

DOBA seniorů

Č. 2 / ROČNÍK V ÚNOR 2009 12 Kč

Cena v předplatném 9 Kč

ČESKÝ OBJEVITEL ZAHÁNÍ SMRTI

str. 16



JAK SE STÁRNE V RAKOUSKU

str. 4



CO POMÁHÁ PROTI CHŘIPCE

str. 29



SOCIÁLNÍ SLUŽBY JSOU OHROŽENY

str. 3

JAN SAUDEK OPĚT KŘTIL

str. 7

KŘÍŽOVKA O CENY

str. 12



UCTILI PAMÁTKU HRDINŮ

Památník Lidice, ve spolupráci s poslankyní evropského parlamentu Janou Bobošíkovou, uspořádal 9. ledna v Pardubicích setkání pamětníků výsadku Silver A a ležácké a lidické tragédie a jejich potomků.

Od konce roku 1941 v tomto kraji operovala z Anglie vysazená parašutistická skupina Silver A, připravující společně s dalším výsadkem Antropoid atentát na R. Heydricha. Ten také 27. května 1942 provedli a Heydrich podlehl následkům zranění, které při něm utrpěl. Následovala vlna nacistického teroru. Po vyzrazení Silver A došlo i na Pardubicku k rozsáhlým represálím. Na popravišti zřízeném v Pardubicích „Na zámku“ fašisté postříleli obyvatele obce Ležáky, kde byla krátce ukryta vysílačka „Libuše“, spolupracovníky parašutistů a další oběti heydrichiády. Celkem zde položilo životy na 700 lidí. Vy-pálení Lidic a Ležáků bylo jedno z nejkřiklavějších zločinů německých nacistů v okupovaném Československu.

Organizátoři vzpomínkové akce chtěli setkáním po 67 letech od prvního vysílání radiostanice Libuše poděkovat všem, kteří dokázali pomoci své vlasti v čase ohrožení a z nichž mnozí zaplatili tuto svou pomoc tím nejcennějším, svými životy. Zbytky mužů z československých výsadkových skupin skončily svůj hrdinský boj

proti mnohonásobné přesile v kryptě kostela svatého Cyrila a Metoděje. Jeden z nejvýznamnějších činů protiněmeckého odporu v rámci celé Evropy položil základy pro poválečné uznání předmnichovských hranic a zvýšil prestiž naší exilové vlády a československého domácího odboje.

Setkání začalo v 15.00 hod. pietní vzpomínkou a kladením věnců k pomníku na bývalém popravišti. Od 16.00 hod. byl hlavní program. V něm vystoupili renomovaní historici PaedDr. Radovan Brož, PhDr. Jiří Kotyk a Mgr. Vojtěch Kyncl. Účastníci shlédli film s dochovanými historickými dokumenty a nakonec byla otevřena putovní výstava k ležácké tragédii. Setkání se zúčastnilo na 140 lidí, mezi nimi byli přímí účastníci odboje a jejich potomci, přeživší ležácké a lidické ženy a jejich děti, přední historici, spolupracovníci Památníku Lidice i zástupci pardubického kra-



Pohled na část putovní výstavy k ležácké tragédii

je. Zdravici účastníkům poslal předseda Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky Ing. Vlček a osobně je pozdravil hejtman pardubického kraje Ing. Radko Martínek. Mezi pozvanými hosty byla i čtyřčlenná delegace Svazu důchodců České republiky, vedená jeho předsedou Ing. Oldřichem Pospíšilem.

(han, red)

DOPIS DO ČT

Ředitel Památníku Lidice JUDr. Milouš Červenc v souvislosti se setkáním napsal dopis do zpravodajství ČT, ve kterém se mj. píše:

Očekával jsem, že se tohoto setkání zúčastní někdo z vaší reakce a osobně jsem před akcí volal pana V. Weinera. Bohužel, čekali jsme marně. Docela mě to udivilo. Jsme sice na určité přezírání vůči akcím v Lidicích ze strany pražské redakce ČT zvyklí, ale doufal jsem, že v případě Ležáků a hradecké redakce tomu bude jinak.

Premýšlím, kde se stala chyba... Snad vadilo, že se na akci podílela (a výrazně financovala) Ing. Bobošíková, ale tento fakt se nemusel přece zmiňovat... Víte, ono se nejedná o to, zda tam byl ten nebo onen politik nebo úředník, ale jde o ty pozvané účastníky. Určitě by byli potěšeni, kdyby záběry a třeba i nějaké slovo někoho z pamětníků viděli následně ve zprávách. Měli by po letech pocít, že se jim dostává nějakého zadostiučinění, proto se přece celá akce konala...

Naším základním posláním je neustále, zejména mladé generaci, připomínat hrdinství našich předků ve druhé světové válce, aby neupadlo v zapomnění..."

PŘISTIŽENÍ NA HRUŠKÁCH PO ČESKU



V místních luzích, hájích a sadech je to už tradice. Vládní koalice prohrála volby a její šéf sliboval, že po analýze „odmění“ všechny odpovědné. Pak bylo slyšet premiérovu tichoučkou poznámku, že jsou vlastně větší starosti než neumětelové ve vládě. Nakonec ministry přece jen změnil. Zda se ale něco změní, těžko věřit. Ve zdravotnictví „změnu“ charakterizuje oznámení nové ministryně, že bude pokračovat v díle svého vykopnutého předchůdce. Do vlády přišel také bývalý hejtman, který propadl ve volbách a hledalo se pro něho nové místo, nový ministr bez portfeje jako svůj hlavní úkol v oblasti hájení lidských práv vidí památník v Letech. Jako by nebyla řada skutečně akutních problémů. Třeba

jak čelit exekutorům, kteří bezohledně vyhánějí obyvatele z domova pro seniory, byť měli dopředu zapláceno. Šéf KDU-ČSL, který byl nakonec z vlády také odejit, dnes v souvislosti se svým vyhazovem hovoří o zákulisních čacchrech. Prý nemá šanci nikdo, kdo nedrží basu s těmi, kdo ve skutečnosti o všem rozhodují.

Také půlrok českého předsednictví EU ještě ani nezačal a už byl povyk. Zaviniho ho výtvarné dílo Entropa, na kterém bylo Bulharsko znázorněno v podobě turecké latríny. Bulhaři se našťvali podobně jako prezident Klaus, když zjistil, že televize odvysílala i jeho přípravu na novoroční projev... Zatímco Václav Klaus pobavil jen české hospody, výtvarné dílo vedlo k protestům v Evropě. Ministr Vondra, který pobírá peníze za to, aby ČR v Bruselu sbírala kladné body, se ze všeho elegantně vyzul odkazem na uměleckou svobodu

autora díla. K této svobodě zjevně nejnověji patří i lhát, pardon, mystifikovat veřejnost o tom, kdo vlastně tvořil jednotlivé části dotyčného díla. Prostě já nic, já muzikant v moderním vydání. Je to opravdu tradice a přináší tragikomické situace: v rozpočtu ministerstva práce a sociálních věcí se seškrtyly prostředky na sociální zařízení a tím hrozí proto problémy, odpovědný ministr se diví, jako by se na tvorbě rozpočtu snad ani nepodílel... Od „znalců“ a odpovědných jsme dlouhou dobu slyšeli, že hospodářská krize se snad zázračně vyhne ČR a o pár týdnů později pak jejich přiznání, že nás čekají velice krušné časy...I u nás jsou „ti nahoře“ mnohdy přistiženi na hrůškách, ale jen málokdy to má zatím i ty potřebné dopady. Změnit se to ale dá. Hlavně tím, že se změní i voliči.

František VONDERKA

SOCIÁLNÍ SLUŽBY V OHROŽENÍ

Ministerstvo práce a sociálních věcí v rámci snah o úspory ve státním rozpočtu výrazně zkrátilo dotace organizacím poskytujícím sociální služby a také příspěvky zařízením, jako jsou domovy důchodců, takže ty mají někdy peníze jen na půl roku provozu.

U zařízení zřizovaných kraji jde o pokles na 46 procent loňského financování.

Předseda Asociace krajů ČR a hejtman Jihomoravského kraje Michal Hašek se v záležitosti dotací obrátil dopisy na ministra práce a sociálních věcí Petra Nečase a na předsedu vlády Mirka Topolánka. Ve svých dopisech uvádí, že stávající závěry dotačního řízení Ministerstva práce a sociálních věcí ČR považuje Rada Asociace krajů ČR za nepřijatelné, neboť dochází k dramatickému poklesu státní dotace pro kraje na zabezpečení těchto služeb, které by ve svém důsledku neumožnilo zajištění stávajícího rozsahu i kvality sociálních služeb pro potřebné a pro některé bylo přímo likvidační.

Předseda AKČR proto v dopisech žádá ministra Nečase i premiéra Topolánka k urychlenému řešení této závažné otázky a hledání řešení tak, aby i nadále mohly být zabezpečeny sociální služby pro potřebné minimálně v rozsahu předchozího roku.



Návrh MPSV na rozdělení dotací pro rok 2009 vypadá následovně.

K dispozici je 4 775 mil. Kč, z toho

- 100 mil. na mimořádné situace
- 120 mil. na nadregionální služby
- 70 mil. na domovy duchovních a řeholnic

Celkem je to o 1 770 milionů méně oproti upravenému rozpočtu k pololetí 2008. Největší škrtů přitom zaznamenaly pobytové služby.

Místopředsedkyně Odborového svazu zdravotnictví a sociální péče ČR Dagmar Žitníková k postupu ministerstva říká: „Již dva roky funguje zákon o sociálních službách. Dva roky upozorňujeme Ministerstvo práce a soci-

álních věcí na problémy, které zákon přinesl. Nejzávažnější z nich, zvyšující se výdaje na příspěvek na péči a klesající objem financí na dotace pro sociální služby, nejsou řešeny. Dva roky se snažíme dotlačit zodpovědné pracovníky, aby byl zpracován prováděcí předpis, aby se transparentně přidělovaly dotace, aby se zjednodušily platby za výkony zdravotních sester v domovech pro seniory a dalších pobytových zařízeních. A výsledek. Rovná se nule, či spíše velkému mínus.“

Obava, že chybějící miliardy ohrozí nejen klienty, ale především zaměstnance, vedly výkonnou radu OS k vyhlášení stávkové pohotovosti odborového svazu.

Ministr práce a sociálních věcí po protestech slíbil dofinancování sociálních služeb ve výši 1,5 miliardy korun, nebyl však schopen blíže určit dobu, v níž by se tak mělo stát. I dále ovšem MPSV tvrdí, že zapojit do financování se budou muset více i kraje.

Podle některých hlasů má být požadavek na větší finanční zapojení regionů i reakcí na to, že všechny kraje, kromě Prahy, považují vládou zavedený systém poplatků ve zdravotnictví „za špatný a nemravný“ a hodlají je za lidi hradit z krajských rozpočtů.

CHOBOTNICE OSIŘELA



Ve věku 71 let zemřel ve středu 14. ledna v Praze architekt Jan Kaplický, autor kontroverzního návrhu Národní knihovny pro českou metropoli. Kaplický zkolaboval na ulici nedaleko Vítězného náměstí v Praze.

Architekt žil od emigrace v roce 1968 v Británii. Zde také stojí jeho nejvýznamnější realizace. Návrh budovy Národní knihovny měl být první velkou stavbou Kaplického ve staré vlasti. Přestože stavba zvaná Chobotnice zvítězila v mezinárodní soutěži, na pražské Letné vzhledem k nevdli politiků téměř určitě nevyroste. Projekt pražské knihovny, která měla být otevřena v roce 2011, byl pro Kaplického silnou motivací a výzvou. Přestože se zúčastnil několika českých soutěží, nebyl dlouho úspěšný. A dával také často otevřeně najevo, jak těžko to nese. „Je to další postava české kultury, kterou udolala česká malost,“

řekl bývalý ředitel Národní knihovny Vlastimil Ježek. Obdobně se vyjádřil i Kaplického dlouholetý přítel, zpěvák a architekt Pavel Bobek: „Hanba těm, kteří na něj kydali hnůj.“ Loni v říjnu se Kaplický stal prvním člověkem, který odmítl státní cenu, již uděluje ministerstvo kultury za přínos v oblasti literatury, divadla, hudby, výtvarného umění a architektury. Porota mu cenu udělila za mimořádné architektonické dílo doma i v zahraničí. Kaplický zemřel v den, kdy mu jeho druhá žena Eliška porodila dceru.



PROTEST RS ČR

Rada seniorů v souvislosti s krácením dotací napsala 22. ledna dopis místopředsedovi vlády a ministru práce a sociálních věcí Nečasovi. Mj. se v něm uvádí: Předsednictvo Rady seniorů ČR projednalo na svém včerejším zasedání výsledky dotačního řízení ministerstva práce a sociálních věcí pro rok 2009. S politováním konstatovalo, že Radě seniorů České republiky bylo ze státního rozpočtu přiděleno na sociální, právní a bytové poradenství a pomoc starobním důchodcům 1 277 000 Kč, což je 19 % celoroční potřeby. Obdobná situace postihla též pobytová zařízení pro seniory, kdy některé již ohlásily konec svoji existence. Rada seniorů ČR zásadně odmítá neodpovědný postup ministerstva při rozdělování dotací, které si bere důchodce za rukojmí své neodpovědné politiky. Rada seniorů podporuje vyhlášení stávkové pohotovosti Odborovým svazem zdravotnictví a sociální péče a vyzývá ministra Nečase ke zjednání nápravy. O protiprávních a zrušných aktivitách českého státu ve vztahu k populaci třetího a čtvrtého věku si vyhrazujeme právo informovat Evropskou komisi, tj. věcně příslušného eurokomisaře Špidlu.“ (red)

ÚDAJE O DEMOGRAFICKÉM VÝVOJI JSOU NEÚPROSNÉ:

STÁRNEME – RAKOUSKÝ PŘÍKLAD

Na sklonku minulého roku se ve Vídni uskutečnila mezinárodní konference na téma předpokládaného demografického vývoje ve střední Evropě. Jejím účastníky byli odborníci z několika střeoevropských metropolí.

Zatímco východiska bývalých socialistických států jsou téměř shodná a lze je charakterizovat jako teoreticky zvládnutá, ovšem s problémy při materiálním zabezpečení, Rakousko se svým vyspělým sociálním systémem tvoří – a tvořilo i na konferenci – jistým způsobem výjimku. Podívejme se tedy blíže na rakouskou praxi sociální péče, aby bylo možné přezkoumat, zda něco z ní přebrat. A protože, jak praví stará moudrost – jakákoli teorie je šedivá a praxe naopak zelená, začneme návštěvou v jednom z vídeňských sociálních ústavů.

Nachází se na ulici Favoritenstrasse a byl dokončen před necelými sedmi lety. Tomu odpovídá i jeho architektura – veselé barvy, dostatek prostoru, účelné řešení, to vše padne návštěvníkovi do oka již na první pohled. Je to jedno ze šesti podobných zařízení ve vlastnictví města. Útočiště zde nacházejí senioři, kteří potřebují pomoc, samozřejmě na různém stupni. A i když se přímo v názvu zařízení nachází slůvko „sociální“, jeho provoz není zrovna laciný. Měsíční pobyt jednoho seniora si vyžaduje

náklady přibližně ve výši 2500-3000 eur. Uvažme přitom, že průměrný rakouský důchod dosahuje 1020 eur (v přepočtu asi 26 000 Kč). V domově platí princip solidarity. Každý obyvatel odevzdává do společného rozpočtu 80 procent důchodu a zbylá pětina mu zůstává jako kapesné, bez ohledu na to, jak vysoký důchod pobírá.

V prospěch ústavu jdou i všechny příspěvky, které konkrétnímu jedinci patří z důvodu odkázanosti na sociální pomoc, vyplácené rakouským státem dle sedmistupňové škály. V sedmém stupni, u kterého se vyžaduje 180 hodin péče měsíčně a více, jde o 1562,10 eur, v prvním – nutných je méně než 50 hodin péče měsíčně – činí příspěvek 148,30 eur. Tuto hodnotu uvádíme jen pro názorný příklad; lidé zařazení do prvního stupně péče pochopitelně zůstávají doma, nemají nárok na umístění v sociálním zařízení a čerpají individuální program, který zahrnuje třeba jen rozvoz jídla nebo jen praní nebo jen nákupy, případně kombinaci těchto služeb.

Z celostátního rakouského pohledu



Hala vídeňského domova, který jsme navštívili, připomíná spíše mezinárodní hotel

pobírá takový sociální příspěvek 390 000 občanů. Z toho je v I. stupni zařazených 22 procent, ve druhém 35 procent a v sedmém – 1,5 procenta. Z uvedeného vyplývá, že ani součet důchodu a státního příspěvku na zaopatrání osob nepokrývá náklady na pobyt v navštíveném vídeňském geriatrickém centru. Rozdíl financuje z vlastního rozpočtu město Vídeň. Kvalita péče je ovšem taková, že, dle slov výkonné ředitelky Elizabeth Tumové, ani soukromé rakouské domovy důchodců (pro ty, kteří si je mohou dovolit) mnohdy nezaručují lepší.

V Rakousku trvá průměrná doba pobírání této sociální dávky sedm let a statistiky dokládají, že se neustále prodlužuje a že také narůstá počet lidí, kteří ji potřebují. Tím rostou pochopitelně i náklady státu a komun. Vzhledem k posunu v zastoupení jednotlivých věkových kategorií – stárnutí a zároveň ubývání osob v produktivním věku – se financování sociální péče stává i u našich jižních sousedů problematické, protože investice do budování sociální infrastruktury jsou mimořádně vysoké. Z tohoto důvodu lze proto v dané oblasti pozorovat pozvolný přesun významu státu na neziskové či charitativní organizace na jedné straně a na vlastní financování na straně druhé. Kdo zkrátka nebude myslet na svoji budoucnost ve stáří více, bude si muset vystačit s nižší kvalitou nebo rozsahem pomoci. Už teď se proto

Co nás čeká v souvislosti s demografickým vývojem v tomto století

- **počet obyvatel** střední Evropy bude ubývat až do roku 2090
- **populace bude stárnout**, takže už o několik desetiletí bude ve společnosti až třetina lidí starších 65 let
- **lidé budou ovšem zdravější** a společensky aktivnější, takže lze předpokládat, že hranice pro odchod do důchodu bude až 70 let
- **zaměstnanost žen** se dále zvýší, jedním z důsledků bude menší počet narozených dětí
- **rovněž se posune chápání** toho, co dnes považujeme za „mladé“ a „staré“ někteří sociologové mluví v této souvislosti o „zdravé starobě“
- **sociální péče bude dražší**, zdrojů jejího financování bude více a

různorodějších; význam státu (jehož možnosti narazí na ekonomický strop) v této souvislosti patrně klesne, význam individuální a charitativní péče se zvýší

- pojmy „**dlohověkost**“ a „**staroba**“ nebudou znamenat to samé – ovšem sociální péče bude muset být pružná a přizpůsobená individuálním potřebám

- **význam mezigenerační solidarity vzroste** bude nevyhnutné, aby se ve zvýšené míře prosadila také myšlenka solidarity mezi jednotlivými národy (státy) Evropské unie

- **společnost se naučí** zohledňovat ekonomický potenciál starších osob.

začínají v Rakousku rozvíjet programy speciálního soukromého pojištění sociální péče. Ovšem zatím jsou to jen první vlaštovky.

Jeden z přednášejících na vídeňské konferenci o budoucnosti stárnutí prof. Bernd Marin tvrdí, že ještě ostřejší problémy zatím Rakousko nemá jen kvůli silné vlně zahraničních pracovníků ze střední a východní Evropy, kteří sem přišli v posledních letech po změně společensko-ekonomických podmínek v jejich zemích. Tento pramen „čerstvé krve“ však začíná, podle jeho slov, pomalu vysychat a zhruba do deseti-patnácti let přestane hrát významnější roli. Pak už bude celá střední Evropa čelit zmenšování počtu obyvatelstva, a to – dle mínění demografů – v období let 2035-2090 nepřetržitě.

Na konferenci padlo nemálo slov o tom, co nás jako společnost čeká a nemine – jakési desatero hlavních vývojových rysů uvádíme v našem rámečku. Zatímco však samotná čísla se podstatně ovlivnit nedají, zdravé a aktivní stáří ano – jak říká již citovaný řečník, to není osud, ale situace, kterou lze ovlivnit plánovanými opatřeními v zdravotní, důchodové a sociální oblasti. Podle jeho slov si senioři ve vysoké míře zachovávají v budoucnu to, co si cení i dnes nejvíce – tedy mobilitu – a budou se aktivně podílet na životě společnosti až do vysokého věku. Ani zvýšení hranice pro odchod do důchodu nebudou brát jako újmu, ale jako šanci zůstat zdraví a aktivní delší dobu. Jednak však, v důsledku prodlužování



Ředitelka Elizabeth Tumová – nezakrývá, že má české jméno, jenom kroužek nad písmenem „u“ už odvál čas

lidského věku, poroste i počet těch, kteří budou potřebovat intenzivní zdravotní a sociální pomoc, čemu musejí města čelit i cílevědomým zvyšováním počtu lůžek ve specializovaných seniorských zařízeních. Kupříkladu Praha, která má nyní takových lůžek 2660, musí jejich počet za dvacet let zdvojnásobit. Jisté tedy je, že společnost musí na tento

účel vynakládat více peněz. Zatímco ve nejvyspělejších státech západní Evropy je to ročně kolem 2,5 procenta HDP, u nás – ani jedno procento. Kromě toho si péče o seniory vyžádá i nové koncepty v přístupu k nim, ovšem o jejich povaze zatím i odborníci jenom diskutují.

Text a snímky: Jozef GÁFRIK

PĚT OTÁZEK

výkonné ředitelce sociálně-zdravotního geriatrického centra Vídeň-jih **ELIZABETH TUMOVÉ**

● Jak lze charakterizovat zásady, jimiž se řídíte při správě domova?

Všechny naše obyvatele považujeme za partnery v oblasti sociální péče a přistupujeme k nim se vší úctou a respektem. I když jsou třeba nepohybliví, usilujeme například o to, aby den nikdo netrávil sám, ale aby byl ve společnosti ostatních. Naši činnost upravují zákony, které musíme dodržovat. Jinak přikládáme velikou váhu komunikaci s každým obyvatelem centra a navzdory tomu, že se řídíme zásadou úspornosti, snažíme se v rámci možností vyjít každému vstříc.

● Existují kriteria, podle kterých lze měřit spokojenost obyvatel domova?

Spokojenost zjišťujeme osobními dotazy, případně i anketami. Důležitým pramenem jsou také rozhovory s příbuznými obyvatel domova. Případné stížnosti řešíme okamžitě.

● Jakou dobu dosahuje průměrná délka pobytu ve vašem sociálním zařízení?

Podle naší evidence tři a půl roku.

● Existují čekací lhůty při přijetí a kdo rozhoduje o přijetí žádosti nebo o odmítnutí?

O přijetí do sociálního zařízení města Vídně nutno žádat. Existuje možnost uvést v žádosti tři domovy, ve kterých by si žadatel přál bydlet. Každé-

ho seniora pak navštíví pracovník vídeňského sociálního fondu, který na místě ověřuje oprávněnost žádosti. V průběhu setkání se zjišťuje také stupeň náléhavosti umístění do domova. Díky kombinaci metod je posuzování žádostí plynulé, operativní a objektivní. Takže když si to vyžádá situace, čekací dobu zkracujeme na minimum.

● Co si přejete jako ředitelka domova v souvislosti s rokem 2009?

Spokojené obyvatele domova, kteří u nás prožívají podzim života a spolehlivé, profesionální pracovní síly. Doufám, že si i nadále zachováme vysoký standard našich služeb.

RADNICE POBOUŘILA OBČANY

Občanské sdružení „Společnou cestou“, v roce 1997 převzalo do pronájmu od Městské části Praha 11 zdevastovanou budovu jeslí. Během několika let objekt zrekonstruovalo a vybudovalo 21 bytových jednotek. V objektu sdružení provozuje azylový dům pro matky a rodiny s dětmi z celé Prahy, Občanskou poradnu Jižní Město, která poskytuje sociálně-právní poradenství všem lidem v obtížných životních situacích (za rok 2007 se na ni obrátilo téměř 2000 osob), a dále poskytuje ubytovaným rodinám sociálně aktivizační služby.

Jen v roce 2007 bylo v Azylovém domě ubytováno 203 osob, z toho 127 dětí. Průměrná délka pobytu je 108 dní. Rodinám s dětmi je poskytována komplexní péče směřující k získání nebo obnovení samostatnosti a zodpovědnosti za život svůj a svých dětí.

Dne 5. listopadu 2008 Rada městské části Praha 11, ovládaná ODS, dala občanskému sdružení výpověď z nájmu. Do konce února 2009 musejí všichni

obyvatelé Azylový dům opustit,

Rušené azylové zařízení přitom slouží nejen obyvatelům Prahy 11, ale celé Prahy. „Azylový dům pomohl za dobu své existence stovkám rodin. V řadě případů se díky němu podařilo předejít odebrání dětí či umožnit návrat dětí z ústavní péče zpět do rodinného prostředí. Proto jsme požádali starostu, radní i zastupitele městské části, aby uvážili své rozhodnutí vypovědět nám nájemní smlouvu k objektu,“ vysvětluje Milena Svobodová, ředitelka zařízení. „Když jsme přišli na Jižní Město, našli jsme zdevastovaný objekt. Po dvanácti letech práce a získávání finančních prostředků z celého světa (pozn. redakce: mj. i z EU) jsme objekt zrekonstruovali, přistavěli patro, vysázeli zahradu a nyní se máme vystěhovat,“ dodává.

Rozhodnutí radnice pobouřilo občany, místní sbor Českobratrské církve evangelické i zahraniční donátory. Proti podivnému rozhodnutí se konaly 22. a 29. ledna protestní demonstrace, další akce se chystají, pod peticí proti zrušení azylového domu se již nasbíralo kolem 4 000 podpisů. Znění petice najdete internetové adrese <http://www.sos-azyl.cz>. Politikům z Městské části Praha 11 i Magistrátu hl. m. Prahy přicházejí protestní dopisy z České republiky i zahraničí. „Myslím si, že tato politika nebude mít pouze katastrofální následky pro lidi ve Vašem městě, ale také pro image Vašeho města jako města s ne-



Při úpravách azylového domu aktivně pomáhali i ubytovaní klienti

kompetentní a nepřátelskou sociální politikou a politikou nepřátelskou vůči církvi a její práci v České republice,“ uvedl ve svém dopise pražskému primátorovi panu Pavlu Bémovi německý duchovní Friedhelm Borggreffe. Radnice odůvodňuje zrušení azylového domu nutností vybudovat novou mateřskou školu, ale občané se pozastavují nad tím, jestli je opravdu nutné stavět tato dvě zařízení proti sobě. Radnice ovšem trvá na svém, byť nemá ani zmapovanou potřebu nové MŠ.

„Je smutné sledovat, jak je likvidováno osvědčené zařízení a ztráceno pracně získávané know-how,“ hodnotí situaci vedoucí Občanské poradny Jižní Město, JUDr. Ondřej Načeradský. Zdá se, že po tahačích kolem Domova důchodců v Bohnicích, kde nevýhodné smlouvy, z nichž podle vystoupení kritiků mají údajně nezasloužený prospěch někteří zastupitelé a už je proto řeší Úřad pro hospodářskou soutěž, se v Praze rýsuje další velká ostuda. (red)



3. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ
AKTIVNÍ ŽIVOT

FOR SENIOR

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

5. - 8. 3. 2009

ABF, a. s., tel.: +420 222 891 161
e-mail: forsenior@abf.cz, www.forsenior.cz

www.abf.cz



SAUDEK POKŘTIL KNIHU



Jedním z kmotrů Saudkovy knížky byl i bavič Ivan Mládek

Vtipem a ironií okořenil fotograf Jan Saudek (73) uvedení své nové, v pořadí už čtvrté beletristické knihy *Tramvaj Noci*, která byla 22. ledna letošního roku pokřtěna v pražské Saudek Gallery v Celetné ulici. Dílo není plné fotografií, ale povídek o postavách pražského Žižkova, tedy míst, která Jan Saudek důvěrně zná. Kmotrem knihy se stal hudebník a humorista Ivan Mládek. „O knize se mi těžko hovoří, protože jsem ji nečetl. Ale vím, že kdo není blbej, nenapíše špatnou knihu, a proto by měla být dobrá,“ uvedl nové Saudkovo dílo Mládek. Jan Saudek bavil přítomné svým neúnavným klaunstvím.

„Nevěděl jsem, co roupama, tak jsem napsal knížku. Jsou tam i decentní obrázky, třeba jak dívka dostává facku. To je teď v módě, jmenuje se to domácí násilí a tady je přesný návod, jak to dělat,“ řekl novinářům autor.

Upozornil také na portrét prostitutky z Perlové ulice, která mu prý vždy „udělala cenu“. „Jednou jsem jí opatřil bohatýho Francouze a ona mi ráno přinesla tisíc korun. Já jsem to nepřijal a dodnes mi ta tisícikoruna chybí!“ dodal.

Spolu se křtem nové knížky se v Saudek Gallery slavilo i její druhé výročí. Při této příležitosti byly ve spodním patře budovy vystaveny Saudkovy nejnovější fotografie, které navazují na nedávnou výstavu. Hosté mohou obdivovat fotografie herců Národního divadla, portréty celebrit či fotografie českých sportovců. Poprvé za dobu existence galerie je velká část vystavených fotografií prodejná. Křtu se zúčastnila i Saudkova přítelkyně Pavla Hodková (29) s jejich dvouletým synem Matějem. Jak napověděl vysoký stupeň jejího pozeňnaného stavu, bude stále agilní senior brzy slavit i jiné než knižní křtiny.

Text a foto Zdeněk Hřebejk

POMOHOU NÁM ČTENÁŘI DS?

Do redakce Doby seniorů neustále dostáváme dopisy, ve kterých se ptáte, jak je vlastně náš měsíčník šířen, protože v té vaší trafice ho neměli. Takže ještě jednou opakujeme: Dobu seniorů šíří ve své síti PNS a měla by být i na mimopražských poštách. Bohužel, mnohde ji opravdu nemají. Údajně i proto, že o ni nebyl mezi seniory zájem. Nehodláme to rozebírat, sami jsme si na různých výstavách a veletrzích ověřili opak. Například na prodejní předvánoční akci ve vinohradské sokolovně v Praze se jí prodalo více než sto. A důvod? Doba seniorů ležela ve stánku RS ČR tak, že ji bylo zdaleka vidět. Opět jsme se také setkali s výroky, že je škoda, že podobně není vystavena všude. Prodávači, pokud už ji mají v nabídce, tak je Doba seniorů buď zastrčena kdesi pod ostatními tituly nebo dokonce někde za pultem, takže není vidět. A co oči nevidí, to se neprodává nebo jen těm, kdo už noviny znají a jdou si pro ně cíleně. Situace je prostě taková, jaká je. Je neuspokojivá, a proto jsme se rozhodli, že se pokusíme s tím něco udělat. Budeme však potřebovat vaši pomoc.

Ta spočívá v tom, že vyfotíte prodejnu nebo poštu, kde mají Dobu seniorů vystavenou tak, že ji lidé mohou vidět a tuto fotografii nám pak pošlete do redakce (viz adresa v tiráži na str.32). My pak tuto fotku zveřejníme v DS, aby i další čtenáři viděli, kde prodáváči novin seniorům fandí a kde je proto DS k mání bez problémů. Vaše pomoc nebude zadarmo: pokud si to budete přát, tak vás zveřejníme v seznamu Andělů DS a všichni, kdo pošlou foto, budou zároveň zařazeni do naší soutěže, jejíž výherci dostanou po prosincovém losování zajímavé ceny. **(fav)**

REKREACE S SD ČR

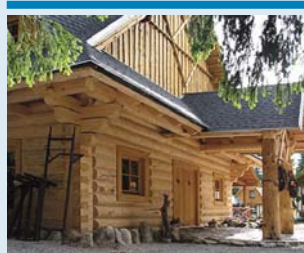
Stejně jako v minulých letech tak i letos SD ČR ve spolupráci s vybranými rekreačními zařízeními připravuje rekreační pobyty pro seniory.

V letošní nabídce tak mj. zájemci najdou pobyty v ČR i v zahraničí. Vzhledem k tomu, že některé termíny se průběžně upřesňují, v našem stručném přehledu uvádíme pouze místo pobytu jméno penzionu, ve kterém budou rekreační ubytování. Přesné informace si lze osobně vyžádat v úterý a ve čtvrtek od 14 do 15,30 hodin na Ústředí Svazu důchodců ČR v Praze 3, Nám. W. Churchilla č. 2 (3. poschodí tel: 234 462 082-4). Aktualizovaný podrobný seznam se všemi termíny najdete také na webových stránkách RS ČR (<http://www.rscr.cz/rekreace.htm>). V roce 2009 se zotavovací pobyty uskuteční mj. ve Žďárských vrších (Kuklák, Kukla), Krkonoších (Pomezí boudy, Družba, Hrade-

čanka), dalšími místy jsou Rožnov pod Radhoštěm (Forman) Pec pod Sněžkou (Na lučinách) Máchovo jezero (Staré Splavy, IMA), Jeseníky (Zlaté hory, Rejvíz), Luhačovice (Vepřek -POLA, Tařana), Poděbrady (Máj, Zimní Lázně), Železná Ruda (Engadin), Mariánská (Lesanka), Horní Bečva (DUO), šumavský Zdíkov (Bohemia), Jánské Lázně (Modré kameny), Vlachovic -Sykovec (Pavla), Plánice (Hnačov), Lučany nad Nisou (Kitty), Mariánské Lázně (Osborne), Jindřichov na Moravě (Pekařov), Františkovy Lázně (Melodie), Lázně Bohdaneč (Technik), Čenkova Pila (bystřina) a Háj pod Klínovcem (Arnica). Zahraniční pobyty se chystají pro Chorvatsko, severní Itálii a Caorle, řecké Korfu a připravují se i pobyty na Slovensku v Demänové (Kožiar) a Turčanských Teplicích (Vyšehrad).

Všechny nabízené rekreační pobyty lze zakoupit jako dárek rodičům k jakékoliv příležitosti. Platící členové Svazu důchodců mají u všech zájezdů slevu ve výši 50 korun.

Vzhledem ke skutečnosti, že někteří žadatelé o rekreační pobyt posílali vyplněnou přihlášku ale bez současné fi-nanční úhrady příslušné částky, a tak blokovali místo v rekreačním středisku nebude letos na tyto blokace brán zřetel.



Místem rekreace českých seniorů bude letos i horský penzion Kožiar v Nízkyh Tatrách

Požadavky na rekreaci se vyřizují tak, že kontaktujete příslušného organizátora (jména lehce zjistíte z podrobné nabídky, zveřejněné na internetu, popř. telefonicky) který Vás bude informovat o tom, zda je ještě volné místo ve Vámi vybraném středisku. Na to zašlete písemný požadavek a o frankovanou obálku s Vaší adresou. V té Vám pak bude zaslána přihláška a poštovní poukázka na úhradu. **(red)**

NALÉVÁ LIDEM NADĚJÍ



Naděžda Iždinská

Naděžda Iždinská pochází z bývalého Sovětského svazu. Narodila se v Lotyšsku a vyrůstala v Bělorusku. Má zvláštní zálibu, ze které se stal i zdroj obživy: vykládá lidem jejich budoucnost.

Už jako dítě prý měla různé telepatické vidiny, ale nepovažovala to za nic zvláštního. Myslela, že podobné věci se dějí i jiným lidem. To, že jde o mimořádné schopnosti si prý uvědomila až o hodně později v dospělosti. Bylo to podle jejích slov v roce 1980. „Tehdy padl v Afghánistánu můj milovaný muž a já jsem v Moskvě cítila a také viděla jeho smrt. Byl to šok, který trval šest roků. Druhý extrémní šok jsem zažila v Praze po operaci páteře. Nebyla příliš úspěšná, hrozila mi trvalá invalidita. Ve 42 letech zůstat na vozíku? Ne, neplakala jsem, jen jsem se modlila a prosila boha, aby mi poslal smrt jako dar. A pak se to stalo: uzdravila jsem se, ale bez cizí pomoci. 28. března 1990 přesně v 16 hodin jsem se podívala oknem na břízu v parku a prosila bohorodičku o pomoc, protože bolesti v operované páteři byly nesnesitelné. Po deseti minutách se stala neuvěřitelná věc: sousedka na vedlejším lůžku shodila konvičku se stolku a já jsem reflexivně natáhla ruku, abych ji chytila. Něco mi prasklo v operovaných zádech, já jsem zakřičela bolestí a najednou jsem pocítila úlevu. Nesnesitelná bolest zmizela a už mně víc netrápila. Moje sousedka byla operovaná druhý den, ale už se neprobrala z kómatu... Za pár ní se mi zjevila ve snu a ukázala stříbrný medailonek s matkou boží. Za pár let mi úplně stejný dal můj druhý manžel a já ten medailonek od té doby nosím stále u sebe.“

Paní Naděžda předpovídá podle různých, mnohdy starobylých metod,

mezi které patří mj. čínské věštění Ma džong. Nejčastěji však předpovídá pomocí karet, které sama vyrobila: „Jsou velmi spolehlivé a hlavní je to, že nikdo na světě podobné karty nemá. Už jsem několikrát dostala nabídku, abych dovolila jejich vytištění, ale odmítla jsem to. S mými kartami pracuji jen já a moje adoptivní dcera v Bělorusku. Na začátku mně zajímal Tarot, karty Madam Lenorman atd., ale dnes pracuji už jen s vlastními kartami. Jsou spolehlivé. Prakticky každý klient, který u mě byl na věštění, přišel znovu. A řada z nich se stala mými přáteli a dobrými známými. Za to jsem jim velmi vděčná.“

My jsme paní Naděždu potkali na nedávné výstavě v Praze. Nutno dodat, že v redakci DS máme k věštění a dalším esoterickým praktikám velice skeptické názory. Na druhé straně neberem víru jiným. Ostatně věštcem se po své politické kariéře přece stal i bývalý ministr obrany ČR, psychotroniky se snažil využít i současný ministr vnitra, k věštčům chodili a chodí i různí vysoce postavení lidé. Věštcí dnes vystupují i v mnohých televizích. Z minulosti jsou známé případy, kdy se v předpovědích střetli. Byl to vždy jen výklad podle potřeb nebo vždy jen náhoda? Jisté je, že současná věda ještě mnohé jevy nedokáže vysvětlit. A nejde jen o to: ne nadarmo se asi říká, že i víra uzdravuje... Třeba tak působí i věštby... Věštcí neškodí, většinou ve svých slovech přinášejí naopak naději a zdá se, že právě na to tazatelé čekají. Proč by mezi čtenáři DS neměli být lidé, kteří jsou podobným věcem otevření. Především jim (ale nejen jim) je určen tento vzkaz Naděždy Iždinské:



Karty si od paní Nadi nechala vyložit i herečka Květa Fialová.

Milí čtenáři Doby seniorů!

Dovolte, abych Vám položila otázku: Jste šťastní? Určitě si teď někteří z vás pomysleli, že žertuji na váš účet, protože kdo je přece dnes skutečně šťastný? Pokud si to myslíte, pak se hluboce mylíte.

I dnes jsou šťastní lidé a to i ve velmi pokročilém věku. Záleží jen na tom, jak se díváme na svůj život. Pokud máme negativní názor, pak je všechno špatné a všude je jen zlo - nejsem zdravý nebo zdravá, nemám peníze, nemám přátele, nikdo mně nemá rád a podobné stesky... Co máme z takových myšlenek?

Ano, rozhoduje to, co si myslíme o sobě a o svém životě. Nezapomínejte, že jsme to, co si myslíme, co si představujeme, co plánujeme. V životě platí univerzální princip „Co je dole, to je nahoře.“ Zkuste se podívat na sebe jiným pohledem. Začněte tím, že stvořiteli poděkujete za to, že:

1. Máte střechu nad hlavou
2. Jste relativně zdraví (Jak si myslíte, že jsou na tom ti, kdo mají rakovinu nebo jsou nějak paralyzováni? Vy jste na tom určitě lépe!)

3. Máte přece jen nějaké peníze (Určitě jste na tom lépe než bezdomovci...)

Lidé by se měli zamýšlet a ve zlomových situacích si odpovídat na otázky, které tyto situace přinášejí. Co je lepší? Žít s alkoholem, který vám ničí zdraví a život, nebo žít v klidu o samotě? Jako profesionální kartářka pracuji už 6 let. Víte, kolik mých klientek by vyměnilo manželství s tyranem za klidný život o samotě?

Pokud stále sedíte doma a jen litujete sebe sama, život vám nic příjemného nepřinese. Potlačte své problémy, začněte se stýkat se zajímavými lidmi, rozvíjejte se duševně, radujte se ze života. Nemyslete na své trable, přestaňte je „krmit“ svou energií. Zavolejte svým přátelům, běžte s nimi do kavárny, setkávejte se s lidmi, kteří jsou vám příjemní – navzájem si budete dobíjet energii. Začněte číst knihy nebo chodte na přednášky o ezoterice, budete tak mít šanci získat nový impuls do života. Mně je už přes 60 let a můj život začíná znovu. Chci být zdravá a mít klid, chci si programovat svůj život na tělesné zdraví, klid a dobrou náladu. Dejte si cíl – být zdraví a šťastní a začněte s tím už zítra. Hodně štěstí.“

Paní Naděžda měla esoterické studio ve slovenském Trenčíně. Nyní v únoru se stěhuje do Prahy. Pravidelně se účastní akcí v Klubu Harmonie a sebepoznání v Praze 9 (Krausova 605). Pokud bude zájem, ráda prý přijde i do klubů duchodců. Kontaktovat ji lze přes Klub Harmonie (tel.: 604 184 442) nebo i prostřednictvím DS. (red)

NESTOR OTUŽILCŮ SVĚTA

Již tradičně na Štěpána závodili otužilci ve Vltavě. Nic na tom nezměnil ani mráz, teplota vzduchu byla minus tři stupně, voda měla 3,8 stupně. Memoriálu Alfréda Nikodéma se zúčastnilo 126 plavců, což bylo nejvíce od roku 1989.

Na nejdelší 750metrovou trať Memoriálu Františka Venclovského se vydalo 47 mužů a sedm žen. Nejrychlejším mužem na této trati byl brněnský plavec, přemožitel kanálu La Manche David Čech. Nejrychlejší plavkyní na stejné trati byla Dana Pročková.

Mezi borci, kterým nevadila koupel v ledové vodě, byli nejlepší plavci z Českého poháru v zimním plavání. Kromě vítěze Čecha také další přemožitelé průplavu La Manche Petr Mihola či operní pěvec Richard Haan. Plavci do Prahy přijeli nejen z celé České republiky, ale také ze sousedního Slovenska a Německa.

Otužování má v naší republice dlouhou tradici. Jeho průkopníci plavali poprvé ve Vltavě v roce 1923. Tehdy se do vody ponořilo sedm borců z 1. oddílu pražských sportovních otužilců, který založil nestor českých otužilců, pražský zlatník Alfréd Nikodém... Sám Nikodém poprvé přeplaval zimní Vltavu u Národního divadla už v roce 1918. Nesklidil tehdy ale jen obdiv. Řada diváků jej

naopak odsuzovala, dokonce i někteří sportovci. Nikodém se nevzdával a snažil se lid pro ledovou koupel nadchnout, seč mohl. Nechal se spouštět do vody v zavázaném pytli, plaval přes Vltavu dokonce i v uniformě a s puškou na rameni. Nakonec měl úspěch a z jeho vánočního závodu se stala uznávaná tradice.

Největší zimu zimní plavci v Praze zažili v roce 1946. Plavat se tehdy mělo u Železničního mostu. Teplota vzduchu ale klesla na 25 stupňů pod nulu a pořadatelům nepomohly ani sekery, jimiž led rozbíjeli, aby ve Vltavě vytvořili alespoň malou vodní plochu, ve které by se akce dala uskutečnit. Voda totiž okamžitě zamrzala, takže plavat se nakonec nedalo.

Nejvíce otužilců se zúčastnilo 30. ročníku memoriálu v roce 1976. Zaplavat si jich tenkrát přišlo k Národnímu divadlu 214.

Když se hovoří o dlouhověkosti, obvykle se zmiňuje střídmost v jídle, pití, hodně pohybu, žádné kouření, alkohol jen jako lék atd. Výčet by se možná mohl doplnit také o zimní plavání. Pro mnohé je to překvapení, ale samozřejmostí otužileckých akcí v ČR je silná účast seniorů. Mnohde, jako např. v Hradci Králové, tvoří dokonce značnou část členů otužileckých oddílů.

Pravidelně se účastní i velkých



Ladislav Nícek je nestorem českých i světových otužilců.

soutěžních akcí. Seniorská reprezentace ČR pravidelně přiváží cenné kovy z mezinárodních soutěží i z MS.

Senioři byli ozdobou i memoriálu A. Nikodéma o loňských Vánocích v Praze. Nejstarším otužilcem byl olomoucký Dr. Ing. Ladislav Nícek, který loni oslavil neuvěřitelných 95 let. Nejstarší ženou byla sedmaosmdesátiletá Božena Černá. Ladislav Nícek je nejen stále aktivním nestorem zimního plavání v ČR, ale i ve světě.

Díky podobným lidem a jejich příkladu má naše republika dnes v organizaci tohoto sportu a soutěží v zimním plavání jedinečné postavení ve světě. (red)

KUS ŽIVOTA DALA KINU

Loni v prosinci skončila v Liberci dvě poslední kamenná kina – Varšava a Lípa. Kino Varšava se otvíralo roku 1908 a promítalo se v něm nepřetržitě plných sto let nejméně pro čtyři generace. Za

hlavní příčinu uzavření obou kin se označuje příchod multiplexu CineStar, který otevřel na podzim svých osm sálů s kapacitou 1 200 míst v obchodním centru Nisa na předměstí krajské metropole.

Další multikino se staví také v centru Liberce nedaleko uzavřené Lípy. Končící ztrátová stará kina – to však jsou také zaměstnanci, z nichž mnozí zde působili několik desetiletí. Jednou ze známých tváří je uvaděčka Zdenka Karvayová,



která v libereckých biografech pracovala bezmála čtvrt století. Ve středu 10. prosince 2008 uvedla do hlediště na Hřebekova Nestydu posledních dvanáct diváků, i když dva týdny předtím patřil tento snímek k desítkě nejnavštěvovanějších filmů v České republice „Kino Lípa mívalo 470 míst, před pokladnou stávaly dlouhé fronty. Když jsme dávali Evitu, Pána prstenů, Jurský park, bývalo často i týden předem do posledního místa vyprodáno, o lístky byla doslova bitva,“ vzpomíná na zlaté časy paní Karvayová. Navštěvovanější premiéry šly ve větší Varšavě, při reprízách bývalo stejně plno v Lípě. Kina si vzájemně

nekonkurovala, protože patřila jedinému majiteli.

Práce uvaděčky vyžadovala přítomnost v zaměstnání po celý rok sedm dnů v týdnu a to večer i odpoledne. „Když byl velký zájem, hrávalo se i v noci,“ vrací se paní Karvayová ve vzpomínkách k minulým dobám. Nové multikino je jistě velkým lákadlem, avšak z krachu starých libereckých kin je nelze jednoznačně obvinít. Návštěvnost v nich už tak velmi dramaticky klesala od roku 2005. „Loni v prosinci se promítalo třeba pro dva návštěvníky, stalo se však, že nepřišel nikdo,“ komentovala zájem o film v biografu ve stotisícovém městě Zdenka Karvayová. „Dělali jsme, co jsme mohli, aby se kina udržela. Určitě bude hodně lidí, které bude mrzet, až zjistí, že jsou uzavřena,“ dodala končící uvaděčka.

Text a foto Jana VOKATÁ

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: 234 462 075

Dle rozhodnutí Kolegia Rady seniorů ČR jsou poradny pro 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. **Osobní návštěvu v poradně je vhodné předem domluvit telefonicky.**

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

Dům odborových služeb,
Gočárova 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:

Poradna se přestěhovala 1. 12. 2008 do nových prostor na adresu: 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: 542 139 414
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 dovolené a někdy také rovněž úkoly mimo své pracoviště. Nemusí proto být v poradně vždy. Svoje osobní návštěvy v poradnách si proto předem domluvíte telefonicky. Vyhnete se tak nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

JE TEPLÁ UŽITKOVÁ VODA DRAHÁ?

Na tuto otázku je odpověď jednoduchá: ano, je drahá. Příčinu je třeba obšírněji rozebrat.



Ing. Karel
HANAUER

Vodné a stočné pitné vody, z níž se ohřevem teplá užitková voda (dále jen TUV) pořizuje, je dáno místní cenou, která je závislá na nákladech vodárenské společnosti a na míře jejího zisku. Není tajemstvím, že původně tatáž voda dodávaná do obcí různými podnikatelskými subjekty se pro tyto obce cenově liší a rozdíly jsou až desítky procent.

Úsporná opatření na straně odběratelů vody obvykle vedou k tomu, že jednotková cena pitné vody a splašků stoupá. Příčina je jednoduchá: fixní náklady na výrobu vody a čištění splašků jsou nezávislé na množství vody a čím je vody méně, tím je jejich podíl na jednotkové ceně větší. Proměnné náklady pak obvykle kopírují růst cen energií a hmot potřebných k provozu vodáren a čistíren odpadních vod. Zanedbatelný není ani vliv postupného růstu ceny pracovní síly, vliv zdanění, DPH apod.

U TUV k ceně za pitnou vodu a za odvod splašků přistupuje ještě cena za množství tepla spotřebovaného k jejímu ohřívání. Toto množství zase záleží na tom, jak a kde ohřev probíhá. Při ohřevu v elektrickém bojleru umístěném bezprostředně u umyvadla nebo vany či dřezu se spotřebuje na kubík vody přibližně 0,2 GJ tepelné energie. Pokud se voda ohřívá ve vzdálené výměňkové stanici uprostřed sídliště a dopravuje se potrubím do jednotlivých domů potrubím se zchátralou tepelnou izolací, může měrná spotřeba tepla činit až 1,1 GJ/m³. Praxe obvykle bývá mezi těmito krajními hodnotami.

Jednotková cena tepelné energie sloužící k ohřevu vody je cenou místně obvyklou a

opět záleží na řadě faktorů, které její výši budou ovlivňovat: cena paliva, technický stav kotlů a výměníků, vzdálenost ke spotřebiteli, náklady na provoz a správu obecně, marže firmy apod. Tato cena se proto může u téže zúčtovací jednotky (např. domu) lišit od jednotkové ceny za tepelnou energii použitou k vytápění.

Dejme si pro ilustraci příklad možných cen:

- vodné a stočné za pitnou vodu je 50 Kč/m³
- jednotková cena tepla k ohřevu vody je 500 Kč/GJ
- měrná spotřeba tepla k ohřevu vody v zúčtovací jednotce je 0,6 GJ/m³
- 1 kubík pitné vody přijde na 50 Kč
- 1 kubík TUV přijde na 50 + 0,6 * 500 = 350 Kč

Natočení vany o obsahu 200 litrů studenou vodou z modrého kohoutku v takovém případě přijde na 10 Kč, ale horkou vodou z červeného kohoutku na 70 Kč, tedy sedmkrát dražší. V praxi se voda do vany mísí a cenový rozdíl bude dejme tomu jen pětinasobný.

Dalším faktorem, který může uměle zvyšovat cenu pitné vody i TUV, je rozdíl



Někdy postačí k hygieně místo koupaní ve vaně i rychlá a lacinější sprcha



Jednou z možností, jak snížit spotřebu při mytí nádobí je i praktická omývací sprška u kuchyňské baterie

v náměrech vodoměrů fakturačních a bytových. Fakturační vodoměry obvykle naměří větší spotřebu, než je součet náměrů vodoměrů bytových.

Na závěr několik rad, jak ušetřit peníze:

- kontrolovat občas vodoměr TUV a vést si pro srovnání přehled o tom, kolik je obvyklá spotřeba
- neumývat nádoby pod proudem tekoucí vody, ale mýt je jednou za čas v napuštěném dřezu nebo v myčce
- myčku použít až po jejím naplnění
- používat raději sprchu než koupel ve vaně
- vyměnit v koupelně a u dřezu baterie za termostatické nebo alespoň pákové
- požadovat, aby se TUV neohřívala v noci, kdy je její potřeba minimální

● sledovat, zda dobře funguje cirkulační smyčka a není pak třeba odtačet mnoho vody, než teče voda teplá (závadu včas hlásit)

● sledovat ve vyúčtování ceny služeb, zda je rozdíl v náměrech vodoměrů obvyklý či nadměrný (závadu hlásit)

● jednáním s kompetentními místy usilovat o instalaci domovní předávací stanice, kde je spotřeba tepla k ohřevu mnohem menší než při dopravě ze vzdálené výměňkové stanice

Ing. Karel HANAUER,
předseda bytové komise Rady
seniorů ČR

MILÉ FOTKY I S HUDBOU



**Zdeněk
HŘEBEJK**

Digitální fotorámečky jsou vedle obrazovky monitoru nebo televize velmi zajímavou alternativou pro prohlížení digitálních fotografií. Lze je přehrát jak v širokoúhlém poměru stran

slideshow, při kterém se postupně střídají jednotlivé uložené záběry. Lze nastavit jak rychlost střídání snímků, tak přechodové efekty při jejich změně. Pomocí propojení s počítačem můžeme vložit svou oblíbenou hudbu ve formátu MP3, která pak hraje na pozadí při prohlížení fotografií pomocí funkce slideshow. U ní

tím je také dražší. Dostáváme se k ceně takových zařízení. V současné době jejich poměrně vysoká cena brání daleko rychlejšímu rozšíření do domácností. Je to stejné jako u všech novinek na trhu. Vývoj digirámečků jde rychle vpřed a jak se bude zkvalitňovat zobrazování snímků, zvyšovat komfort promítání a kvalita zvukového doprovodu, budou ceny starších výrobků klesat a po částečném nasycení trhu klesnou ceny celkově.

Co nás bude zajímat před koupí takového zařízení? Je to v prvé řadě velikost displeje (udává se v palcích, stejně jako velikost monitorů), rozlišení, kontrast, podporovaný formát snímků, velikost vnitřní paměti, čtečka paměťových karet, zejména, zda podporuje tu z našeho fotoaparátu, způsob napájení, zda je k fotorámečku dodáváno dálkové ovládání a v

neposlední řadě cena přístroje. Závěrem lze říci, že tento výrobek je vhodným dárkem např. k životnímu jubileu našich blízkých. Co může potěšit oko babičky či dědečka více, než fotografie usmívajících se dětí nebo vnoučat za zvuku jejich oblíbené melodie.

Zdeněk HŘEBEJK,
PC – poradna RS ČR



16:9, tak v obvyklejším

4:3. Načasování změny snímku lze měnit v rozmezí od několika minut až po několik dní. Díky praktickému stojánku, může být fotorámeček umístěn v pracovně na stole, v ložnici na nočním stolku nebo komodě a Vaše oblíbené fotografie můžete mít stále před sebou. Digitální rámeček je možné ovládat bez propojení s počítačem. Ať jste kdekoliv, fotorámeček jednoduše zapnete a ihned se můžete podílet o výsledky svého fotografického snažení, o oblíbené fotografie dětí či vnoučat. Mezi nesporné přednosti patří snadno srozumitelné a jednoduché dotykové ovládání nebo ovládání pomocí dálkového ovladače. Fotografie lze procházet buď ručně nebo spustit

můžeme nastavit hlasitost, nebo ji zcela vypnout.

V prodeji jsou různé typy dle velikosti zobrazovaných fotografií, možnost použití paměťových karet přímo z fotografického aparátu, různá je i kvalita přenášeného obrazu, materiál, tvar a barva rámečku. Zde platí přímá úměra. Čím větší a lepší je rámeček,



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA



ÚNOR je jistě nejzajímavějším měsícem v roce, a to z několika důvodů. Je nejkratším měsícem mezi všemi a navíc má proměnlivý počet dnů. Z hlediska lidových povětrnostních pragnostik má hned na svém začátku – o Hromnicích – jeden absolutní primát. Naši předkové jim totiž přiřadili více než čtyři desítky rčení! Hromnice mají pravděpodobně keltský, pohanský původ, ale i pro křesťany to byl významný den. Druhého února se totiž křtily svíčky, které se pak zapalovaly při jarních a letních bouřkách.

Na únor měl pořádně spadeno i Karel Čapek, který zcela oprávněně ve svém „Zahradníkově roku“ tvrdil, že je to záprstek mezi měsíci, že je nesolidní a záludný, protože překvapuje tu mrazy, tu teplem a předčasným pučením. Divil se, proč se o přestupném roce přidává ten jeden den právě únoru, a navrhoval, aby ho dostal raději květen, který by si to zasloužil mnohem více.

(Z knihy Vladimíra Vondráčka „Eliášův pranostikon“)

ZÁJMY A KRÉDO několika známých seniorů

(MALÝ SLOVNÍČEK OD PÍSMENE A)

ANDERLE Jiří – malíř, grafik
(nar. 1936, věk 73 let)

Zájmy: rozhlas

Krédo: **Co tě nezabije, to tě posílí.**

ANDRTOVÁ-Voňková Dagmar,
zpěvačka, textařka (nar. 1948, 61 let)
Zájmy: chůze krajinou, vaření,
plavání, kolo, lyže

ANDRÝSEK Oskar – lékař, onkolog
(nar. 1931, věk 78 let)

Zájmy: myslivost, skauting

Krédo: **S úsměvem jdou i těžké věci.**

AUGUSTA Josef – trenér
(nar. 1946, 63 let)

Zájmy: jízda na kole, sauna, pes

Krédo: **Když jdeš nahoru,
nezapomeň pozdravit všechny,
protože nevíš, koho potkáš, až
půjdeš dolů.**

AUJEZDSKÁ Anna – lékařka
(nar. 1931, 78 let)

Zájmy: sbírání ex libris, členka
Českého klubu skeptiků Sysifos

AULICKÝ Václav – architekt
(nar. 1941, 67 let)

Zájmy: astronomie, kosmonautika,
windsurfing, kanoistika

Krédo: **Lepší je v životě chtít stokrát
a nakonec docílit jednou, než chtít
jednou a docílit jednou.**

(vybráno z KDO je KDO)



DOČETL JSEM SE

Kolik jmen má náš žoviální a vtipný, od loňského prosince již dvaasedmdesátek, ministr zahraničí Schwarzenberg. Kdyby se všemi podepisoval s přípodotkem, nepostačila by v žádném úředním dokladu sebevětší kolonka pro uvedení jeho plného jména: Karl Johannes Nepomuk Josef Norbert Friedrich Antonius Wratislav Mena, princ ze Schwarzenbergu.

(nejen) PRO SENIORY

Z knihy Břetislava Hartla Věčný inspirovat

Nemoci je mnoho, ale zdraví jen jedno.

(X.Y.)

Je důležitější, jak člověk osud přijímá, než to, jaký ten osud je.

(A.v. Humboldt)

Zdraví je jako jednička, která dá platit všem nulám našeho života.

(Bernard Fontenelle)

Stáří se má ctít, mládí bránit.

(Německé přísloví)

**Tajemství zachovat si veselou mysl je v umění neznepokojoval
se hloupostmi a v tom, vážit si i malinkých náhodných radostí.**

(Smiles)

POZVÁNKA PRO VÁS

do Salmovské literární kavárny v Praze (Salmovská 16, u Karlova náměstí)
v úterý 3. Března budou dva programy:

1) Odpoledne od 14 do 18 hodin se uskuteční MiniMax – minimální maxi-autogramiáda. Kolik dní má březen, tolik spisovatelů, výtvarníků, lékařů a herců bude podepisovat svoje knihy (těž památníčky, památníky, fotografie atd.). Tím si připomeneme Březen – měsíc knihy, který se už nepripomíná. Vstup volný.

2) Večer od 19 hodin 19 minut se uskuteční další klubový večer Ebroviny. Účinkující hosty budou sexuolog Radim Uzel, psychiatr Jan Cimický, herec Josef Somr a v záloze jsou i další velká jména jako překvapení. Připomeneme si, že za pět dní by se slavil MDŽ (Mezinárodní den žen), který i mnozí bývalí slaviči dnes už neslaví. Běžné vstupné na tuto akci činí 120 Kč, všichni, kdo na přijdou s novinami Doba seniorů, zaplatí jen polovinu této částky.

Poznámka: Případné bližší informace o pořadech v Salmovské literární kavárně můžete získat na kontaktním e-mailu: ebrovka.uhnije@seznam.cz.

ZA MYSTIKOU DO TÝNCE

Tajemstvím opředené místo najdete v městysu Panenský Týnec, jehož původ sahá do časů prehistorických. Vývoj obce prošel halštatskou, laténskou, germánskou a slovanskou kulturou. Městečko vzniklo na důležité obchodní cestě „Via regia“ (Královská cesta) z Prahy do Lipska. První písemná dochovaná zmínka o Panenském Týnci je z roku 1115, v listině z roku 1321 už je připomínán jako městečko. V té době blahoslavená Anežka Přemyslovna založila v Praze první panenský klášter, do něhož sama vstoupila. Druhý klášter klarisek byl založen v Chebu, třetí právě v Panenském Týnci. Zasloužil se o to mocný rod Žerotínů, který tak Anežce chtěl poděkovat za narození dědice.

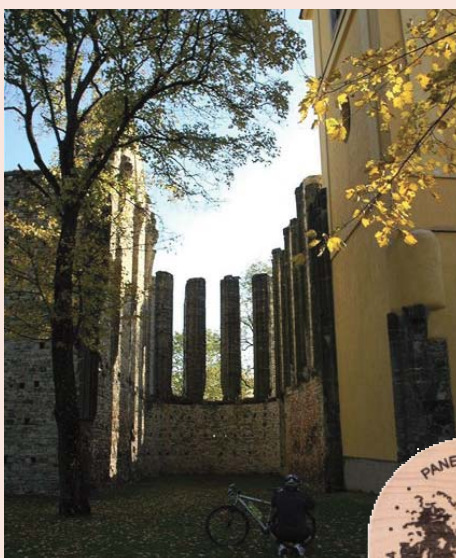
Hlavním magnetem návštěvníků a poutníků je ale nedokončený gotický kostel v těsném sousedství kláštera. Právě tomuto místu jsou připisovány léčivé síly a magické účinky.

Chrám v Panenském Týnci hodlal postavit Jaroslav Plichta z Žerotína, majitel hradu zbudovaného v sousední obci. Plichta byl členem družiny českého krále Jana Lucemburského a byl považován za nejzdatnějšího rytíře své doby. Padl v bitvě u Mühldorfu roku 1322. S pánem ze Žerotína vyhybnul celý

jeho rod (majetek zdědili Lobkowicové) a monumentální projekt třílodního chrámu zůstal nedokončen a podléhal času a lidské nenechavosti.

Dnes lze volně navštívit jednadvacet metrů dlouhé, devět metrů široké a přes dvacet vysoké kněžiště. Ucelená

DS Vás zve na výlet



Tajemné zdi nedokončeného chrámu

část tedy není chrámová loď, ale jen výběžek s kněžištěm; vlastní trojlodní prostor měl být v místě, kde

je zachovaný vstupní portál směrem od obce. Z třílodní části tedy zbyla pouze jižní zeď s tímto portálem, část západní zdi a základy zdi ostatních.

Velkolepá stavba působí tajuplně zvláště za ranního šera nebo po západu slunce. V kamenných zdech kostela se prý skrývá obrovská magická síla. Pomáhá údajně hlavně při zahánění duševních depresí. Znamý psychotro-
nik Stanislav Brázda prý naměřil v prostorách chrámu pozitivní zónu číslo 8, tedy nejsilnější, uzdravující. To potvrdila i publicistka PhDr. Olga Krumlovská, která se zabývá mimo jiné astrologií a tzv. paranormálními jevy. Podle ní energie vyzařující z tohoto místa posiluje obranyschopnost organismu. Ozdravné účinky tu mohou pocítit i lidé po mozkové mrtvici či různých úrazech hlavy.

A jak poznáte energeticky nejsilnější místa? Jsou k nim vyšlapány cestičky a můžete si také všimnout, že i některé zdi jsou více ohmatány. Inspirovat se můžete i cedulí, kterou na zeď kostela nechal umístit obecní úřad. Na nákrese je vidět rozložení energetických zón včetně návodu, jak se nechat „nabít“.

Můžete tomu věřit nebo ne, v každém případě je to místo, které má mimořádnou atmosféru a stojí za to ho navštívit. (red)

S důchodem za hranice všedních dnů (14)

SMUTNÁ ANABÁZE V HOUSTONU

Tak to, jak dramaticky tentokrát začala moje cesta do USA v Houstonu - tak to bych nepřála ani nepříteli. Když jsem zjistila, že METRO tu není v podzemí, ale je to název městské autobusové dopravy a konečně jsem jela do centra, ještě jsem netušila, jak to všechno bude pokračovat. Seděla jsem za zády řidiče - sympatického a veselého černocho - a rozmyšlela, kde vystoupit, když Houston neznám. Z okna jsem zahlédla budovu knihovny a usoudila, že tam by mi mohli pomoci. V knihovně byli opravdu



Pan farář, který moc pomohl

ochotní a dovolili mi i pár místních telefonátů. A to jsem se právě dověděla tu strašnou věc: Lydia, co měla být s Tonym na letišti - náhle zemřela. Bylo to jen pár dnů před mým příletem a už mi nikdo nemohl dát

zprávu - mobily nebyly. Tony se z toho zhroutil a teď je v soukromém zdravotnickém zařízení. To mi řekla další známá, jejíž manžel právě také zemřel a můj pobyt u ní nepřicházel v úvahu. Bylo to šokující. Nejen ta úmrtí, ale celková moje situace: v kapse pár dolarů (tehdy byl dolar za 36,-Kč), zpáteční letenka za 3 měsíce a další mí přátelé žijí v jiných státech. Ale chtěla jsem vidět Tonyho, tak jsem si zavazadla nechala v knihovně a taxíkem jela za ním. A to bylo velmi zajímavé zařízení - normální rodinný dům a ta rodina se starala o pět cizích lidí. Každý měl svůj pokojík, ale ostatní bylo společné. Říká se tomu HOME-CARE, tedy domácí péče. Tony toho moc nenamluvil, ale zatím se do svého domku - bez Lydie, nechtěl vrátit. Taxikář mi doporučil levnější hotel na předměstí. Ale bylo to tam moc pěkné. Ráno jsem jela autobusem do knihovny pro zavazadla, ale už mě nechtěli nechat telefonovat. Koupila jsem si kartu, ale

ta se rychle ztenčovala a stejně se mi nepodařilo nic vyřídit. Ani u Tonyho bratra jsem nemohla být. Tak co dál?! V této zoufalé situaci jsem chodila ulicemi Houstonu a pak mě napadla přímo spásná myšlenka - církev. Vešla jsem do jednoho z kostelů, které jsem viděla z autobusu. Paní uklízečka mě zavedla k panu faráři a on si na mě udělal čas. Vylíčila jsem mu svou situaci a opravdu mi pomohl. Telefonoval mým známým v dalších státech a pak jsem se domluvila s přítelkyní Peggy z Kansas City. Pan farář mi zjistil i odjezdy autobusů, popsal, kde je hlavní nádraží a jak se tam dostanu. Pak jsem se ještě vyspala v hotelu a druhý den na autobusovém nádraží s jízdenkou do Kansas City a domluvenou návštěvou u Peggy už mi bylo lépe. Tak, pane faráři, za tu pomoc ještě dodatečně děkuji a určitě budete mít pár stupínek do nebe navíc... A ještě rada pro všechny, kdo cestují: hlavně znát ten správný jazyk a domluvit se.

**Seriál DS o cestování píše
Marta ORDÁŇOVÁ**

Příště: Nový rok v Iowě

MOBILY PRO SENIORY

Zasíláme na dobírku po celé ČR, poštovné 79,- Kč

Podrobnější informace
a objednávky na adrese
www.mobily-pro-seniory.cz
tel.: 606 555 222



Samsung 130
nízká cena
snadné ovládání
dlouhá výdrž
baterií, hlasitý
provoz
890,- Kč

BigPhone
velké klávesy,
SOS tlačítko
snadno čitelný displej
hlasitý provoz
svítilna, budík, rádio
2.590,- Kč

Jablotron
stolní provedení
velká tlačítka
snadno čitelný displej
samostatná klávesnice
pro SMS
3.990,- Kč

www.mobily-pro-seniory.cz

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

od ledna 2009 pro Vás křížovky připravuje redakce
čtrnáctideníku Křížovky pro každého.

KŘÍŽOVKY
PRO KAŽDÉHO 8,00 Kč

KAŽDÝ LICHÝ TÝDEN
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH

VYHRÁLI! Správné řešení z minula znělo: Svatý Martin. Správné řešení poslali a ceny, které výjimečně věnovalo knihkupectví Kanzelsberger dostanou J. Zukal ze Sloupu v Mor. Krasu, E. Vašenda z Trojanovic, J. Meca z Dobré, M. Cachová z Pardubic a Z. Pavelková z Opavy. Blahopřejeme! Ceny budou mimořádně od knihkupectví Kanzelsberger, které nám pomohlo, protože dosavadní sponzor křížovky na této straně kvůli vlastním potížím ukončil spolupráci a mj. těsně před uzávěrkou minulého čísla e-mailem sdělil, že nemůže už rozesílat ani slíbené ceny. Škoda... Místo něho však už od tohoto čísla nastupuje společnost Enigma, která vydává čtrnáctideník Křížovky pro každého. Ceny budou tedy už výherci křížovky z tohoto čísla dostávat od tohoto našeho nového partnera. Děkujeme touto cestou ještě jednou knihkupectví Kanzelsberger a našemu novému partnerovi přejeme, aby spolupráce s Dobrou seniorů byla i pro něho přínosem. Na řešení tajenky dnešní křížovky čekáme na známých adresách (viz *tiráž na str. 31*) do **20. února**.

POMŮCKA: PESO, TORA	FINANČNÍ ÚŘAD ZKR.	INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY	TAŽNÉ RYBY	1. DÍL TAJENKY		KONZERV- VATÍ KOUŘEM	LÉTAVÝ HMYZ
HUDEBNÍ ŽÁNŘ					SCHOPNOST		
HADOVITÁ RYBA					PŘEDLOŽKA CHEM. ZN. LITHIA		
	KRÁTKÝ TELEVIZNÍ VSTUP	MOHUTNĚT STROMOVÉ POROSTY					
KOMPLIKO- VANÝ							
NÁZEV MĚNY					TYP RUSK. LETÁDEL VERDIHO OPERA		
OBILÍ URČENÉ K OSETÍ MN. Č.						RÁMOVÁ PILA	SLOH
TVOJE OSOBA			CHYBA HOVOR. ZABIJÁK				
	SAZE	UKONČIT ZADRŽOVÁNÍ CIZÍ ZNAČKA KOSMETIKY					
EVROPSKÉ POHOŘÍ							
VAŘENÉ MASO					INICIÁLY HERCE LU- KAVSKÉHO SRST OVCÍ		
POŘADOVÝ POVEL						PRŮZOR VE ZDI	ZÁJMENO UKAZOVACÍ
TELEVIZNÍ NOVINY ZKR.			BAVLNĚNÁ TKANINA BRATR NÁŘ.				
	ZPŮSOB DŽEZOVÉHO ZPĚVU	PENĚŽNÍ ÚSTAVY JMÉNO LVICE					
VOJENSKÁ HODNOST							
POZITIVUM					ZNAČKA MOUKY PŘÍSLOV- CE ČASU		
OBDIVOVA- TEL KRÁSY						POHOVKA	ZNAČKA ASTATU
TAHLE			HEDVIKA DOMÁCKY BUVOLEC				
	JEHLIČ- NATÝ STROM	UDRŽOVAT TEPLO KAPITÁN ZKR.					
TUHÝ KOMUNÁLNÍ ODPAD ZKR.					INICIÁLY MODERÁTOR- KY VÍTOVÉ KŮŇ KNIŽNĚ		ZVRATNÉ ZAJMENO SLOV.
2. DÍL TAJENKY							
LETITÁ ŽENA							

Z PAMÁTNÍČKU VRÁTI EBRA

Tentokrát populární emeritní knihkupec ze svých památníků vybral odpovědi těch známých osobností, které v únoru budou patřit mezi oslavence. Proto vedle jmen uvádíme v závorce o kolikáté narozeniny jde a kdy se budou slavit. Příslušná otázka je vtištěna tučně. U odpovědí je v závorce uvedeno, v kterém roce byla vyřčena.



Skladatel a zpěvák IVAN MLÁDEK (67, v sobotu 7.): **Co jsem měl v první čínské restauraci ve Vodičkově ulici nejraději?** Všude dobře, v téhle Číně nejlépe /za totálu/ - (2005)

Cestovatel a publicista MIROSLAV ZIKMUND (90, v sobotu 14.): **Za co nejvíce utrácím?** Za čokoládu. (1996)



Herec JAN PŘEUCHIL (72, úterý 17.): **Co nejvíc chtějí muži po šedesátce?** Zdraví, lásku a dožít se tak skvělého věku jako můj vynikající tatínek. (2005)

Básník a novinář JAROSLAV HOLOUBEK (63, úterý 24.): **Koho jsem potkal díky alkoholu?** Všechny krásy světa včetně mé manželky Zuzany a dětí, které spolu máme. (2001)



Akademický malíř JAROSLAV ŠERÝCH (81, čtvrtek 27.): **Co mně říká básnické střevo?** Asi bych básně nesrovnával se střevy – ale k poezii mám téměř vřelý vztah a nejen k ní... (2003)

Básník a publicista MICHAL ČERNÍK (63, pátek 28.): **Na čem se mi nejlip spí?** Nejlip se mi spí na posteli, která mne chrání před špatnými sny a která je mou nejvěrnější družkou. (2005)



Herec JOSEF MIXA (88, čtvrtek 27.): **Lze čist při sexu?** Nikdy jsem to nedělal, pouze v loži kina při historickém filmu. Ale doporučil bych zejména v jinošském věku před sexem si přečíst Kámásútru. Kdyby to udělal výpravčí Neckář v Ostrře sledovaných vlacích, nedopadl by tak, jak dopadl... (2000).

Grafik OLDŘICH KULHÁNEK (69, středa 26.): **Které knize dávám přednost před návštěvou baru?** Bar mně moc neříká, dobrá kniha ale vždy potěší. (2002)

zábavné soutěžení v DS

Manželé oslavují padesátiny. Tu se objeví kouzelná víla a oběma předává poukazy na cestu kolem světa luxusní jachtou. Muž se zamyslí a pošeptá víle: „Mám ještě jedno drobné přání. Chtěl bych jet na tu cestu se svou ženou, ale chci, aby byla o dvacet let mladší, než já.“ Víla přikývla a zmizela. Zablesklo a najednou... (dokončení je v tajence).

SUDOKU

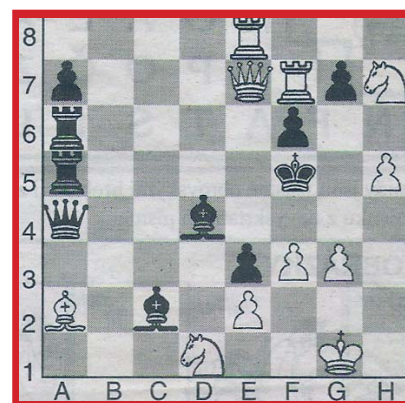
		5	2			4	3	
	8			6	.			1
6					9	35		7
	3	9			6		..	
	7			5			8	
			7			2	1	
3			5					8
5				9			4	
	2	1			3	7		

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

DÁTE TAKÉ MAT DRUHÝM TAHEM?

Oblíbenou hrou i mezi seniory jsou šachy. V DS jsme se proto pro zábavu i pro procvičení mozku rozhodli zařazovat zajímavé šachové úlohy. Tato je z turnaje, který se v roce 1957 uskutečnil ve Francii.

POZICE: Bílý: Kg1, De7, Ve8, Vf7, Sa2, Jd1, Jh7, pe2, f3, g3, h5. Černý: Kf5, Da4, Va5, Va6, Sc2, Sd4, pa7, e3, f6, g7.



Bílý táhne a dá 2. tahem mat

Řešení najdete v březnovém DS.



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz
síť knihkupectví po celé republice

ZPRÁVY Z NÁSTĚNNÝCH NOVIN NAŠE LHOTA

► Na návsí stála pár dnů nepovšimnutá tabule. Dnes k večeru se u ní srotila skupinka občanů. Byli jsme u toho a přinášíme snímek záhadné tabule.

N	A	Z	I	P	A	N	I	!!
P	O		Z	O	R			!!

► V naší redakci odevzdal před hodinou poctivý nálezece tašku, v níž bylo 17 samolepek s těmito písmeny: A A E Ě Í U U B H K K M N N R Š T. Majitel tašky si ji může u nás vyzvednout. Uhodnete, co se vlastně stalo?

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

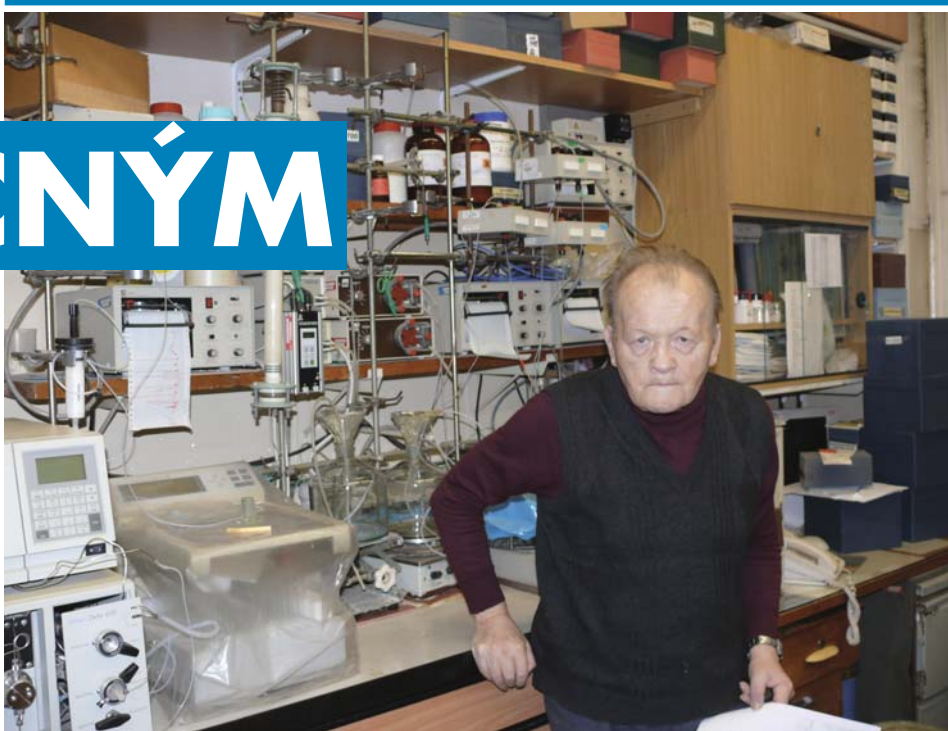
Na tomto místě pravidelně zveřejňujeme výherce našeho malého soutěžení v kavárně DS. Činíme tak i nyní, kdy jde o výherce z jubilejního 1. čísla v roce 2009. V závorce je vždy uvedena správná odpověď: **Police:** (Šalvěj, zázvor, fenykl, majoránka) Stanislav Kratochvíl ze Zlobic, **Přesmyčka:** (Shakespeare) Emilia Pompeová z Havírova, **SUDOKU** (...chtěl jsem sundat lyže) Josef Michal z Kozojed, **100 let hokeje v muzeu** (Videň 1996) Ing. Ota Kopsa z Doudleby nad Orlicí. Výhercům blahopřejeme a doufáme, že výhry od našeho sponzora, kterým je knihkupectví Kanzelsberger, k nim prostřednictvím České pošty dorazí bez problémů. Na řešení úkolů z tohoto vydání DS čekáme do 20. února.

VRACÍ NEMOCNÝM NADĚJI

Profesor Antonín Holý (72), je jedním z nejúspěšnějších a celosvětově nejznámějších českých vědců. Déle než 35 let se zabývá vývojem látek účinných proti leukémii, rakovině a virovým onemocněním. Objevil novou třídu látek, které jsou základem léků, jež pomáhají stovkám milionů lidí na celém světě. Používají se například proti pásovému oparu, hepatitidě typu B nebo AIDS. Lék Viread, který vznikl na základě Holého výzkumu, patří v současné době k nejúčinnějším dostupným lékům proti AIDS. V českých a amerických nemocnicích probíhají od loňského srpna klinické testy léku proti rakovině lymfatických uzlin a chronické leukémii. Navzdory svým úspěchům je pan profesor nadále nebývale skromný. Přijal nás ve své malícké pracovně v Ústavu organické chemie a biochemie Akademie věd ČR, kde pracuje už téměř pět desítek let. Do práce chodí dříve než jeho asistentka. Na dotaz, kdo mu po ránu připravuje kávu, reaguje zdviženým obočím a slovy, že kávovar přece umí obsloužit skoro každý...



Česká hlava vymyslela i zatím nejúčinnější lék proti AIDS



Profesor Holý ve své laboratoři

● **Kdy Vás začala zajímat organická chemie a kdy jste jí propadl?**

Myslím, že poměrně pozdě, až tak ve čtrnácti letech. Do té doby jsem to příliš nerozlišoval.

● **Co Vás přivedlo k bádání? Měl jste nějaký vzor?**

Nikoho konkrétního, ale četl jsem knihy Paula de Kruifa, Pasteurův životopis, Zelenou medicínu – opravdu o takové knihy dnes nikdo nestojí?

To bylo až po válce. Ale už za války vycházely překlady poutavě napsaných knih, popisujících třeba i katastrofální ekonomické následky laciných chemických syntéz některých látek, do té doby pracně získávaných z přírodního materiálu otrockou prací domorodců v koloniích, jako jsou anilinová barviva, indigo, butadienový kaučuk nebo nitrocelulosové hedvábí.

A pak tu byl samozřejmě Vesmír – sice bez barevného tisku na obyčejném papíře, ale o to čtivější...

● **Objev bývá často náhoda, i když za ní stojí systematická mravenčí práce. Jak to vidíte Vy?**

Určitě se to nedá předem naplánovat. Vždyť už samo to slovo znamená, že jde o něco, co se nemusí stát. Když vám někdo vykládá celou logiku svého postupu, který nakonec vedl k nějakému objevu, dosazuje to tam obvykle až ex post.

● **A není věda tedy i to, umět náhodu také správně využít?**

Myslím, že ne tak docela. Vědec by ale mohl umět rozpoznat, že se jedná o něco, co by mohlo být k užítku, ne ovšem tzv. praktickému.

● **Než se z objevu stane např. účinný lék, který třeba zpomaluje průběh ničivé choroby, trvá často řadu let. Je to práce v laboratoři, pak když se zdaří, musí se najít výrobce, který je schopen objev na jeho cestě k aplikaci financovat. Vy takového partnera máte. Jak se tak stalo?**

Moje zásluha v tom je minimální. Belgický kolega prof. DeClercq spoluobjevil biologický účinek látek a pověděl o tom v americké firmě, která se potom snažila zjistit o čem jde a zahájila s námi jednání. Když si prověřila, že to není vymyšlené, nakonec zakoupila licenci.

● **Velké farmaceutické giganty, schopné podporovat vědecké bádání v oblasti léčiv, jsou i v Evropě. Jsou Američané pružnější a odvážnější?**

Podle toho, jak to myslíte; jestli obecně, tak asi ano, protože Evropa je příliš konzervativní a není tu tak snadný přístup k získání potřebného likvidního kapitálu. Co se týká podpory výzkumu, tak si v USA firmy dobře spočítaly, že se jim vyplatí zaplatit rovnou za hotové výsledky akademickým pracovníkům, kde jsou pozitivní ambice studentů i

profesorů, kdežto v Evropě se stále sází jen na vlastní výzkumnou činnost zaměstnanců s ambicemi i negativního charakteru.

● **Česká věda je relativně nenápadná, ale má velké tradice. Na čem, kromě dlouhé tradice, dnes podle Vás může stavět a co jsou její hlavní silné stránky? V čem jsou naopak slabiny?**

1. Myslím, že - aspoň v oblasti přírodních věd je tu nesporný zájem o postgraduální studium. Kvalita magisterských i doktorských studentských prací je vynikající. Trochu mi překáží poměrně vysoká feminizace, ale i to se poslední dobou obrací. Naopak velice mi vadí, že se dosud, po tolika letech, nepodařilo upravit vztahy mezi Akademií věd a vysokými školami,

2. Velmi mi vadí neustálé řeči o tom, že se Akademie rozpustí, protože je to přežitek z minulosti apod. A stále pokusy ze strany ministerských úředníků kvantifikovat výsledky vědecké práce.

● **Ústavu, kde nyní pracujete, jste osm let šéfoval, před pěti lety jste předal štafetu. Bylo to pro vás těžké, nebo si myslíte, že existuje období, kdy je třeba podobný krok udělat, protože člověk už by nezvládal vše jak by chtěl?**

Rozhodně je to dost dlouhé. Měl

jsem naopak nevýhodu, že jsem neměl po celou dobu prostředky takové jaké jsou k dispozici dnes. Navíc jsem měl vynikajícího manažera, takže mi řada problémů odpadla. Jak říkám, je jen škoda, že takové možnosti jako jsou dnes nebyly dřív. Mohli jsme být dál.

● **Předávání štafety, to není jen o funkcích, ale i o práci jako takové. Už máte následovníky?**

Jsem rád, že ano, rozhodně je tu řada možných problémů medicíny, které vypadají zajímavě z hlediska možností řešení. Myslím, že medicínská chemie už má u nás dobrou základnu.

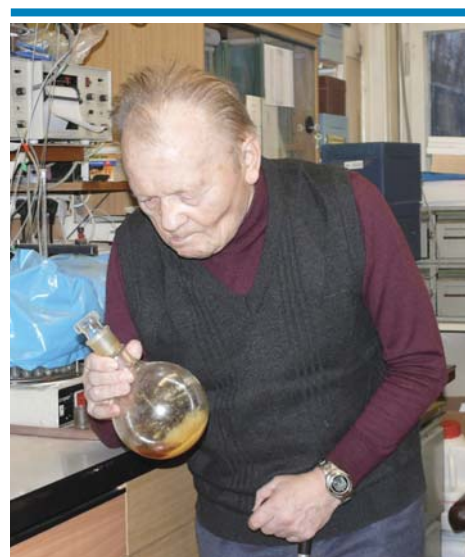
● **Co člověk kromě znalostí, zkušeností, (i štěstí) a erudice potřebuje, aby byl úspěšný ve vědecké práci?**

Vytrvalost a tvrdohlavost a samozřejmě perfektní rodinné zázemí.

● **Máte kromě práce čas i na jiné záliby?**

Poslouchám klasickou hudbu, mám rád třeba Bacha, Haydna, Mozarta. Moderna pro mě není. A to platí o umění jako takovém - končím vlastně někde na začátku dvacátého století. Asi právě proto, že potřebuji a vnímám umění jako emoční protiváhu racionálnímu myšlení, nechci v něm mnoho kalkulace, natož matematiky.

● **Nyní se objevujete v reklamě na podporu českého předsednictví**



Pan profesor pokračuje ve vědecké práci i v důchodovém věku

EU. Jak vnímáte integraci Evropy, kde vidíte její šance a čeho by se měla vyvarovat?

Integrace Evropy je pojem vytvořený politiky a slouží zase jen jim. Já jsem pro Evropu regionální, ne pro centrálu v Bruselu s desítkami úředníků, organizujícími schůze a aktivity zástupců jednotlivých členských států, kde se nic ani nechce řešit

● **Věkem patříte mezi seniory, nadále však vědecky pracujete. Máte nějaký tajný patent, jak se udržet fit?**

Fit bohužel nejsem, zradilo mne tělo, ale ještě tu chci něco dodělat. Mám ještě čtyři doktoranty, které chci postavit na vlastní nohy, a musím se postarat o zajištění prostředků pro práci a živobytí svých spolupracovníků. A pak se chystám sepsat druhé doplněné vydání své monografie, ovšem tentokrát v angličtině.

● **Patříte dnes mezi nejuznávanější vědce na světě, což nikoho, kdo alespoň slyšel o některých Vašich objevech a Vaší práci, neudivuje. Je ještě něco, čeho byste chtěl dosáhnout?**

Nikdy jsem si nekladal cíle ani předsevzetí, takže Vám k tomu nic neřeknu..

● **Začíná rok 2009: Co byste do něho přál lidem u nás, zejména pak seniorům?**

Slušné zacházení, slušné politiky a pak taky hromadu dalších stejně důležitých věcí.



Výsledky práce profesora Holého proslavily Ústav organické chemie a biologie AV ČR v celém světě a pomohly financovat práci českých vědců

DOSAVADNÍ OCENĚNÍ PROF. HOLÉHO

- 1984 - Státní cena za chemii „Acyklická analoga nukleotidů a nukleotidů“
- 1998 - Hanušova medaile České společnosti chemické
- 1999 - Čestný doktorát Univerzity Palackého v Olomouci
- 2002 - Descartova cena Evropské unie; státní medaile ČR „Za zásluhy“ I. stupně
- 2003 - Čestné členství v Rega Institute, Katolická univerzita v Lovani (Belgie)
- 2004 - Cena Praemium Bohemiae; jmenování profesorem organické chemie; medaile AV ČR „De scientia et humanitate optime meritis“
- 2005 - Čestný doktorát Univerzity v Gentu (Belgie); medaile „Za zásluhy“ Přírodovědecké fakulty UK v Praze
- 2006 - Člen Evropské akademie věd a umění (Salczburk)
- 2007 - Státní cena Česká hlava
- 2008 - Čestná profesura University of Manchester



Mnozí zasvěcení říkají, že kdyby A. Holý byl občanem USA nebo jiného velkého státu, tak už Nobelovu cenu dávno dostal...

Profesor Holý je autorem či spoluautorem více než čtyř set odborných publikací a šedesáti patentů. Získal za ně řadu domácích i mezinárodních ocenění, včetně čestných akademických titulů. Politika ho prý nezajímá, jen v rámci nutnosti. Až na opakovaný dotaz odpovídá, že nejbližší je mu sociálně-demokratické smýšlení.

V roce 2006 americká farmaceutická firma Gilead Sciences uzavřela s ÚOCHB AV ČR smlouvu zřizující nové společné výzkumné centrum, které se bude věnovat vývoji nových preparátů. Firma rovněž věnuje ústavu ročně 1 100 000 dolarů na výzkum nových léků, z čehož částka 200 000 dolarů je určena výhradně pro Antonína Holého (ovšem i z ní pomáhá svým kolegům). Zároveň pro něj Američané zařídili čestnou profesuru v oboru medicíně. Na sklonku roku 2008 Akademie věd ČR oznámila, že navrhne Antonína Holého na Nobelovu cenu za fyziologii a medicínu.

**Připravil
František VONDERKA,
foto autor**

POTRUBÍ

V jednom sboru kázal farář o spase-ní a do duší posluchačů vléval naději a víru v Boha, který nám vše důležité dává z lásky – Spása je zadarmo jak voda – pravil nakonec a pod klenbou chrámovou zaznělo sborové – Amen. Jenže pak se zase vybíralo a lidi házeli peníze do pokladničky, až se jeden far-ník ozval – Jestli se dobře pamatuju, říkal jste, pane faráři, že spásu dává Bůh zadarmo, jako vodu? – To ano, bratře – odpověděl fa-rář – spásu sesílá Bůh zdarma, stejně jako déšť prší shůry, platí se ovšem za potrubí.

A jak znám poměry v Čechách, ně- které lidi hned napadlo, jestli tohle už není divadlo, že spása od Hospodina přichází sice zdarma, ale potom všichni dostanem' pečlivě vyplněnou fakturu, kde se objeví položka – STOČNÉ, a ta-

ky MILOSTNÉ místo vodného, a k to-mu paušál za pronájem měřidla spásy, zvaného SALVATORIMETR, neboť už kvůli pořádku je zapotřebí řádně měřit, kolikrát jsme svým neřádně vedeným životem zahltili citlivé po-trubí k seslání milosti, aby stav naší spásy zůstal zachován, a pod tím se skví razítko farního úřadu a v. r. podpis odpovědného pracovníka, a potvrzení pro bernák, jedná se přece

trubky rozvádějí po zemi a provozují je po staletí v rámci církve svaté, a že jim to v některých sezónách dokonce pěkně sypalo, to přece jako znalci středověkých poměrů sami dobře víte.

Nepochybuji, že jediná kapka lás-ky, která by ukápla z tak zázračného potrubí, má větší cenu než celé moře lidského rozumu; a taky vím, že platit v kostele nemusím, že jen z té pouhé kapky lásky můžu prozírat a vidět, že se nevybírám potrubí spásy, ale na novou střechu, na topení nebo na opravu varhan, a že pokud mi za to ten kostel stojí, tedy, jestli chci, aby stál i dál, přidám svůj milodar, a tím na Boží milost nejlíp odpovím, přátelé Kristem obdarovaní, milostiplně štedří a obětaví, k dobrému dílu připravení – Pokoj vám! (účet za potrubí pokoje samozřejmě přikládám).

duchovní okénko

DS

o nákladovou položku, tak proč si ji neodečíst z daní, jak jednoduchá záležitost je někdy tahle Boží milost z pohledu moci duchovní, úřední i státní, vidíte?

A jiný by z toho usoudil, že faráři jsou na slovo vzatí machři potrubáři, kteří včas založili firmu a natáhli si od Pána Boha potrubí se spásou, a teď ty

Jan Schwarz

www.pastorschwarz.cz

PRAŽŠTÍ SENIOŘI POD LUPOU (2)

V Době seniorů pokračujeme ve zveřejňování vybraných částí sociologické studie O postavení a životních podmínkách seniorů v hlavním městě Praze.

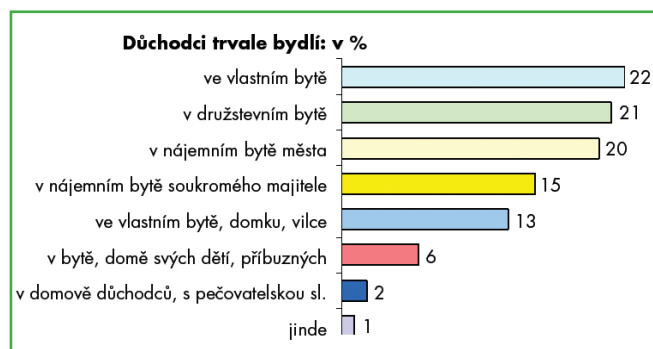
KDE A JAK SENIOŘI BYDLÍ

K hlavním ukazatelům charakteristiky bydlení člověka patří úda-
je kde, jak a s kým bydlí a žije,
a také jak je se svým bydlením
spokojen. Nejprve jsme se dotázali
**kde, respektive v jakých bytech z
hlediska vlastnictví respondenti
bydlí.**

Z uvedených údajů je zřejmé,
že **senioři v Praze bydlí v bytech
různých majitelů, nejvíce (35 %) v
nájemních bytech, a to především
města.**



Rekonstruovaný DPS v Praze 3 se výrazně odlišuje od svého okolí. U zlých jazyků ovšem nákladná rekonstrukce už nechala zaznít i otázku, zda větší užitek než obyvatelé DPS z rekonstrukce neměly firmy, které se na ní podílely.



více mužů. Ostatní dvě skupiny jsou výrazně menší. Nadprůměrný počet osaměle žijících seniorů je patrný v Praze 3, 2 a 7.

Na d r ů m ě r n ý počet seniorů žijících v partnerské dvojici (manželé, druzi) je v Praze 6, 4, a 9. Seniorů,

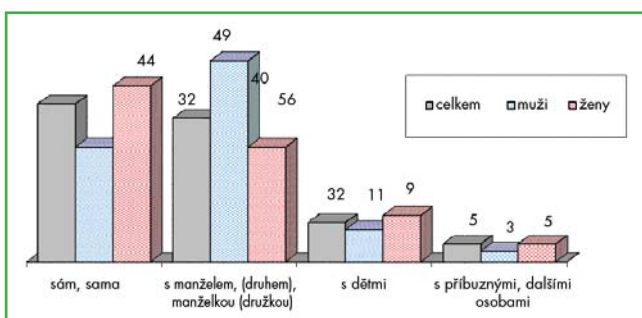
patří jejich spokojenost s jejich stávajícím bydlením. Proto respondentům byla položena otázka jak jsou s kvalitou, s úrovní svého bydlení spokojeni.

Z uvedených odpovědí je zřejmé, že u velké části - 85 % - seniorů **převládá větší či menší spokojenost s úrovní jejich bydlení** a jen zhruba šestina (15 %) respondentů je s kvalitou svého bydlení spíše nebo velmi nespokojena.

Poněkud překvapivý je značný počet majitelů vlastního bytu a také majitelů vlastního domu, domku, vily. Lze předpokládat, že postupně, v souvislosti s procesem privatizace bytového fondu městských částí hl. m. Prahy, se bude snižovat počet seniorů, kteří bydlí v družstevním bytě (nejvíce v Praze 4) a zvyšovat počet seniorů, kteří bydlí ve vlastním bytě.

Velice důležitým ukazatelem charakteristiky bydlení je skutečnost, s kým senioři v domácnosti, bytě žijí: (uvedeno v %) Je zřejmé, že existují dvě velké skupiny pražských seniorů: osaměle žijící a žijící s partnerem (ve dvou), přičemž ve skupině osaměle žijících je více žen a ve skupině žijících s partnerem

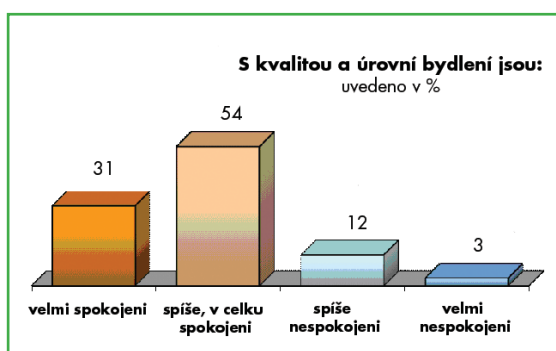
kteří žijí v domácnosti (bytě) s dě-



tmi je nejvíce v Praze 5 (22 %). Seniorů, kteří žijí v bytě s příbuznými, případně s dalšími osobami je nejvíce ve vnitřní Praze.

SPOKOJENOST S BYDLENÍM

K ukazatelům charakteristiky bydlení seniorů také



ze 2 (27 %), v Praze 3, 5 a 7 (vše mezi 22 – 23 %).

Rozdílná spokojenost se dále projevila v souvislosti s druhem bydlení, respektive s majitelem bytu. S **úrovní svého bydlení jsou častěji spokojeni senioři, kteří mají vlastní byt (97 %), vlastní dům, domek, vilku (85 %) nebo bydlí v družstevním bytě (94 %).** Poměrně dost (78 %) seniorů je v různé míře spokojeno s úrovní bydlení v nájemních bytech města.

Nejméně spokojeni s kvalitou svého bydlení jsou respondenti, kteří bydlí v nájemních bytech soukromého majitele – pouze 42 % z nich.

Senioři, kteří bydlí v domovech důchodců nebo v domech s pečovatelskou službou jsou s kvalitou svého bydlení ve veliké většině (89 %) spokojeni.

OBAVY SENIORŮ O BYDLENÍ

Dalším ukazatelem charakteristiky bydlení seniorů je existence nebo neexistence obav o své bydlení. To bylo zjišťováno otázkou:

„Máte obavy o své bydlení, že byste o něj mohl přijít?“	v %
Nemá žádné obavy	61
Částečně se obává	25
Má obavy	14

Většina seniorů se o své bydlení neobává, čtvrtina projevila částečné obavy a jen 14 % má jednoznačné obavy.

Nejvíce projevili obavy o své bydlení senioři, kteří bydlí v nájemním bytě soukromého majitele – 32 % částečné a 49 % jednoznačné, a senioři, kteří bydlí v nájemním bytě města – 46 % částečné a 23 % jednoznačné. Nadprůměrný počet (29 %) respondentů s částečnými obavami o své bydlení studie zaznamenala ještě u seniorů, kteří bydlí v bytech svých dětí nebo příbuzných.

V logické shodě s tím má

nadprůměrný počet seniorů, kteří bydlí společně s dalšími osobami částečné či jednoznačné obavy o své bydlení. Jinak nejsou podstatné rozdíly mezi seniory, kteří bydlí sami, v partnerské dvojici nebo s dětmi.

Skoro polovina seniorů s podprůměrným příjmem projevila obavy o své bydlení, z toho 21 % jednoznačné. Dalším ukazatelem charakteristiky bydlení seniorů je zjištění, zda příjem seniora postačuje na financování jeho bytu. V tomto smyslu byla respondentům položena otázka:

Z uvedených odpovědí je zřejmé, že **více jak třem čtvrtinám seniorů postačují peníze na zajištění svého bytu.**

Pouze malá část - 5 % seniorů uvádí, že jim peníze na financování bytu nestačí proto, že mají příliš velký byt. Také odpověď, že peníze na financování bytu nestačí, přestože byt je přiměřený, musíme posuzovat obezřetně – jde o subjektivní názor na přiměřenost bytu.

Rozdíly byly zjištěny také při třídění podle druhu bydlení, resp. majitele bytu.

Celkem očekávaně respondenti, kteří bydlí ve vlastním bytě nebo vlastním domě (89 % a 90 %) a také obyvatelé družstevních bytů (82 %) nemají problémy s financováním svých bytů. Naopak seniorům, kteří bydlí v nájemním bytě soukromého majitele, více než ostatním, nepostačuje příjem na financování bytu proto, že je byt velký (13 %) nebo, i když je byt přiměřený (23 %). Také značné části seniorů (27 %), kteří bydlí v nájemním bytě města nepostačuje příjem na financování bytu, i když je byt přiměřený.

Postačuje příjem respondenta na financování jeho bytu	v %
Ano	78
Ne, platí nadměrné metry, byt je velký	5
Ne, i když velikost bytu je přiměřená	16
Neodpověděl	1

Chtěl byste žít v domově seniorů nebo v domě s pečovatelskou službou?	v %
Ne, nechtěl	69
Ano, uvažuje o domově pro seniory	13
Ano, uvažuje o domě s pečovatelskou službou	10
Ano, požádal o umístění v domově pro seniory	3
Ano, požádal o umístění v domě s pečovatelskou službou	2
Už žije v domově seniorů nebo domě s pečovatelskou službou	2
Neodpověděl	1

ZÁJEM O ŽIVOT V DS A DPS

Obsahově k části o bydlení seniorů patří zájem seniorů o život v domově seniorů nebo v domě s pečovatelskou službou. Většina seniorů tedy nechce žít v institucionalizovaných zařízeních a chce žít v prostředí, na které je zvyklá. V domově pro seniory nebo v domě s pečovatelskou službou chce žít necelá třetina seniorů, ale většina z nich o tom pouze uvažuje.

SPOKOJENÝCH UBÝVÁ



Dr. Zdeněk
PERNES

● Od uskutečnění výzkumu, který podrobně analyzoval situaci pražských seniorů, už uplynul téměř rok. Mezitím došlo k řadě událostí – ať už to bylo zdražování energií, valorizace penzí, zvyšování nájmů a dalších nákladů spojených s bydlením atd., které tuto situaci přinejmenším ovlivnily. Jednoho z autorů výzkumu Dr. Zdeněk Pernes jsme se proto zeptali: Máte nějaké signály o dopadech těchto událostí na situaci důchodců v Praze a v ČR vůbec?

Ano máte pravdu, od května loňského roku, kdy byl dokončen sběr dat od seniorských respondentů, je situace zcela jiná. Na jedné straně sice byly zvýšeny penze, v celopražském průměru o 349 Kč měsíčně, ale na straně druhé také došlo k podstatnému zdražení ceny bydlení, zejména nájemního, které využívá 90 000 pražských seniorů. Obávám se, že podhodnocená valorizace penzí nevykompenzuje ani zvýšenou cenu bydlení, natož inflaci další. Možná, že kdybychom výzkum prováděli letos, tak by se více než 31 000 pražských důchodců cítilo ohroženo ztrátou bydlení.

● Můžete být konkrétnější?

Oproti rokům předchozím je letošní zvýšení nájemného výrazně vyšší. K 1. lednu zdražili nájem soukromí pronajímatelé, u kterých bydlí 38 000

pražských seniorů, dále magistrát a všechny městské části kromě Prahy 8, 9, 12 a Prahy 17. U nich dojde k navýšení nájmu později, například u městské části Praha 17 k 1. dubnu. Průměrné celopražské zvýšení pak má být 46 %, což znamená, že u některých bytů bude nárůst nájemného vyšší. A když k tomu připočteme nárůst ceny elektřiny o 9,9 %, tepla o 11 %, vodného a stočného o 3,99 % a možná také ceny plynu, tak např. u jednočlenné domácnosti starobního důchodce bydlícího v průměrném bytě dojde k nárůstu ceny bydlení o 775 Kč až 1 400 Kč měsíčně. A to nehovořím o nárůstu ceny bydlení v bytech velikostně nepřiměřených, ze kterých se ale důchodci nemají kam přestěhovat. I když by chtěli.

● A co sociální kompenzace příjmově slabším seniorům, kterých v Praze v době výzkumu žilo 32 974. Budou na zaplacení nájemného mít, nebo je v případě tříměsíčního dluhu pronajímatelé vystěhují na ulici?

Kompenzace dostatečná není. Tzv. normativní náklady na bydlení, ze kterých se vypočítává příslušná sociální dávka, tj. příspěvek na bydlení, byly navýšeny u jednočlenné rodiny důchodce ze 4 182 Kč v roce 2008 na 5 088 Kč v roce 2009 a u dvojice důchodců ze 6 091 Kč na 7 380 Kč, tj. až o 494 Kč pod hodnotou meziročního nárůstu ceny bydlení. Panu ministrovi Nečasovi se tedy za své novoroční vystoupení zveřejněné v Době seniorů omlouvat nemusím. Rada seniorů bude iniciovat diskusi o dostupnosti bydlení seniorů na par-

lamentní půdě. Jde o zásadní problém současnosti, zejména ve velkých městech.

● To je tedy Praha, která má v ČR specifické postavení i pokud jde o situaci seniorů. Co „zbytek“ ČR?

Situace je složitá všude, o desítky procent vzrostlo nájemné nejen v krajských ale i v okresních městech. To je na rozdíl od let předchozích situace nová. Například nájemné v České Lípě meziročně vzrostlo o 50 až 70 %, v Kutné Hoře o 46,1 %, v Kolíně o 35,5 %, v Karvině o 34 %, v Havířově o 33 %, v Pelhřimově o 36,5 %, ve Žďáru nad Sázavou o 30 %, v Českém Krumlově o 38 %, ve Vrchlabí o 30 %, atd. K tomu je nezbytné připočíst zvýšení ceny elektřiny, tepla, vodného, stočného, možná také plynu, které je ve většině regionů ČR oproti Praze ještě vyšší.

● A sociální kompenzace?

I mimo Prahu je nedostatečná, ve městech nad 100 000 obyvatel se normativní náklady na bydlení u jednočlenné domácnosti zvyšují o 662 Kč, a u dvojčlenné domácnosti o 954 Kč. Ve městech nad 50 000 do 99 999 obyvatel o 649 Kč a 936 Kč. Ve městech od 10 000 do 49 999 obyvatel o 485 Kč a 711 Kč a v obcích do 9 999 obyvatel o 418 Kč a 619 Kč. Obávám se, že to stačit nebude. Sečteno a podtrženo. Všude v České republice dochází oproti loňsku k podstatně vyššímu nárůstu ceny bydlení, přímá úměra ve zvýšené sociální kompenzaci ale neexistuje! Přitom bydlení je základní lidskou potřebou a jeho dostupnost seniorům také garantována mezinárodními dokumenty. (red)



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné **108 Kč** / Cena za kus jen **9 Kč**

Objednávající ☐

Předplatné formou dárku ☐

Složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno: _____

příjmení: _____

ulice: _____

číslo popisné: _____

město: _____

PSČ: _____

telefon: _____

e-mail: _____

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) _____

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení 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!

JAK ŽÍT SE SRDCEM PO INFARKTU – II



prof. MUDr. Michael Aschermann

Po prodělaném infarktu je vždy nutné doživotně užívat léky, dodržovat správný stravovací a pohybový režim a pravidelně navštěvovat kardiologa – radí kardiolog profesor MUDr. Michael Aschermannem seniorům, kteří již mají za sebou jeden či dokonce víc infarktů myokardu. Dnes prostřednictvím DS odpovídá na další otázky, zejména o prognózách vývoje tohoto onemocnění.

● Jakou kvalitu života může očekávat nemocný pro infarktu myokardu?

Jak jsem již minule uvedl, infarkt myokardu je pouze jednou z forem ischemické choroby srdeční. Kvalita i možná délka života je tedy odvozena nejen od rozsahu infarktu, jeho průběhu a komplikací, ale i od celkového rozsahu postižení věnčitých tepen aterosklerotickým procesem. Pacient s ischemickou chorobou srdeční musí brát v úvahu rovněž fakt, že ateroskleróza s nejvyšší pravděpodobností nepostihuje pouze věnčité tepny, ale rovněž i velké tepny zásobující mozek, ledviny, pohlavní orgány nebo dolní končetiny. Pokud pacient neprodělal akutní infarkt myokardu velkého rozsahu, pak u něj lze předpokládat následnou kvalitu života srovnatelnou s jeho vrstevníky.

● Jakou životnost mají bypassy nebo stenty, použité u pacienta s infarktem při chirurgické nebo katetrizační léčbě? Lze případně napravit jejich „poškození“ a v jakém věku?

Pod pojmem srdeční katetrizace jsou zahrnuty výkony spojené se zaváděním srdečních cévek (katetrů) do srdce a cév. Pravostranná katetrizace znamená zavedení katetru nejčastěji přes žílu v tříse do pravých srdečních dutin. Levostranná srdeční katetrizace znamená zavedení katetru nejčastěji přes tepnu v tříse do levé komory. Komplikace při samotné ka-

tetrizační léčbě infarktu nejsou časté, počet komplikací není vyšší než 2 – 3 %. Není však vyloučeno, že s pokračující ischemickou chorobou srdeční může opět dojít ke zpětnému zužování věnčité tepny. Výskyt tohoto zpětného zužování se pohybuje kolem 20 procent do půl roku. Pokud se tepna v místě intervence nezúží do půl roku, pak pravděpodobnost pozdějšího zužování je velmi nízká. I v případě opakovaného zužování v identickém místě lze katetrizační výkon opakovat.

● A co pacient může očekávat po bypassové operaci?

Jestliže se zúženou tepnu nepodařilo po infarktu zprůchodnit katet-



Stent - miniaturní zachránce mnohých lidských životů

terizační léčbou, nejčastějším způsobem chirurgického řešení je bypassová operace. Jedná se o přemostění zúženého či uzavřeného místa na cévě odbočkou, která za toto postižené místo přivede dostatek krve tak, aby srdeční sval mohl být krví lépe zásoben. K vytvoření bypassu se téměř výhradně používá vlastní materiál (céva) pacienta, neboť neexistuje spolehlivá cévní protéza, která by byla schopna udržet průtok na srdeční tepně.

Používají se tři druhy štěpů: .

- tepna z vnitřní stěny levé poloviny hrudníku, tzv. vnitřní hrudní (či prsní) tepna
- u naprosté většiny pacientů se použití této tepny ještě doplní jedním i více bypassy za použití žíly z nohy pacienta
- u mladších pacientů se ve stále



Měření tlaku může velmi často napovědět i varovat

větší míře začínají využívat tepny z jiných částí těla (např. vřetenní či radiální tepna).

Životnost těchto bypassů je různá. Bypassy z tepen, dnes častěji užívaných, mají životnost výbornou. Ještě po 15 letech zůstává průchodných 90 % těchto tepenných bypassů. U bypassů ze žil dochází během 10 roků od operace k jejich zúžení až uzávěru u 40 – 50 % nemocných. V tomto případě, dojde-li ke vzniku nových potíží, je pak možný k jejich odstranění trojí postup:

Je možné provést tzv. reoperaci, kdy se bypassy našijí znovu, druhou možností je provedení katetrizačního rozšíření bypassů (také se stenty) a třetí možností je ponechání nemocného pouze na léčbě farmaky. U starších nemocných samozřejmě roste riziko všech „zášků“ na věnčitých tepnách. Přesto běžně ošetřujeme pacienty starší 70 let a někdy i nemocné ve věku nad 80 let.

● **Může mít onemocnění srdce nepříznivý vliv i na další tělesné orgány?**

Dlouhodobá srdeční onemocnění, která jsou provázena srdeční slabostí, ovlivňují funkci dalších orgánů. Při srdečním selhání, jehož hlavním projevem je namáhavá a pak i klidová dušnost, dochází ke zhoršení prokrvení mozku, ledvin, plic i srdce samotného, což při delším trvání vede k postupnému zhoršování funkce i těchto orgánů. Jak již bylo zmíněno, jedním z faktorů, které ovlivňují

prognózu nemocných se srdečními onemocněními je pravidelná tělesná zátěž, která musí být uplatňována individuálně pro každého nemocného. Vhodné jsou především procházky 30 – 60 minut, nejlépe po rovině a takovou rychlostí, aby to byla chůze příjemná, která nesmí vést k dušnosti nebo k bolestem na hrudníku.

● **A co když se u pacienta objeví nutnost i další operace pro jiné onemocnění?**

Nemocní po bypassových operacích mohou podstoupit v případě potřeby i jiné operace (např. ledvin, žaludku atd.). Vždy je nutné pečlivě předoperační vyšetření, které posoudí riziko nemocného pro tuto operaci a

přibližně sedmdesátkrát vypuzuje do oběhu kolem 50 ml krve !) postižena tak, že v místě infarktu svalu je místo pumpující tkáně jizva. Metody „oživení“ této jizvy zavedením kmenových buněk nevedly zatím k dobrým výsledkům a po přechodném období nadšení se výzkum opět vrátil do laboratoří.

● **Váš obecný návod: Jak žít ve věku seniora z hlediska srdce a cév?**

Stravujme se tak, abychom neměli příliš tuků a cukru v potravě, věnujme pozornost ovoci a zelenině, připravkům ze sóji, současně je dobré, abychom i při jistých dietních opatřeních měli ze stravy potěšení. Kávu je možné pít, pokud není

vysoký krevní tlak, stejně tak silný čaj představuje dobrý přísun kofeinu. Alkohol v malých dávkách je jistě povolen, opět spíše pro potěšení a sklenka piva pro dobrý pocit trávení. Jistě zásadní je pravidelná tělesná aktivita - již zmíněné procházky (možný je i běh), ale také jízda na kole a obecně jakékoliv cvičení, které bude udržovat organizmus celkově svěží. Nemní samozřejmě překvapení, že nás může něco bolet, ve věku seniorů je to podle pana Horníčka projev toho, že žijeme...

Václav HAMPEJS

PŘÍŠTĚ se mj. dozvíte o možnostech sexuálního života po infarktu nebo operaci srdce.



Pravidelné prohlídky jsou nezbytnou součástí léčby

navrhne způsob léčby v období kolem operace.

● **Jaké naděje dávají nové způsoby léčby, například využití kmenových buněk?**

U nemocných po infarktu myokardu je funkce levé komory srdeční (funguje jako pumpa, která za minutu

slovníček DS

CO JSOU BYPASSY

Bypassem se rozumí část žíly (nebo tepny) odebrané z dolní končetiny. Při operaci srdce je na jedné straně našita do aorty (nebo odstupuje z velké tepny uvnitř hrudníku) a na druhé straně je našita na

věnitou tepnu za místo jejího zúžení či uzávěru. Tímto způsobem se k srdečnímu svalu může dostávat více krve.

CO JE STENT?

Pomocí speciálních trubiček (katetrů) pronikne lékař přes tepnu v tříšle do bezprostřední blízkosti srdce. Zde nástřikem kontrastní látky do věnčitých tepen a zobrazením srdce pod rentgenovým přístrojem vidí zúžená či jinak uzavřená místa ve věnčitých tepnách.

Sem se pak implantuje stent, což je kovová mřížka ve tvaru trubičky. Ta má zabránit následnému uzavření věnčité tepny a podpořit její dlouhodobé roztažení. Průměr věnčitých tepen na kterých se provádí uvedené výkony se pohybují od 1 do 4 mm.

ZAHRÁDKA SPÍ JEN „NA OKO“

Únorová zahrádka ještě pořádně studí. Pozornému zahrádkáři však neujde, jak s přibývajícím sluncem se začínou objevovat první známky nového probouzejícího se života, jak stoupající míza ve stromech vyživuje čerstvě zrozené pupeny. Je to i signál i pro zahrádkářské seniory, že již v tomto měsíci nastává první příležitost odložit vynucenou zimní nečinnost a příhodné sluneční dny využít k nadýchání čerstvého vzduchu, ale i zvládnutí některých nezbytných zahradnických prací.

S PILKOU V RUCE

Únor je vhodným měsícem k prosvětlení ovocných stromů. Mohli jsme s ním sice už začít v lednu, ale lze ho také odložit až na březen, což odborníci v poslední době doporučují. To záleží také na počasí. Důležité je, aby teplota neklesala pod -5 st. C. Do poloviny měsíce bychom měli také dokončit řez bobulovin, které začínají rašit dříve než ostatní ovocné dřeviny. Zvláště hlubší zásah do starého dřeva je třeba provést dříve, než do větví začne proudit míza.

Rybíz - Bílý a červený rybíz má nejvyšší výnosy na dvou až pětiletých větvích, které je třeba zachovat. Dbáme, aby na keříku zůstalo 5 až 9 mladých (maximálně pětiletých) a zdravých větví. Starší, ale také nemocné nebo poškozené odřezáváme těsně nad zemí. Obdobně postupujeme i u černého rybízu, který ovšem dává nejlepší úrodu na mladších, dvou až tříletých větvích. Starší odstraňujeme a ponecháváme místo nich silné jednoleté výhony. Nadbytečné mladé a zesláblé výhonky zatím odře-

závat nebudeme a počkáme s tím až na jaro.

Angrešt - Při řezu ponecháváme především jedno až dvouleté výhonky bez ohledu na to, zda se jedná o keříkovou, nebo stromkovou formu. U keříkových angreštů štěpovaných na meruzalce usilujeme o zachování pravidelného rozložení korunky s minimálně šesti hlavními větvemi, přičemž odstraňujeme nevyzrálé a nemocné výhonky. Jejich prodloužení pak každým rokem zkracujeme o jednu třetinu až polovinu délky, postranní výhonky až o dvě třetiny. V tuto dobu rovněž odstraňujeme omladky vyrůstající z kmene meruzalky nebo od jejich kořenů

Kmeny zbavujeme borky - Zvláště ve starších zahradách je nutné na konci zimy provést prakticky u všech ovocných dřevin očistu kmenů. Na jejich povrchu přibývá odumřelá kůra - tzv. borka, která praská a odchlupuje se od kmene. A právě tyto pukliny se stávají nejlepším úkrytem různých škůdců nebo jejich vajíček, vyskytujících se často



Malým zázrakem i v zasněžené zahradce jsou větvičky lýkovce, obsypané fialovými kvítky

i v několikatisícovém počtu na jednom stromě. Povrch borky se zase stává živnou půdou různých mechů a lišejníků, v nichž opět sídlí celá řada parazitů z rostlinné říše. K čištění použijeme většinou drátěný kartáč, popřípadě škrabku s ozubeným břitem. K tradičním přípravkům patří vápenné mléko, dnes se však častěji používá Plant Protékt, který na kmeni vytvoří jakoby gumový obal odolný proti rozmarům počasí. Vápenným nátěrem však nemusíme pohrdat, bílá barva chrání strom proti přímým slunečním paprskům, a tím pádem i proti dalšímu popraskání kůry způsobenému prudkými výkyvy teplot mezi dnem a nocí.

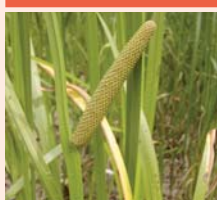
VÝSEV ZELENINY

Jakmile to přije počasí koncem

RADY LETEM

PUŠKVOREC OBECNÝ (Acorus talamus)

Puškvorec obecný (Acorus talamus) je léčivá bylina pocházející z Indie a Číny, která se dodnes využívá v tradiční medicíně jako lék a koření. Puškvorec obecný je také znám pod názvem tatarská tráva. V lékařství, potravinářství a při výrobě žaludečních likérů se používá již od starověku (Indie, Egypt, Řecko). V Evropě byl už v 16. století používán v podobě prášku jako osvědčený prostředek při poruchách trávicího ústrojí. Cukráři ho zavářeli do cukru a lidé si ho nakládali do lihu. U nás se stal oblíbenou léčivkou a kořením již v 17. stol. Na britských ostrovech v době krize třicátých let puškvorec



často žvýkali lidé, kteří neměli na tabák. Ve větším množství vyvolává středně silné halucinace. Kanadští Kríové žvýkají oddenky nebo stvolý, aby dosáhli účinku podobného jako u LSD.

Sbírají se v dubnu a květnu kořeny, které se podélně rozřežou, dlouhé kořeny se řežou příčně na 20-30 cm kusy. Nožem se odstraní drobné kořínky. Suší se opatrně umělým teplem, nepřevyšujícím 35 stupňů Celsia. Dobře usušený kořen se musí při ohnutí zlomit a na lomu nesmí být nahnědlý.

Oddenek puškvorce obsahuje silici, hořčinu, akorin, slizové látky, tríslovinu a další látky.

Puškvorec obecný se používá zejména při nerůznějších žaludečních potížích, podporuje látkovou výměnu, tvorbu trávicích šťáv, zklidňuje křečovitě bolesti a zároveň působí i desinfekčně a močopudně. Oddenky se

používají jako hořčina, k uvolnění křečí v zažívacím ústrojí, při zánětech žaludku a poruchách trávení, při dyspepsiích různého původu, anorexii a subaciditě. Puškvorec se osvědčil ke zlepšení fyzického stavu u zesláblých pacientů a po vyčerpávajících chorobách (ve stáří, po nemoci, po operaci, ozařování, chemoterapii), v některých případech působí výrazně protialergicky, antidepresivně, tlumí astmatické záchvaty a stimuluje i sexuální apetit. Zevně se doporučuje k prokrvení kůže, urychluje hojení při zánětech v ústech a hltanu.

V lidovém léčitelství se tradičně užíval čajový výluh nebo prášek v dávkování 2,5 - 9 gramů.

Nálev - 2 lžičky rozmělněného kořenu se zalilo šálkem vroucí vody a ponechalo 15 minut vyluhovat - pilo se (ne dlouhodobě) max. 0,25 - 0,3 l denně - po doušcích.

(red)

měsíce nebo začátkem března dovolí, začneme s výsevem špenátu zelného i novozélandského, dále mrkve-karotky, petržele a cibule, která vyžaduje časný výsev, aby včas a dokonale vyzrála. Z ostatních zelenin neotálíme s výsevem pastináku, černého kořene, kopru, hlávkového salátu, raného hrachu, ředkvičky, šalvěje i tymiánu a také s výsadbou cibule sazečky, šalotky i česneku, u něhož do řádků vysazujeme jednotlivé stroužky. Zeleniny pěstujeme buď z přímého výsevu (hlavně druhy nesnášející přesazování a s krátkou vegetační dobou), nebo z předpěstované sadby. Výsevy děláme buď naširoko - semena rozhazujeme po celé ploše a hráběmi je mělce „zasekáme“ do půdy, nebo do řádků a vzdálenost podřizujeme druhu sadby. Zásadou je, že drobná semena vyséváme mělčeji, větší semena hlouběji.

Připravil Václav HAMPEJS

SOUTĚŽ: VÍTE TO?

Na jiném místě Doby seniorů píšeme o unikátním komplexu UROVAL® rapid, který příznivě působí při zánětech močových cest. Doplněk stravy UROVAL® rapid se vyznačuje nasládlou brusinkovou chutí. Bez obav ho mohou užívat děti nebo těhotné a kojící ženy. Je ale vhodný i pro diabetiky?

a) ANO b) NE

Vyberte správnou odpověď a napište nám ji na známé adresy do 20. února. Tři autoři správných odpovědí získají jedno balení přípravku UROVAL® rapid. Správná odpověď na minulou otázku byla a) Triple Impact Formula. Zaslali ji také a štěstí při losování měli Libuše Dvořáková ze Šumperka, Pavel Kratochvíl z Kroměříže a Jiří Riesz z Jincí. Dostanou tedy ceny od sponzora soutěže, kterým je společnost Valosun.

Co s Vánoční krásou

Jako živá vzpomínka na uplynulé Vánoce, ať už jako dárek či sváteční dekorace, zůstaly nám v bytě krásné pokojové květiny, se kterými se chceme ještě co nejdéle těšit. Jsou to zejména oblíbené vánoční hvězdy, bramboříky, vánoční kaktusy, ale i další. Co nyní dělat, aby co nejdéle kvetly a uchovaly se i pro příští rok?

BRAMBOŘÍK

Nejdéle vydrží svěží a dokvete do posledního poupěte pouze v místnostech s teplotou 12 - 15 st. C. Zaléváme na okraj květináče nebo do misky. Brambořík lze pěstovat i po odkvětu tak, že postupně omezíme zálivku a necháme jej odpočinout. V září nebo říjnu rostlinu přesadíme.



HYACINTY

I u této rostliny prodloužíme kvetení umístěním do světlé a chladnější místnosti s udržováním přiměřené vlhkosti. Odkvetlé rostliny přestaneme zalévat, dáme je do chladna, ne však na mraz, a necháme je pozvolna zaschnout. Na jaře cibule vysadíme na zahrádce do hloubky asi 15 cm. Podobně postupujeme i s dalšími odrychlenými cibulovými rostlinami - tulipány, narcisy i šafrány.

VÁNOČNÍ HVĚZDA (PRYŠEC)

I když v období rozkvétání a vybarvování vyžadovala teplotu mezi 20 - 24 st. C, nyní po Vánocích ji přijde k duhu přenesení do místnosti s teplotou kolem 12 - 15 st. C. Tím zpomalíme její dokvétání, a to až do března, kdy rostlinu sestříháme ve výšce 15 - 20 cm nad zemí. V době vegetace a kvetení květinu přiměřeně zaléváme (nejlépe do misky) a jednou měsíčně přihnojujeme.

VÁNOČNÍ KAKTUS

Během kvetení popráváme rostlinu bohatou zálivkou a teplejším prostředím, asi 18 - až 20 st. C. V následujícím období vegetačního klidu je nutno zálivku silně omezit a teplota nemá být vyšší jak 15 st. C. Jakmile se po období letního klidu začnou objevovat poupata, postupně zvyšujeme zálivku a pilně rosíme. Zálivka vápenatou, tvrdou vodou vodní a studenou vodou má za následek opadávání pupat. (vah)

NA INFEKCI SILOU BRUSINKY!

Postihlo Vás časté močení doprovázené palčivými a nepříjemnými pocity? Tak to jste pravděpodobně prochladli a proděláváte první příznaky infekce močových cest. Nečekejte až se infekce rozvine naplno a začne ohrožovat zdraví Vašich ledvin. Okamžitě zasáhněte a podpořte zdraví svých močových cest užíváním přírodního nápoje UROVAL® rapid. Ten Vám díky svému vhodnému složení dokáže velmi rychle a snadno přinést úlevu od nepříjemných stavů, které infekce močových cest přináší. Hlavní složkou Urovalu rapid je brusinka, která společně s monosacharidem D-manosa dokáže zabránit uchycení „nepřátelských bakterií“ na stěnách močových cest. Obsažený vitamín C navíc posílí i Váš imunitní systém. Toto ojedinělé a vyvážené složení je zesíleno samotnou podobou přípravku. Prášková podoba totiž podporuje rychlý nástup působení. Díky rozpustné formě také dodáváte během infekce Vašemu tělu kromě důležitých přírodních složek potřebný příjem tekutin. To je při těchto obtížích naprosto nezbytné - díky většímu příjmu tekutin je totiž tělo schopno zbavovat se rychleji škodlivých bakterií a toxinů. **UROVAL® rapid** oceníte hlavně v akutních případech, ale je vhodný i při opakovaných obtížích. Bez obav ho mohou užívat děti nebo těhotné a kojící ženy. I přes svoji nasládlou brusinkovou chuť je vhodný i pro diabetiky.

Doplněk stravy UROVAL® rapid koupíte v každé lékárně bez receptu! Produkt je navíc zařazen do unikátního systému VALOSUN GARANCE, zaručujícího Vaši spokojenost. Pro více informací volejte **ZDARMA na 800 17 16 17** nebo se podívejte na www.valosun.com.

VYPOŘÁDÁNÍ DĚDICŮ

V dnešní poradně navážeme na okruh právních otázek z loňského roku, kdy jsme se zabývali právní úpravou dědění. Povíme si co nás čeká, když nás opustí blízký člověk. Jde o nezbytnou součást života, ale tato událost je velmi bolestivá a stresující. Je tedy dobré vědět, jak proběhne dědické řízení a co všechno mimo vypravení pohřbu je nutné zařídit.



JUDr. Zdeňka
VEJVALKOVÁ

Každý, kdo se s takovou situací ještě nesetkal, si položí otázku, co má dělat ve věci dědického řízení. Má úmrtí ohlásit notáři? Kde ho najde? Co mu má všechno sdělit?

předběžné šetření. V něm se zabývá především zjištěním okruhu dědiců. Zpravidla osloví toho, kdo zesnulému vypravil pohřeb, a požádá ho o informace, které k dědickému řízení potřebuje. Zároveň sdělí, co všechno bude k dědickému řízení třeba. Notář vyrozumí všechny dědice (o nichž ví) o jejich dě-

v případě, že dědic chce disponovat jiným majetkem spadajícím do dědického řízení (např. prodej motorového vozidla).

Pokud mají dědicové dotazy týkající se daného dědického řízení, je třeba, aby s notářem komunikovali. Ten je jedinou kompetentní osobou v tomto řízení a podá jim kvalifikované informace. O rozdělení majetku zůstavitele se mohou dědicové dohodnout. Dohoda mezi dědici o vypořádání dědictví je mezi dědici uzavírána nejčastěji. Dohoda o vypořádání dědictví musí být uzavřena před notářem.

Je-li dědické řízení vypořádáno a poté se zjistí, že existuje další dědic, který nebyl zahrnut do dědického řízení, případně se zjistí, že existoval další majetek nezahrnutý do dědictví (např. akcie), musí být učiněny další kroky. Dědic nezahrnutý při dědickém řízení do okruhu

dědiců uplatňuje své právo proti těm, kteří dědictví nabyli. V případě zjištění, že zůstavitel měl další majetek nezahrnutý do dědictví při dědickém řízení, musí notář dědické řízení dodatečně otevřít a znovu věc projednat.

Občanský soudní řád notáři nestanoví žádné lhůty, v nichž by musel provést úkony potřebné pro dědické řízení. Pokud by docházelo v soudním řízení ze strany notáře k neodůvodněným průtahům, může dědic podat předsedovi příslušného soudu stížnost na zbytečné průtahy v řízení. Soud je povinen v zákonné lhůtě na stížnost odpovědět.

**Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ**

právní poradna DS

Právní úprava řízení o dědictví je zakotvena v občanském správním řádu §175a a násl.

Dle této právní úpravy není třeba, aby pozůstalý něco konal. Příslušný soud zahájí dědické řízení sám i bez návrhu. Je zahájeno na základě úmrtního listu, který soudy zašle příslušná matrika. Soud dědickým řízením pověří soudního komisaře – notáře, toho si dědic nemůže zvolit ani ho měnit. Místně příslušný je soud v místě posledního trvalého bydliště zemřelého. Úkony, které notář provádí, hradí dědic či dědicové. Výše odměny notáře je odvislá od ceny majetku zahrnutého do dědictví.

Soudem ustanovený notář zjistí, zda v centrální evidenci závětí není uložena závěť sepsaná zůstavitelem. Poté zahájí

dědickém právu a o tom, že v zákonné lhůtě mají možnost dědictví odmítnout. Jde o dědice ze závěti nebo ze zákona (obojím jsme se zabývali v loňských číslech DS). Dědictví, které nenabude žádný dědic, připadne státu. Mimo zjištění okruhu dědiců se notář zabývá otázkou zůstavitelova majetku (aktiva) a závazků (pasiva), provede soupis tohoto majetku, zajistí veškeré doklady a majetek ocení. Majetkem je veškerý zůstavitelův majetek movitý i nemovitý, včetně finančních prostředků na účtech a cenných papírů. Zjistí-li notář, že zůstavitel má bankovní účet, oznámí bance, že majitel účtu zemřel. Banka tento účet zablokuje. Pokud dědic potřebuje nezbytně vybrat peníze, má jedinou možnost požádat soud o souhlas nakládat s majetkem. Totéž platí

ŽÁDOSTÍ O POMOC PŘIBÝVÁ



Mgr. Ivana
PICKOVÁ

V loňském roce se na SOS obrátilo 50 000 lidí se žádostí o pomoc či radu. Bylo to o 10 000 více než v roce 2007, což je obrovský skok, který nás – upřímně řečeno – překvapil. S růstem jsme samozřejmě počítali, ale ne s tak vysokým. Každý rok vysvětlujeme růst spotřebitelských podnětů rostoucí známostí naší organizace. Ale je to skutečně jen rostoucí povědomí o SOS – Sdružení obrany spotřebitelů? Nevypovídá to číslo spolu s úžasnou návštěvností našich webových stránek www.spotrebitele.info o tom, že se podmínky na českém trhu nelepší?

Pro informace si na naše stránky přišlo v uplynulém roce 700 000 spotřebite-

lů. Nacházeli informace jak o spotřebitelských právech, tak využívali online poradnu nebo si vzájemně předávali zkušenosti o podnikatelích, kteří by si spíše měli říkat podnikavci, o firmách, které napřed shrábnou zálohu a pak zmizí atd.

Skoro dvacet let máme volný trh a každý může podnikat. Dokázat, co umí a splnit představy o tom, jak si představuje vztah podnikatel – spotřebitel. Ze své podstaty je tento vztah nerovnocenný. Podnikatel prodává nebo vyrábí, zná zákony a ví, že pokud reklamaci spotřebiteli zamítne, nebo ho nechá jednoduše na holičkách, zákazník k soudu nepůjde.

Velkým přínosem loňského roku je to, že byl z iniciativy ministerstva průmyslu a obchodu zahájen projekt mimosoudního řešení sporu. Lidé získali možnost – například v některých poradnách SOS

– Sdružení obrany spotřebitelů či na Hospodářské komoře ČR – řešit spotřebitelské spory smírně. Více než 300 podaných žádostí o tento způsob řešení od dubna do konce roku svědčí o tom, že zájem je. Některé už jsou úspěšně ukončené, jiné se řeší. Takže je jasné, že spotřebitelé mají šanci pokusit se řešit svůj problém bez soudu.

Pokud bych měla něco přát spotřebitelům do letošního roku, pak by to byla určitě větší aktivita ať už při reklamaci, ale hlavně v běžném životě, při nákupu. Nenechat se manipulovat, upozornit majitele prodejny nebo personál, že prodává nahnílou zeleninu a ovoce či prošlé potraviny. Nedejme se, jen tak bude líp.

**Mgr. Ivana PICKOVÁ, SOS
– Sdružení obrany spotřebitelů,
www.spotrebitele.info**

VÝŠE PŘEDČASNÉHO DŮCHODU

„Zajímalo by mne, zda skutečně je výše předčasného starobního důchodu přiznaného podle § 31 zákona trvalá nebo zda mohu například výdělečnou činností dosáhnout jeho zvýšení? Vím ale, že se označuje jako důchod trvale krácený, takže se asi s jeho výší musím smířit jako s definitivní. Je to tak?“

M.T., Mladá Boleslav



**JUDr. Zdeněk
HÁJEK**

Starobní důchod přiznaný podle § 31 zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, je skutečně označován jako trvale krácený. Je tomu tak proto, že zákon při jeho přiznání vylučuje nárok na starobní důchod podle § 29 zákona.

Tzn., že i když později poživatel tohoto typu předčasného starobního důchodu splní podmínky pro vznik nároku na řádný starobní důchod (při získání potřebné doby pojištění dovršením důchodového věku), nebude mu být moci řádný starobní důchod, který se nekrátí, přiznán proto, že nárok na něj je v těchto případech vyloučen zákonem. Neznamená to však, že výše „trvale kráceného“ starobního důchodu se nemůže změnit ve smyslu jeho zvýšení.

Podle zákona o důchodovém pojištění platí, že výše procentní výměry předčasného starobního důchodu přiznaného podle § 31 se pojištěnci, který po vzniku nároku na tento předčasný starobní důchod do dosažení důchodového věku pro nárok na řádný starobní důchod vykonával výdělečnou činnost a nepobíral

přítom starobní důchod ani plný invalidní důchod, přepočte po skončení této výdělečné činnosti na žádost tak, že se doba této výdělečné činnosti po dni, od kterého byl přiznán předčasný starobní důchod, přičte k době pojištění získané do vzniku nároku na tento důchod a současně se o tuto dobu zkrátí doba, za kterou se snižovala výše procentní výměry starobního důchodu za dřívější (předčasný) odchod do starobního důchodu.

Znamená to, že pojištěnci, který při předčasném starobním důchodu pracoval a z toho důvodu mu tento důchod nebyl vyplácen, se zvýší procentní výměra jeho předčasného starobního důchodu za dobu výdělečné činnosti před dosažením důchodového věku za každý 1 rok doby pojištění o 1,5% výpočtového základu. Současně se mu za takto odpracovanou dobu sníží doba krácení jeho předčasného starobního důchodu provedená při přiznání tohoto důchodu. Či-li i výši předčasného starobního důchodu trvale kráceného lze výdělečnou činností zvýšit. Ovšem za cenu, že výplata předčasného starobního důchodu při pracovním poměru nebo jiné výdělečné činnosti zakládající účast na důchodovém pojištění

nebude po tuto dobu, nejvýše však do dosažení důchodového věku, náležet.

Druhá možnost, jak dosáhnout zvýšení procentní výměry trvale kráceného předčasného starobního důchodu, je dána ustanovením zákona, v němž se stanoví, že ode dne dosažení důchodového věku se posuzují podmínky pro výplatu předčasného starobního důchodu stejně jako u řádného starobního důchodu. Znamená to, že výše procentní výměry předčasného starobního důchodu se zvyšuje pojištěnci, který splnil podmínky nároku na řádný starobní důchod podle § 29 (získal potřebnou dobu pojištění nejméně 25 roků a dosáhl důchodový věk) a po vzniku nároku na tento řádný starobní důchod vykonával výdělečnou činnost zakládající účast na důchodovém pojištění a nepobíral přitom starobní důchod ani plný invalidní důchod, za každých 90 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 1,5 % výpočtového základu. Předčasný starobní důchod se tedy od dovršení důchodového věku při další výdělečné činnosti tzv. „na procenta“ zvyšuje stejně jako klasický, resp. řádný starobní důchod.

A za třetí se předčasný starobní důchod pravidelně zvyšuje také tím, že se valorizuje stejně jako řádný starobní důchod, neboť také předčasný starobní důchod stejně jako ostatních důchodů se týká valorizace důchodů podle § 67 zákona o důchodovém pojištění.

JUDr. Zdeněk HÁJEK,
Sociálně – právní poradna RS ČR

TĚŽKÝ ŽIVOT PROFESORA

Komika nejlepšího románu z univerzitního prostředí, inspirovaného autorovými osobními zkušenostmi, nestojí jen na rozdílech anglického a amerického univerzitního systému, ale především na situacích, v nichž se ocitne anglický pedagog coby hostující profesor v Kalifornii, a jeho americký kolega, působící dočasně v Anglii. Univerzitní profesor, literární vědec, kritik a esejista David Lodge se proslavil především jako autor humoristických próz a Jeho knihu Hostující profesori z Mladé fronty koupíte za 279,- korun.



knižní okénko

DS

NOVINKY

10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (1.) Michal Viewegh: Román pro muže, 220,-
2. (2.) Zdeněk Svěrák: Povídky, 249,-
3. (5.) Joanne K. Rowlingová: Bajky barda Beedleho, 249,-
4. (-) Simona Monyová: Matka v koncích, 159,-
5. (3.) Jaroslav Křemata: Kmoťr Mrázek II, 329,-
6. (-) Joanne K. Rowlingová: Harry Potter a Relikvie smrti
7. (6.) Hugh Laurie: Obchodník se smrtí, 299,-
8. (4.) Ivetta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 7 + Toulavá kuchařka, 299,-
9. (-) Jeffery Deaver: Rozbité okno, 269,-
10. (8.) Tereza Boučková: Rok kohouta, 259,-

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

KARDINÁL PROTI DRAKŮM

Píše se rok 1633 a tajemný spolek Černý dráp oslabuje evropské královské dvory. Také ve Francii se chystá založení královské lóže Černého drápu. Kardinál de Richelieu, nejmocnější muž na dvoře Ludvíka XIII., se tomu sice snaží zabránit, ale marně. Členové spolku totiž nejsou obyčejní

lidé, ale potomci prastarého dračího rodu... Strhující dobrodružství napsal Pierre Pevél a pod titulem Meče kardinála de Richelieu je nyní vydává Albatros za 339,- korun.



SR: EURO MĚNÍ ZNÁMKY

Od 1. ledna se u našich sousedů ve Slovenské republice platí společnou evropskou měnou, eurem. Tato skutečnost se pochopitelně dotkla i slovenské známkové tvorby.

Ve Slovenské republice vládne nyní skutečně mimořádná filatelistická situace, kterou snad lze vystihnout slovem rarita – lze totiž požívat tři různé druhy známek: s hodnotou v korunách, s hodnotou v eurech a bez udání hodnoty, jen s označením „T“ jako zkratkou za pojem „tarifní třída“. Známky lze navíc kombinovat, může se tedy stát, že adresát obdrží zásilku ofrankovanou všemi zmíněnými druhy poštovních cenin.

Důvody? Navzdory tomu, že slovenská koruna jako národní měna zaniká, všechny známky s korunovou hodnotou jsou platné nadále, a to až do 31. prosince 2009. Jejich vydávání ovšem Slovenská pošta ukončila už 12. září loňského roku, kdy vydala poslední korunovou známku. Šlo o společné dílo s ČR, přičemž motivem byl portrét známého českého fotografa Karla Plicky, který

filatelistická hlídka

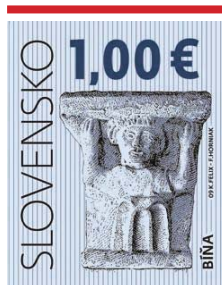
DS


Nejvyšší nominální hodnotu v letošním roce – tři eura – bude mít známka s motivem z kostela Sv. kříže v Hamuliakově

své životní osudy spojil se Slovenskem a těší se tam velké účtě. Je také pohřben na Národním hřbitově v Martině.

Až do vyčerpání zásob se budou používat i známky bez nominální hodnoty, jen s označením tarifní třídy. Jednička za písmenem T znamená, že zásilka bude dodána expresně, dvojka pak že klasicky. Kromě toho je vyznačena také její maximální gramáž, která může být 50, 100, 250 a 1000 gramů.

Výhodou těchto známek je, že při přechodu na euro není nutné měnit i samotnou známku. První známku s tímto označením vydala Slovenská pošta 14. února 2007 s označením „T 2 50g“ a například v loňském roce k ní přibýlo 18 dalších. Letos se už ovšem



První slovenská známka s nominální hodnotou v eurech

Poslední známka ze série bude mít nejvyšší hodnotu vůbec – 3 eura (90,38 Sk). Série bude součástí nové emisní řady „Kulturní dědictví Slovenska – předrománské a románské památky“. Motivem budou nejen kostelíky, ale také jejich detaily. Celkově vyjde na Slovensku v roce 2009 27 poštovních známek. Jak vidět, sběratelé se mají na čem těšit.

(jg, mb)

TIPY LETEM

Také v únoru se můžete s Pražkou informační službou vydat na řadu vycházek, Z nabídky PIS jsme vybrali:

1. ne. **Národní divadlo.** Celková prohlídka. Každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny mají přednost (objednáváme skupiny nad 15 osob). POZOR – počet účastníků ve skupinách je max. 50 osob. Vstup 70 Kč (Stejná akce i 15. a 21.2.)

Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč (Stejná akce také 8., 15. a 22. 2.)

7. so. **Za barokem na Malou Stranu.** Vycházka spojená s prohlídkou chrámu sv. Mikuláše na Malé Štáně v rámci cyklu „Pražou tisíciletou“. Začátek ve 14.00 před vchodem do kostela sv. Mikuláše z Malostranského náměstí. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do kostela 35 Kč.

8. ne. **Maiselova a Španělská synagoga.** Prohlídka synagogy v rámci cyklu „Poznávejte Židovské Město“. Začátek ve 14.00 před vchodem do Maiselovy synagogy (Maiselova 10, Praha 1 - Josefov). Omezený počet účastníků na 30 osob. Vstup



Foto: fav

50 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 50 Kč.

11. st. **Hospody a hospůdky Starého Města.** Začátek v 15.00 před vchodem do budovy České spořitelny na rohu ulic Národní a Na Perštýně (budova bývalého Albatrosu). Vstup 50 Kč

14. so. **Strahovský klášter.** Prohlídka baziliky Nanebevzetí Panny Marie a konventu. Začátek ve 14.00 u vstupní brány do areálu kláštera z Pohořelce

(stanice tram. č. 22 „Pohořelec“). Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do konventu 15 Kč

15. ne. **Malostranský hřbitov.** Prohlídka běžně nepřístupné romantické enklávy uprostřed ruchu velkoměsta, výjimečného památníku klasicistní a historizující funerální plastiky. Začátek 14.00 u vchodu na hřbitov (stanice tram. č. 4, 9, 10 „Bertramka“). Vstup 50 Kč

21. so. **Svatojanskou Prahou – Hradčany a Pražský hrad.** Vycházka pořádaná k 280. výročí svatořečení sv. Jana Nepomuckého. Začátek akce ve 13.30 u stanice tram. č. 22 „Pohořelec“. Vstup 50 Kč

22. ne. **Poutní místo Loreta.** Prohlídka areálu (ambity, kostel Narození Páně, Svátá chýše, klenotnice). POZOR – omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek akce ve 14.00 před vchodem do objektu z Loretského náměstí. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do Lorety 90 Kč

28. so. **Kostel sv. Václava a vila Porthcimka.** Prohlídka dvou významných smíchovských památek. Začátek ve 14.00 před vchodem do kostela sv. Václava (Štefánikova ulice, Praha 5 – Smíchov). Vstup 50 Kč.

NENECHTE SE LAPIT CHŘIPKOU

Farmaceutické firmy přicházejí se stále dokonalejšími léky, ale vyléčit chřipku, rýmu nebo nachlazení stále ještě příliš neumějí. Jediným osvědčeným receptem tak zůstává otužování. Naprostá většina otužilců tyto choroby totiž prakticky nezná. Nemusí jít vůbec o takové extrémy jako je třeba zimní plavání ve Vltavě, stačí zdánlivě obyčejné sprchování studenou vodou každé ráno, saunování, spaní při pootevřeném okně, pravidelné procházky i za nepříznivého počasí, pobyt v nepřetopené místnosti (16-20 °C, závisí na naší odolnosti) a tak dál. MUDr. Antonín Mikolášek dokládá v knize Saunujeme děti (nakladatelství Grada) na objektivních faktech, že saunování:

- zvyšuje schopnost imunitního systému likvidovat viry i bakterie a zlepšuje obranyschopnost samotných sliznic dýchacích cest
- uvolňuje a pročišťuje dýchací cesty
- zlepšuje naši adaptaci na změny teplot, které zvětšují pravděpodobnost infekce
- děti, stejně jako dospělí, zklidňuje, podporuje činnost jejich srdce a cév, chuť k jídlu atd.

Príznivé efekty sauny přetrvávají až šest dní. To znamená, že stačí, když saunu navštívíme jedenkrát týdně.



Ve vyspělých státech je už běžné očkování proti chřipce

Riziko, že dostaneme některou z infekcí horních cest dýchacích, velice podstatně zvyšuje ústřední topení nebo klimatizace. Teplý suchý vzduch totiž vysušuje sliznice dýchacích cest a dělá je zranitelnější vůči infekcím. Obranou je třeba čistá vlhká plena položená na topení, otevřené okno, vypnutá klimatizace (tam kde to samozřejmě jde), případně zvlhčovač vzduchu.

Důležité je také hodně pít. Dostatek kvalitních tekutin (2-3 litry denně neslazených vod, bylinných čajů, ne příliš sladkých přírodních šťáv apod.) optimalizuje chod celého organismu a pomáhá vylučovacímu systému zbavovat se co nejeefektivněji všech odpadních látek. Málo pijí děti, starší lidé a ženy středního i vyššího věku. Obranyschopnost organismu zlepšuje také racionální strava, dostatek spánku a vůbec odpočinku. Ideální je, když

dokážeme relaxovat při sportu. Ten podpoří naši kondici stejně jako schopnost lépe zvládat stresy.

Většina lidí ví, že pro naši imunitu je důležitý vitamín C. Málo se už ale naproti tomu ví, že v zimě ho daleko víc než citrusy obsahuje třeba kyselé zelí. Jsou v něm také bakterie mléčného kvašení a řada dalších užitečných látek. Jeho štiplavou a pro někoho možná i nepříjemnou chuť je možné zjemnit třeba olivovým olejem. Kyselé zelí s cibulí a s česnekem je v období chřipek doslova energetickou bombou nejrůznějších látek, které podporují naši obranyschopnost i zdraví.

V některých moskevských školách dávali dětem v období chřipkových epidemií stroužek česneku denně. Snížili tím nemocnost o 60 procent.

Užitečnou pomocí pro naši imunitu jsou také zakysané mléčné výrobky nebo preparáty s probiotickými bakteriemi, které zvyšují aktivitu a připravenost imunitního systému. Výborným zdrojem vitamínů bývá v zimě řeřicha naklíčená na tátku ve vlhké vatě nebo pažitka a další rostliny, které budeme pěstovat v květináčích za okny. Naklíčit můžeme také obilniny, hrášek, fazole, čočku a další plodiny. Klíčením v nich podstatně zvýšíme obsah vitamínů i dalších cenných látek.

(red)

O RADU POŽÁDEJTE LÉKAŘE



RNDr.
PhMr Jan
Solich, CSc.

V poslední době se na trhu objevuje řada přípravků a doplňků stravy, které slibují nejen zlepšení tělesné kondice, ale také působení a prevenci proti různým chorobám. Reklama je zaměřena ze značné míry na seniory. Jak by na ni měli lidé reagovat, pokud je přípravek kvůli jejich neduhům skutečně zaujme? Na to jsme se zeptali jednoho z našich předních odborníků v oblasti léčiv profesora RNDr. PhMr. Jana Solicha, CSc.

„Zatímco dozor nad kvalitou léků, které jsou v ČR registrované, je nejen u nás, ale v celé Evropě velmi přísný a podléhá jasným předpisům (Státní ústav kontroly léčiv), není tomu tak u přípravků, které se označují jako parafarmaceutika a potravinové doplňky. Jde o celou řadu látek, z nichž většina je vyrobena z rostlin. O této velké skupině víme, že nejde o léky a že jejich účinek není vždy prokázán vědeckými poznatky. Výroba těchto přípravků je

sice schvalována hlavním hygienikem Ministerstva zdravotnictví, ale jen co do nezávadnosti, ale nikoliv co do léčebného účinku. Víme také, že řada přípravků je mezi lidmi oblíbená, že se věří v jejich účinek a pomoc i když o tom oficiální zdravotnictví někdy pochybuje. Jistou roli zde hraje reklama, která často slibuje až nemožné.

Nechci varovat před přípravky z této skupiny, ale spíše bych chtěl upozornit seniory na to, že je vhodné, aby se o

kupování těchto přípravků poradili se svým lékařem nebo lékárníkem. Vždyť téměř 90 % seniorů je v pravidelné lékařské péči a pravidelně užívá i více často vysoce účinných léků a ne vždy je vhodné tyto kombinovat s dalšími přípravky. Mám zato, že senioři i z důvodů šetrnosti by se lékárníka měli zeptat, zda ceny těchto přípravků, které nejsou na lékařský předpis, odpovídají slibovanému léčebnému efektu. Všeobecně je totiž známo, že úprava životosprávy je mnohdy výhodnější než kupování vitaminových přípravků. Rada seniorů o.s. ve své regionální poradně v Hradci Králové od 1. ledna 2009 má bezplatnou poradnu, která poskytne seniorům objektivní údaje nejen o lécích ale také o doplňcích potravin. Písemně nebo mailem zašlete své dotazy na adresu: Rada seniorů ČR-poradna, Gočárova 1620, 50002 Hradec Králové, e-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz.“

(red)

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse 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 krátit. 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.

NOVÁ TVÁŘ DS

Gratuluji k barevné úpravě i včasnému vydání prvního lednového čísla 2009 a nové grafické úpravě, která je opravdu na úrovni. Náplň časopisu bývá zajímavá, rád čerpám z mnohých informací, DS odebírá asi 2 roky. Jenom, že mě tam více chybí životních příběhů, možná zajímavých příběhů k poučení nás ostatních moudrostí a zkušenostmi mnohých chytrých a zajímavých lidí s různými životními osudy ... Především bych přivítal taky nejen rozhovory, které jsou zajímavé, ale i jakýsi „životopis a životní zkušenosti seniorských představitelů, jako v případě nového předsedy SDČR ing. Oldřicha Pospíšila a dalších. Ale i obyčejných seniorů, jak procházeli svým životem. Mnohdy

naše osudy mohou být podobné a nás ostatní jenom můžou posilovat. Taky si myslím, že mnozí senioři a především naši seniorští čelní představitelé by jistě si zasloužili větší publicitu, jako publicitu mnozí další senioři, abychom jim taky mohli i poděkovat za vše, co pro naši novou společnost vykonávají nebo taky i vytrpěli, respektive co obětovali. Tak ještě závěrem. Díky Vám přátelé za Vaši práci.

Miroslav HLOUŠEK, Semily

Milí přátelé z redakce Doba seniorů. Přijměte pozdrav z Rožnova pod Radhoštěm. Přeji Vám krásné a pohodové svátky vánoční, do nového roku mnoho štěstí, síly a zdraví. Také víc a víc odběratelů tohoto periodika,

kteří přináší nám, seniorům mnoho informací, rad, ale i poučení. Díky Vám všem, kteří se podílíte na vydávání těchto sympatických novin.

Helena POLÁŠKOVÁ, Rožnov p. R.

CHYBA V PORADNĚ

Již delší dobu pravidelně kupuji DS, zprvu, když jsem ji objevila, jsem čerpala informace kvůli své mamince, dnes jak se blíží k důchodovému věku, přijímám informace více pro sebe. Noviny se mi zamlouvají, protože jsou věcné a nepodbízivé, přímo nesnáším bulvární, nic neříkající tisk. Už několikrát jsem měla chuť přispět do diskuse, někdy polemizovat s autory, nebo se ptát. Tentokrát už nevydržím a chci se zeptat JUDr. Vejvalkové, zda je to tiskařský šotek nebo opravdu dcera ve fiktivním dědickém řízení doplatí na to, že její matka nenapsala závěť. Jsem laik, ale podle mého selského rozumu je nespravedlivé, když dcera bude mít po matce podíl 900 tis. a syn 1 400 tis. tak jak to prezentuje JUDr. Vejvalková ...

... Noviny se mi opravdu líbí, cena se mi jeví i přes zdražení velmi

Letuška se ptá v hlavní kabině: „Není mezi cestujícími lékař?“ Jeden z cestujících vstane a jde do pilotní kabiny. Za chvíli vyjde a ptá se: „Není mezi cestujícími pilot?“

Sedí dva bezdomovci pod mostem a baví se: „Slyšel jsem, že je finanční krize. A jak se to může dotknout mne?“

„Máš nějaké známé podnikatele nebo bankéře?“

„Ne.“

„No - a teď budeš mít!“

Lékaři se dlouho radí nad pacientem a nakonec se rozhodnou pro okamžitou operaci. Pacient ale protestuje: „To radši umřu, než abych se nechal operovat!“ „Jen se nerozčilujte, obojí se dá krásně spojit!“

(Poslala J. Novotná, Rakovník)

Muž prodává losy: „Jedinečná možnost - za desetikorunu auto!“ Zastaví se u něj babička: „Tady máte dvacku a desetikorunu si nechte!“

ZASMĚJTE SE S DS



„Pane sousede, měl byste večer stahovat roletu v pokoji, včera večer jsem šel okolo a bylo krásně vidět, jak se milujete se svou ženou.“ - „Ale pane, já jsem včera večer vůbec nebyl doma, chacháá...“

Učitelka se ptá Pepíčka, jaký je rozdíl mezi nehodou a neštěstím: „Když ztratím žákovskou, tak je to nehoda, když ji najde otec, je to neštěstí!“

V noci v hotelu někdo silně tlučel na dveře. Probuzený se ptá: „Kdo je tam?“ - „Hotel hoří!“ - „To jste se zmýlili. Já nejsem hasič. Já jsem host!“

(Poslal J. Mráz, Nový Jičín)

Pane doktore, prosím hned přijďte, moje žena má zánět slepého střeva!

Klid pane Nováku, Vaši ženu jsem odoperoval před dvěma lety, ještě se nestalo, aby se u lidí objevil nový appendix!

Obvykle byste měl pravdu, ale občas se u nějakého chlapa objeví nová manželka.

Maminka s malým synkem jdou k bankomatu: Pepíčku, vybereme penízky a půjdeme nakupovat. Dá do bankomatu kartu, vybírá peníze a synek se zvědavě ptá:

Mami, v té krabici je schovaný táta?

„Proč se hlásíte jako dobrovolník do Iráku?“ - „Nemám ženu ani děti.“ - „To já mám ženu a tchyni, proto jsem se přihlásil jako dobrovolník!“

Znáte také nějakou veselou či pepřnou anekdotu nebo máte nějaké legrační foto? Pošlete nám je do redakce, ať se pobaví i další čtenáři.

přijatelná. Někdo může namítnout, že z důchodu to je větší zátěž, než z platu, ale tento názor mám i z pohledu důchodců s malým důchodem jako má např. moje maminka. Víím, že za kvalitní informace to není moc a také víím, že mezi kritiky tohoto zdražení je dost těch, kteří nezaváhají dát týden co týden dvacet i více korun za bulváry, kde si přečtou kdo se kde opil, co jedl na recepci, jako by to byly životně důležité informace,

Jiřina HOLOVSKÁ, Jenišov u Karlových Varů

Autorka právní poradny DS JUDr. Vejvalková paní Holovské napsala dopis, ve kterém mj. uvádí: „...Šotek to nebyl, k pochybení došlo z mé strany, měla jsem snahu zcela srozumitelně vysvětlit, jaký vliv má započtení daru v různých situacích, které mohou nastat. V hlavě jsem měla všechny možnosti, které musím uvést.

Bohužel jsem při vysvětlování jedné z možností, tj. při rozdělení zápočtu pro jednotlivé dědice v případě dědictví, které je vyšší než započitatelný dar, omylem započtena celou výši daru místo poloviny. Omlouvám se tedy a ještě jednou Vám děkuji.

S úctou JUDr. Zdeňka Vejvalková“

Za redakci dodáváme: Děkuje paní Holovské a dalším čtenářům za upozornění na chybu, která unikla i při naší korektuře. Při této příležitosti bychom ale i rádi sdělili, že jsme velmi rádi, že s námi spolupracují odborníci jako JUDr. Vejvalková. Nejen proto, že tak činí na úkor svého volného času, ale také proto, že pouze skutečný odborník dokáže přiznat svoji chybu. A chyb, jak známo, se nedopouští jen ten, kdo nedělá nic...

AKCE KLAS

DS jsou velmi zajímavé noviny a velice užitečné. Jen si myslím, že o nich ví jen velice málo seniorů. Mám předplatné na DS a tam jsem se dočetla o setkání 2. února 2009 v KD Vltavská. Chtěla bych se zeptat, jestli se ho mohou zú-



častnit i důchodci, kteří nejsou z Prahy a ráda bych se dozvěděla o dalších setkáních.

Přeji do Nového roku zdraví, pohodu, radost a plno pěkných článků a témat v DS.

Marie RAUEROVÁ, Světlá n. Sázavou

Red.: Vedoucí KLAS D. Steinová pisatelce odpověděla osobně, vzhledem k tomu, že dotazy dále přicházejí, informace i touto cestou: Pořady Klubu aktivního stáří jsou volně přístupné seniorské veřejnosti, vstupné činí 50 korun.

AD.: TOMUHLÉ ŘÍKÁTE KRIZE...

Pokud stát nemá dostatek jiných příjmů (podnikání, prodej přírodního bohatství, cestovní ruch a j.), „stojí“ na příjmech od svých daňových poplatníků. Je-li navíc zadlužen, odsouvá pro-

vedení důchodové reformy a pokouší se zvýšit ekonomickou aktivitu snížením daní a dalších poplatků, jako je třeba obligatorní pojištění, je to cesta vedoucí do pekel.

Podobně smýšlím o „lčbě“ finanční krize snížením úrokových sazeb, které povzbuzuje subjekty k zadlužování (mnohdy lehkomyšlnému) a odrazuje je od spořivosti. Zda je to dobré naznačí už příští rok. Domnívám se však, že je to jen odkládání skutečného řešení. Obávám se prudkého narůstání inflace a co víc vidiny války, když řešení situace přesáhne domácí možnosti států.

Ing. Z. KVIDERA

AD.: ZDRAVOTNÍ REFORMA

V postatě se vším v článku je nutné souhlasit a hodnotit, že vzešel z pera lékaře. Co mi v článku chybí, je omezení, resp. úplné zrušení pohotovostní služby. Pokud se nemocný potřebuje na pohotovost dostat, musí si opatřit taxíka a to zpravidla při horečnatých či jiných akutních stavech ani není schop. Bydlím v DPS, kde je každý odkázán jen na své schopnosti. Dalo by se souhlasit s poplatkem za pohotovost výjezdní. Správně se píše v článku, že se zvyšují příjmy zdravotních pojišťoven. Až se dostatečně naplní, převedou se na akciové společnosti a peníze případnou do jedné rukou... Když mají nebo budou mít pojišťovny tolik financí, proč pak vyžadovat platby za kvalitnější klouby, oční čočky apod.?

Jiřina DULAVOVÁ, Čeladná

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.

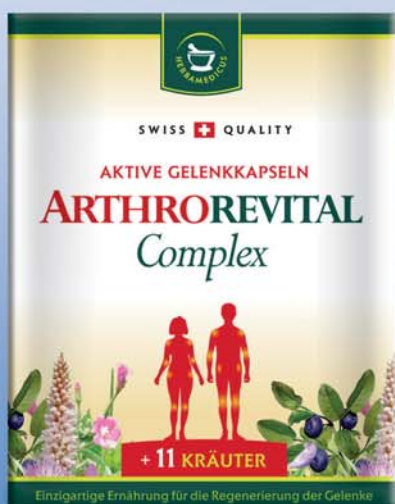
SEZNÁMENÍ

77letý učitel v důchodu by se rád seznámil s důchodkyní ke společným vycházkám i výletům na Břeclavsku i Hodonínsku. **Telefon: 737823287.**

64letá zdravotní sestra, ve starobním důchodu, hledá bydlení u starších lidí. Ve všem pomohu. (HK, PU, KO, NB). **Mobil: 736 258 271**

SKUTEČNÁ ÚLEVA

pro klouby, svaly a páteř



ARTHROREVITAL JE UNIKÁTNÍ KLOUBNÍ VÝŽIVA

PRO ÚČINNOU REGENERACI POHYBOVÉHO APARÁTU.

OBSAHUJE 4-KOMBINACI FARMAKOLOGICKY OVĚŘENÝCH SUBSTANCÍ

A VELKÉ MNOŽSTVÍ ÚČINNÝCH BIO-AKTIVNÍCH LÁTEK Z 11 DRUHŮ BYLIN.

Tento doplněk stravy se vyznačuje vysokým podílem klinicky ověřené látky Glukosamin sulfát (1600mg v DD) a unikátním bylinným komplexem, který rozšiřuje silný účinek obnovy kloubní chrupavky o regeneraci vazů, šlach a svalových úponů a snižuje riziko zánětlivých procesů.

DÁVKOVÁNÍ POUZE 2 TOBOLKY DENNĚ !

**KOŇSKÁ MAST JE UNIKÁTNÍ BYLINNÝ BALZÁM
S 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)



...důvěra získána poctivým
přístupem k zákazníkům....

