomáhat chtějí. V lednu 2009 do ulic obcí a měst na různých místech naší republiky vyšlo celkem 14 727 kolednických skupinek, což představuje téměř 50 000 dobrovolníků. Výnos Tříkrálové sbírky 2009 činil celkem 64 000 000 Kč. Za celou dobu existence sbírky to pak bylo 400 milionů korun.

Koledování probíhá podle místních podmínek v průběhu prvních dvou týdnů měsíce ledna. Skupinku tvoří zpravidla tři koledníci v dětském věku, převlečení za bájně krále (mudrce z východu), kteří se podle tradice přišli poklonit do Betléma novorozenému Ježíškovi. Vedoucím skupiny musí být dospělá osoba (může to být i aktivní senior), vybavená průkazem koledníka. Skupinka chodí od domu k domu nebo koleduje v ulicích a obdarovává lidi drobnou pozorností. Současně koledníci prosí o finanční příspěvek do úředně zapečetěné kasičky, opatřené charitním logem.

(red)

NEZAPOMÍNÁJÍ NA DŘÍVE NAROZENÉ

Jiří Čeřovský zhruba 12 let starostoval v Jablonci nad Nisou. A byl to právě on, kdo přišel na nápad uspořádat pro dříve narozené a osamělé občany města a okolí slavnostní štědrovečerní večeři. K pěkné myšlence vybral i pěkné místo: vyhlídkovou restauraci Petřín, která začala veřejnosti sloužit v předvánočním období před 103 roky. Za tu dobu se vystřídalo mnoho majitelů, kteří objektu nevěnovali potřebnou péči a budova restaurace, 23 pokojů pro hosty i vyhlídková věž, chátraly. Změna přišla až po roce 1989. Jeden a půl roku trvalo pražskému podnikateli Evženovi Hajsckému, aby budovu se sálem pro 150 osob, salonkem a vinárnou uvedl do provozu. Restaurace láká i vyhlídkovou terasou s krásným rozhledem



Z vyhlídkové terasy je nádherný výhled na Jablonec i na jeho okolí

do okolí. Opravdu pěkné místo pro štědrovečerní setkání osamělých seniorů. Každoročně se jich tu také schází kolem stovky. Zajištěna je i doprava. Letošní štědrovečerní hostina se uskuteční 24. 12. už od 14 hodin. Z nápadu se stala tradice, za kterou je třeba všem, kdo se podílejí na jejich přípravách, velmi poděkovat. Ve městě s jabloní ve znaku nejsou ovšem jediní. Na dříve narozené a osamělé občany pamatují i v restauraci Eurocentra uprostřed města. Letos se zde toto vánoční posezení uskuteční poslední adventní nedělí, tj. 20. prosince od 16 hodin. Vzhledem k tomu, že kapacita je omezena (k dispozici je 90 míst), je nutné, aby se zájemci přihlásili předem telefonicky.

Zdeněk FRANTÁL



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné **132 Kč** / Cena za kus jen **11 Kč**

Objednávající ☐

Předplatné formou dárku ☐

Složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno: _____

příjmení: _____

ulice: _____

číslo popisné: _____

město: _____

PSČ: _____

telefon: _____

e-mail: _____

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně) _____

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojující č. _____

☐ fakturou IČO/DIČ _____

☐ bank. přev. č. účtu: _____

PODPIS: _____

Objednávkový kupón vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. production s.r.o., Box. 32, 111 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence a jako Váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra A.L.L. production s.r.o., kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Nezapomeňte, že předplatným DS můžete udělat radost i svým blízkým a přátelům!

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí, co vás naopak potěšilo či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo, příspěvky z prostorových důvodů krátiť. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

HOSPIC NAD ŘEKOU

(reakce na článek,
zveřejněný v DS č.11)

S tímto hospicem mám osobní zkušenosti, protože jsem tam pobýval v říjnu s manželkou, která tam 18. října zemřela. Mohu potvrdit, že vše, co je ve zmíněném článku uvedeno, se zakládá na pravdě. Chtěl bych pouze dodat, že k vynikající péči patří i to, že ležící věřící pacienti jsou do kaple doprovováni i se svou postelí. Hospic má i svou vlastní knihovnu, která se neustále doplňuje. Pořádají se v něm různé kulturní a společenské akce, v době mého pobytu tam byla výstava obrazů. Předností hospice je i blízkost Prahy. Po silnici je to 35 km a vlakem zhruba hodinu a 10 minut pak pěšky. Až se dostanu do stádia, kdy budu

odkázán na pomoc někoho jiného, přál bych si ukončit svoji životní pouť právě v tomto hospici... Měl bych zaručeno, že důstojně a v klidu prožiji poslední dny svého života.

Ing. František PACHOLÍK, Praha

POMOZTE HLEDAT!

V září 2008 jsem si v Humpolci v pojízdné prodejné firmě DAPADA Trade s.r.o., údajně sídlící v Ostravě - Porubě (ulice 17. listopadu 1790/5), zakoupil polobotky. Během necelých šesti (!) týdnů se na obuvi objevily neopravitelné závady – dvakrát praskla celá podešev, podpatky byly úplně prošlapané a stelky roztrhané.

Vzhledem k tomu, že boty byly ještě v záruce a měl jsem paragon, putovala reklamace na adresu, udanou

na razítku. Během tří dnů byla zásilka zpět s poznámkou, že uvedená firma na této adrese neexistuje a adresát je v místě neznámý. To potvrdila i ostravská pošta. Následoval další dopis, tentokrát na živnostenský úřad magistrátu Ostravy, s žádostí o sdělení adresy. Ani tam jsem nepochodil. U firmy nemají žádné změny. Firma za sebou zřejmě zametá stopy, o čemž svědčí i vyškrábané číslo telefonu na paragonu. Obracím se tedy s žádostí o pomoc na čtenáře Doby seniorů. Firma „bez adresy a telefonu“, prodávající boty po celé republice, přece někde musí mít své sídlo. Prosím čtenáře, pokud něco zjistí, aby mi podávali zprávy prostřednictvím redakce DS. Firma totiž provádí nekalosti, na které doplácí důvěřiví zákazníci, mezi nimiž je i hodně dříve narozených.

Zdeněk FRANTÁL, Humpolec

Red.: Na základě dopisu našeho dlouhodobého čtenáře i přispěvovatele jsme zapátrali i my v redakci DS. A v obchodním rejstříku (znalí internetu ho najdou na adrese www.justice.cz) jsme zjistili, že uvedené „eseróčko“, jehož předmětem podnikání je „nákup a prodej za účelem jeho dalšího prodeje a prodej“, by mělo skutečně sídlit na „neexistující“ adrese, kterou uvádí pan Frantál. Z výpisu dále vyplývá, že DAPATA Trade s.r.o., změnila v roce 2007 jak svého jednatele, tak vlastníka. Jediným společníkem podle výpisu nyní je Jaromír Chlupatý, jehož adresa podle obchodního rejstříku zní „Ostrava, Výškovice, Lužická 500/11, PSČ 700 30“. Našemu čtenáři proto doporučujeme, aby vysvětlení a případnou náhradu žádal u tohoto podnikatele.

„Pepo, co je mezi tebou a mojí ženou?“ – „Už jenom ty, Karle!“

Co to je kaktus?

Okurka, co nemá na žiletky

Pane doktore, a kolik budu muset zaplatit, abych nemusel nikoho doplácet?

K pacientovi přijde chirurg: Máme



Dnes do naší rubriky přispěli Jiří Medek z Kopřivnice, Petr Hrouda z Hradce Králové a Jana Slavíková z Kladna. Pokud také znáte nějaký dobrý vtíp, pošlete nám ho, rádi ho uveřejníme, ať se zasmějí i ostatní.

ZASMĚJTE SE S DS

pro Vás tři zprávy. Špatnou, lepší a nejlepší. Tak nejdříve tu špatnou: uržili jsme Vám ne-

správnou nohu. Lepší zpráva je, že Vám tu správnou uržneme již bezplatně. A ze všeho nejlepší zprávou je, že už jsme Vám našli kupce na Vaše boty.

„Tak jak bylo na horách?“ - „Nanic, v novinách psali, že na Šumavě je starý prašan, ale byli tam samí mladí a všichni švorc!“

Jaký je rozdíl mezi mladým a starým myslivcem?

Mladý spí se zajíčkem a starý s bažantem!

Co udělá policajt jako první, když dostane rozum?

Dá výpověď.

V parlamentu se budou demontovat hodiny a místo nich obdrží každý poslanec vlastní budík.

STROP PRO DŮCHODY

V poslední době, a to nejen vinou krize, dochází k absurdní situaci, že se snižují počty těch zaměstnanců, kteří prací svých rukou a mozků vytvářejí skutečné materiální hodnoty a naproti tomu se neúměrně zvyšují počty přeplacených zaměstnanců a jejich nadřazených, kteří místo zisků a úspor, jež měly přinést tak bombasticky ohlašovány reformy, produkují další ztráty a dále prohlubují dluhy. Každý běžně informovaný občan tohoto státu už dobře ví, které resorty

a ministerstva jsou na čele takových aktivit. V poslední době se ovšem k nářkům, že firmy a organizace nemají na platy a musí proto propouštět, přidávají hrozby na adresu těch, které už propustit nelze a mohou už jen umřít. Mám na mysli důchodce a hrozby, že jich neustále přibývá a že bez razantní důchodové reformy nebudou brzy na důchody peníze. Samozřejmě: je-li odebrána schopným lidem možnost tvořit hodnoty a vydělávat nejen na své platy, ale i na nemorální platy svých šéfů, je samozřejmé, že už nestačí vydělávat na důchody předchozích generací a vracet jim, co od nich dostaly. Současně ovšem nositelé těchto poplašných zpráv o nadcházejícím kolapsu penzijního systému děsí oprávněná představa, kdo vydělá na jejich důchody, které budou počítány podle jejich současných nehorázně vysokých platů. Takovou reformu, která by dokázala tento stav řešit, u nás asi nikdo nevymyslí. Přesto však podle mě existuje. Vraťme se k praxi, kdy byl pro nejvyšší důchody stanoven strop. S výjimkou mimořádných důchodů za mimořádné zásluhy, by lidé od státu dostávali odstupňované důchody podle jejich platů, ale jen do výše pevně stanoveného stropu. Tím by se zamezilo absurdním situacím, kdy na jedné straně existují důchody, které nestačí na pokrytí životních nákladů, a na druhé straně stát vyplácí důchody, které jsou vyšší než 50 000 Kč, a zakrývá to průměrnými důchody, na které ovšem většina důchodců nedosahuje. I u důchodů tak nastává situace jako u mezd, kdy na vyhlášený průměr nedosahují dvě třetiny zaměstnanců.

(autor si přál zůstat
v anonymitě, jméno i adresu
má redakce k dispozici)

KELTSKÁ HLAVA

Jako důchodce si kupuji měsíčník Doba seniorů od samého začátku a považuji zveřejněné články za užitečné, i když v době nadnárodních koncernů a různých politických lobby je možnost reálně pomoci starším lidem poměrně malá... Píši vám dnes proto, že v DS

byla soutěž, která se týkala Keltů. Letos 18. května tomu bylo přesně 66 let, kdy v pískovně u Mšeckých Žehrovic místní občan Josef Šlajchrt našel vzácnou opukovou hlavu keltského bojovníka. Ve stejný den se před rokem konal v muzeu v Novém Strašecí vzpomínkový den, jehož se zúčastnil i tehdy čtyřiašedesátiletý nálezce. Nálezce pracoval jako horník na dole v Rynholci. Hlava pochází z 2.-1. století před naším letopočtem. Je vysoká asi 25 cm. Vlasy, vousy i obočí jsou silně stylizované a pojaté zcela dekorativně až ornamentálně, což je dost nezvyklé. Svou jedinečností tato hlava patří k nejvzácnějším archeologickým nálezům z keltského období ve střední Evropě. Ačkoli tomu tak je a nález byl mnohokrát publikován, o panu Šlajchrtovi veřejnost neví skoro nic. Letos 17. září bylo první výročí úmrtí



toho skromného nálezce a tak si myslím, že by bylo dobré, si ho připomenout.

Vladimír LISKA, Kladno

Red.: Nemyslíte si to jen Vy. Proto rádi zveřejňujeme Váš dopis a také foto pana Šlajchrtu i jeho nálezu.



DROBNÁ INZERCE V DS

Nová pravidla drobné inzerce v DS znějí: zveřejnění všech nekomerčních inzerátů našich čtenářů je zcela zdarma, poplatek za poštovné 30 Kč se vybírá pouze u inzerátů se značkou, kde si inzerující přeje doručení došlých odpovědí poštou.

SEZNÁMENÍ

Seniorka 70 let vyšší postavy, plnoštíhlá, hledá přítele, kamaráda. Samotu nemám ráda, opět bych chtěla aspoň trochu žít, být tu pro někoho. Jen vážně. Oblast Mostecko. Mobil: 777 118 588

Seniorka 63 let z Prahy hledá kamarádku z Prahy a okolí se zájmem o cestování. Zn.: Samota mě nebaví

ZA REŽII

Nabízím na zlepšení zdravotního stavu Elektropunkturu a EAV s terapeut. částí. Na klouby vojtěšku se schi. ječmenem a COLLA de cab. Zn. Za režii. Tel. večer: 485 122 644



SWISS  QUALITY

Bolí Vás klouby?

TIP NA VÁNOČNÍ
DÁREK (NEJEN)
PRO SENIORY!

Skutečná úleva pro klouby, svaly a páteř



Originální KOŇSKÁ MAST®

je generacemi prověřený bylinný balzám s vysokým obsahem extraktů 25 bylin a léčivých rostlin, které:

- účinně tlumí bolesti kloubů, namožených svalů a páteře
- zlepšují hybnost kloubů, páteře, vazů, šlach a svalstva
- podporují rekonvalescenci (zlomeniny, vykloubení)
- výrazně snižují pocit unavených a „těžkých nohou“
- zvyšují elasticitu a pružnost cévních stěn (křečové žíly)

Díky přírodním účinným látkám je vhodná k dlouhodobému užívání

HERBAMEDICUS
produkty přírodní medicíny

