

DOBA seniorů

Č. 2 / VI. ROČNÍK ÚNOR 2010 14 Kč

Cena v předplatném 11 Kč

**Jak v roce 2010
vypočítat penzi** str. 10



Milan Nový:

Král střelců

SE SRDCEM

**MUDr. Cimický
léčí lidské duše**

str. 19



**Zlepšete si s DS
svoji kondici**

str. 22



**České naděje
pro Vancouver**

str. 23



ZNOVU O REFORMĚ PENZÍ

Ministr financí Eduard Janota oznámil, že chce ještě před volbami znovu otevřít kontroverzní problém reformy penzí, která rozděluje politické strany. Znovu má vzniknout expertní komise, ve které bude sedět i odborník na důchodový systém Vladimír Bezděk. Bezděková komise již v roce 2005 vypracovala propočty variant důchodové reformy podle zadání tehdejších par-

lamentních stran a na jejich základě zevrubnou zprávu, která měla být podkladem pro důchodovou reformu. Od té doby se příští vlády k důchodové reformě ale neodhodlaly. Zpráva Bezděkovy komise byla ale také kritizována za to, že její závěry nic nového nepřinesly. Politické strany se ale poté nad závěry komise neshodly. Došlo sice k postupnému prodlužování doby odchodu do

penze až na 65 let. Přetrvává však hlavní spor – zda mají existovat soukromé penzijní fondy a na jakých principech by měly fungovat. Reakce politiků na současnou Janotovu iniciativu tento stav reflektují. Liší se názory, čeho by mělo být dosaženo, žádná z hlavních politických sil novou iniciativu k penzijní reformě však přímo neodmítá.

Ani ti, kteří se dřív vyznačovali vyhraněnými postoji, blokujícími možné kompromisy. Mezitím ovšem vyměnili kabáty a tak se i místopředseda nového uskupení TOP 09 Miroslav Kalousek např. nechal slyšet, že problematikou penzí již bylo ztraceno mnoho času a je třeba s ní pohnout. Současně ovšem dodal, že těžko ji může, kromě zajištění technických výpočtů a podkladů, výrazně vpřed posunout úřednická vláda.

Podle premiéra Jana Fischera představuje důchodová reforma záležitost, kterou jeho vláda sice nestihne, na druhou stranu si je prý kabinet vědom časové tísně. „Absence celistvé důchodové reformy je něco, co zemi obrovsky stigmatizuje a vytváří potenciálně velmi silné problémy,“ podotkl Fischer.

I proto je třeba snahu současně vlády o obnovení debaty na toto téma vítat. Jen je třeba zabránit tomu, aby nedostala, jak se již stalo v minulosti díky některým politikům a médiím, příměs neodpovědných poplašných zpráv a hysterie, ve které se ztrácí potřebná věcnost a naopak vznikají nálady, poškozující mezigenerační solidaritu.

(red)

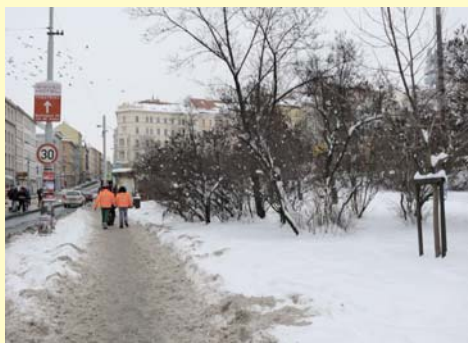
TRÁPIL SNÍH, MRÁZ I TÁNÍ

Věcné škody řádově za stamiliony korun už lidé v lednu nahlásili kvůli počasí pojišťovnám v ČR. Nejčastěji šlo o mrazem roztržená vodovodní vedení, poškozenou krytinu i propadlé střechy. Další škody se prý objeví až staje sníh. Už pár dní oblevy existující skryté škody ovšem ještě rozmnožilo o nové: působily je padající rampouchy a s ledem smíšená sněhová suť padající ze střech. Rozbílěla auta, ale podobně jako neodklizené chodníky způsobovala také lidská zranění i smrt. Hasiči se sice činili, ale nestíhali. Přetížena byla i jiná řešení, o které usilovali majitelé budov. Opět se ukázalo, že větru, dešti ani sněhu nikdo neporučí. Nejen to. Za odklizení sněhu z chodníků jsou nyní ze zákona od-



povědné obce. Nestíhaly a vycházet bylo zejména pro starší lidi životu nebezpečné. Některé radnice nasadily na sníh po vzoru bývalých brigád své úředníky. Byla to ale spíš kuriozita pro televizní kamery, dokazující, že mnozí úředníci nejsou na svých místech až tak nepostradatelní. Připravená řešení pro podobné mimořádné kalamity chybí. Zapojit např. zdarma vězně nebo za určitý příplatek k jejich podpoře nezaměstnané, je totiž u nás zatím jen teorie...

(red)



Shlédli se v Kimově Koreji?

Stalo se to už v roce 1989. Během mého pobytu v Severní Koreji, která byla dějištěm tzv. světového festivalu mládeže. Patřil jsem mezi novináře, kteří díky této akci mohli přijet do této jinak zcela uzamčené země. Hostitelé slibovali mnoho, nedovolili skoro nic. Žádosti o výjezd z dějiště festivalu, hlavního města Pchjongjangu, neustále odbývali různými výmluvami. Vyjet jsme mohli jen do rodiště Velkého vůdce Kima. Mohli jsme vidět jeho rodný dům, projít se po cestách, vysypaných pečlivě vybranými bílými křemínky stejné velikosti a prohlédnout si lipovou alej, vysázenou na jeho počest. Stromy poslaly spřátelené režimy, jeden dodal i Gustáv Husák. Kromě této cesty a výletu do demilitarizované zóny se mimo hlavní město nesmělo. I v něm byl pohyb

pod dozorem všudypřítomné tajné policie. Ta vše sledovala, ale kvůli festivalu nezasahovala. Tak jsem mohl – byť v doprovodu stínu – cestovat metrem a navštívit i vzdálené čtvrti a obyčejné lidi. Ve všech bytech měli na čestném místě obrazy „Velkého vůdce“ Kima a jeho syna a plánovaného nástupce „Velkého učitele“ Kim-Čong-ila a jejich obyvatelé o těchto ikonách režimu pěli jen chválu. Chápal jsem jejich strach. Víc mě zarazilo to, že jsem nikde ve městě neviděl starší lidi a ani invalidy. Přitom Korejský poloostrov v padesátých letech prožil krvavou válku s miliony mrtvých a zraněných. I proto jsem se přiděleného průvodce zeptal, kde tito lidé jsou. Odpověď mě šokovala: „Hlavní město našeho státu musí přece vyzařovat sílu a optimismus. Proto jsme je vyvezli do připravených zařízení... Je tam o ně

skvěle postaráno.“ Nikdy jsem podobné zařízení neviděl, návštěva nebyla – viz řádky nahoře – umožněna. A proč to vůbec píšu? Někdy mám totiž dojem, že se u nás prosazuje podobné myšlení. Nejde jen o to, že třeba komerční televize prý už lidi nad padesát odepsala jako neperspektivní a programy směřuje hlavně na mladé konzumenty inzerce. V některých hlavách se také usadil názor o trhu bez sociálního podtextu, morálky a pravidel, jehož výsledkem je logicky i to, že kdo nemá na nájem, musí, bez ohledu na skutečnost, že celý život pracoval, vyklidit prostor. Sociálně slabší, a k nim patří dnes zejména starší lidé, tak – protože nemají na činže – mizí z měst. Podobně jako kdysi v Pchjongjangu. Ideologická podložení jsou různá, výsledky krutě podobné. Na rozdíl od KLDK na to můžeme veřejně poukázat a máme i šanci to změnit.

František VONDERKA

KLÍČOVÁ JE DOSTUPNOST ZDRAVOTNÍ PÉČE

Doba seniorů postupně oslovuje hejtmany jednotlivých krajů ČR a ptá se jich na problémy spojené se stárnutím populace. Také se snaží zjistit, na co se v tomto směru hodlají zaměřit během svého funkčního období. Tentokrát nám odpovídala hejtmanka Ústeckého kraje Jana Vaňhová.

● **Stárnutí populace je celoevropský trend. Jak konkrétně se projevuje v Ústeckém kraji?**

Věk populace roste stejně rychle v Ústeckém kraji jako v Evropě. Konkrétně v našem regionu je kolem 13 % obyvatelstva starších 65 let. To s sebou samozřejmě přináší i zvýšené nároky na sociální služby. Kraj je zřizovatelem několika příspěvkových organizací, domovů důchodců, stacionářů a center denních služeb, které se starají o seniory. Stárnutí populace by měl zohlednit především stát, a to tak, že by měl více přispívat do rozpočtů měst, obcí a krajů, protože ty jsou největšími zřizovateli institucí pečujících o seniory.

● **Které problémy v této oblasti ve Vašem kraji považujete za akutní a jak je chcete řešit?**

Chceme, aby zdravotní péče byla dostupná pro všechny obyvatele bez rozdílu věku a peněz. Poplatky u lékaře výrazně omezují dostupnost především důchodcům na kvalitní zdravotní péči, na kterou mají nárok především oni, kteří ze svých platů celý život odváděli státu daně. Nejen proto usilujeme o zrušení poplatků na celostátní úrovni.

● **Dlouhodobým problémem Ústeckého kraje je vysoká nezaměstnanost. Obecně u nás přitom platí, že pokud o práci přijdou starší lidé těsně před důchodem, nemají už vlastně šanci sehnat nové zaměstnání. Existuje pro ně nějaká pomoc v rámci kraje, popř. co se pro ně dělá?**

Pomoc s hledáním práce u konkrétních osob spadá především do kompetence úřadů práce, ty dokážou vyhledat optimální pracovní místo, nebo zajistit rekvalifikaci. Ústecký kraj s nimi aktuální stav přímo konzultuje. Jsme informováni o tom, jaká je nabídka a poptávka práce,

a proto můžeme po státu požadovat konkrétní kroky, které by měly vést k oživení určitých odvětví a zvýšení zaměstnanosti v regionu. V současné době jednáme s vládou o změně statutu průmyslové zóny Triangle, aby zde mohlo najít uplatnění i více malých investorů. Iniciovali jsme také řadu schůzek s agenturou Czech-Invest a výsledkem je, že vyjednávané se dvěma potencionálními zájemci ze zahraničí. Očekáváme, že tím zvýšíme nabídku volných pracovních míst a najít práci tak bude o něco snazší. Starším lidem bych chtěla vzkázat, že i ti, kteří přijdou o práci těsně před důchodem, mají šanci najít zaměstnání

na dobu určitou nebo na částečný pracovní úvazek. I taková místa pracovní úřady nabízejí. Mnoho lidí ovšem usilovně hledá stejnou pozici, kterou opustili, a taková místa najít v dnešní době není snadné.

● **Pro seniory (a nejen ty méně mobilní) je důležitá dostupnost zdravotní péče. Jak je na tom Ústecký kraj?**

Ústecký kraj spolu s dalšími dvanácti kraji usiluje o lepší finanční dostupnost zdravotní péče. Pro většinu starších lidí činí poplatky u lékaře značnou část jejich důchodu. Proto Ústecký kraj proplácí poplatky ve všech krajských zdravotnických zařízeních. Tuto možnost využívá 40 % pacientů, a to především důchodového věku. Již delší také dobu usilujeme o to, abychom nabízeli kvalitní zdravotní péči i u nás v kraji. Jedním z výsledků je i unikátní robotické pracoviště, kterým jsme vybavili Krajskou nemocnici. Obyvatelé Ústeckého kraje již nemusí jezdit za náročnými operacemi do Prahy, umíme je odoperovat u nás, a to na špičkové úrovni.

● **Co byste během svého funkčního období chtěla pro seniory v kraji hlavně udělat? Popř. co oproti minulosti hodláte změnit či zlepšit?**

Ústecký kraj plánuje pro seniory v následujících letech několik aktivit. Tou nejbližší je například darování počítačů z Krajského úřadu důchodcům. Chceme, aby se jejich prostřednictvím udržovali v duševní aktivitě. Počítače, které již pro

agendu úřadu nepostačují, mohou dosloužit v domovech důchodců, třeba na e-mailovou korespondenci, prohlížení fotografií nebo vyhledávání zpráv na internetu. Pro letošní rok máme také připravený dotační program pro Domovy pro seniory, jak jsme slíbili před volbami. Zastupitelstvo kraje by ho mělo schválit už na jaře. A dalšími dotačními programy podporujeme dostupnost a zvyšování kvality ambulantních a terénních sociálních služeb pro seniory. Naší prioritou jsou v tomto ohledu zejména menší obce.

● **Zvlášť palčivé jsou hlavně ve větších městech problémy osamělých seniorek a seniorů. Myslíte si, že existují cesty, jak problémy vyplývající z osamělosti (např. i méně finančních prostředků a tím menší možnosti) překonávat?**

Strach z osamělosti a samotu lze překonat jedinečným způsobem života. Samotnou mě čas od času překvapí, jak jsou někteří dnešní senioři plni života, pokud jim to zdravotní stav umožňuje, cestují, stýkají se mezi sebou, navštěvují kulturní zařízení a dokonce se učí novým věcem. Máte pravdu, tak vypadá důchod v ideálním případě. Důležitou roli zde však sehrávají centra volného času, která bez výraznějšího finančního zatížení poskytují seniorům příležitost stýkat se mezi sebou a sdílet své zážitky, navzájem se motivovat k většímu životnímu elánu.

● **Jak do svých představ péče o seniory zahrnujete ty, jichž se bezprostředně týkají, tzn. samotné seniory a jejich organizace?**

Ústecký kraj má k dispozici terénní pracovníky, koordinátory sociálních služeb, kteří jsou v každodenním kontaktu s danou skupinou obyvatel. Existuje také systém tzv. komunitního plánování, kdy velmi úzce spolupracujeme s obcemi a městy. Cílem je vytvořit takové podmínky sociálních služeb, které budou vycházet z efektivnějšího financování a zajistí lepší dostupnost sociálních služeb. Tímto způsobem se snažíme reflektovat požadavky seniorů do krajské sociální politiky a tyto podněty jsou také součástí střednědobých plánů rozvoje sociálních služeb v kraji, které předkládáme ministerstvu práce a sociálních věcí.

● **Ptal se František VONDERKA**



Jana VAŇHOVÁ



KRAJ V DATECH

Rozloha: 5 335 km² (6,8 % rozlohy ČR)

Počet sídel: 354 obcí, z toho 46 má statut města.

Počet obyvatel: 835 891

Průměrná hustota osídlení: 154 obyvatel na km²

Průměrná mzda: 20 980 Kč

Průměrný starobní důchod: 9 571 Kč

(Zdroj: ČSÚ, údaje 2008)

VYŠUMÍ SKANDÁL PLZEŇSKÝCH PRÁV?

Případ plzeňské právnické fakulty patří mezi největší skandály odhalené na vysoké škole v ČR. A je podle hlasování návštěvníků internetového serveru Centrum dokonce událostí roku 2009. S velkým odstupem před účastí ČR ve finále Daviscupu na druhém místě.

Celá kauza přitom začala nenápadně, když vyšlo najevo, že proděkan fakulty Ivan Tomažič opsal svoji disertační práci. Následně ale začaly vycházet najevo další podezřelé praktiky. Celé vedení fakulty pod jejich tíhou posléze odstoupilo ze svých funkcí. Na fakultě tak skončil kromě Tomažiče bývalý děkan Jaroslav Zachariáš a jeho proděkan Milan Kindl.

Postupně začaly vycházet najevo další nesrovnalosti. Ukázalo se, že podivným způsobem „studovala“ řada lidí. Ztratily se mnohé závěrečné práce studentů, vysoký počet studujících byl přijímán na odvolání – údajně až 60 procent. Také se odhalilo, že někteří studenti získali vysokoškolský titul v extrémně krátkém období. V některých případech byl titul Magistr udělen za pouhé dva prázdninové měsíce. Při prověrce se zjistilo, že školou prošlo nestandardně 14 ze 63 absolventů doktorského studia. Zkušební komise byly prý často šité zkoušeným na míru a leckdy v nich ani neseděli odborníci z oboru.



I poslanec Benda navzdory skandálu setravává ve všech funkcích...

Vysokoškolský titul na fakultě získala řada politiků – především z ODS. Například starosta Prahy 5 Milan Jančík (ODS), europoslankyně a zastupitelka téže městské části Andrea Češková (ODS), či svými radikálními řešeními proslulá chomutovská primátorka Ivana Rápková (ODS), šéf ústavně-právního výboru Sněmovny Marek Benda (ODS). U něj vyšlo najevo, že jeho rigorózní práce byla vlastně opsaná diplomka a neměla potřebný počet stran. Samotný Benda k tomu na svém facebooku na internetu

loni v listopadu sdělil: „Já se titulu vzdát nemůžu, ale vyzval jsem školu, ať mi ho odebere, že se ho pokusím udělat znovu. A budete se divit, ale předsedou ústavně-právního výboru jsem byl ještě před získáním titulu Mgr., neboť alespoň ve výběru na klubu se posuzují skutečné kvality a schopnosti a ne tituly.“ Do ledna podle informací z Plzně svůj slib nesplnil a neoprávněný doktorát zjevně nechápe jako podvod, ale jen jako jakési drobné pochybení.

Podobně se chovají i další. Chomutovská primátorka, u které zmizely vlastně všechny záznamy o studiu, na fakultu dokonce podala žalobu, řešit se má v březnu. Jiní potrefení z řad politiků si hrají na mrtvé brouky. A zjevně čekají, že i tato kauza časem upadne v zapomenutí.

Dopady skandálu tak zatím pocítili jen členové bývalého vedení fakulty. Museli odejít z funkcí. Přitom svými praktikami zavinili, že do odpovědných a lukrativních funkcí se dostali amatéři bez vzdělání. O nějaké nápravě způsobených škod se ani nehovoří.

Policie se zatím zabývá jen již zmíněným trestním oznámením na fakultu a také na šéfkou Akreditační komise Vladimíru Dvořákovou, která situaci na fakultě označila za mafiánskou síť...

(red)

ČINY PRO SENIORY

Druhý denní stacionář „Domovinka Záměstí“ otevřelo dne 12. ledna 2010 v Hradci Králové Centrum sociální pomoci a služeb o.p.s. Slavnostního zahájení provozu se zúčastnili nejen představitelé města a kraje a pracovníci Centra, ale také představitelé Svazu důchodců ČR a Rady seniorů ČR. V diskusi o životě a problémech starší generace její zástupci kladně hodnotili nejen postup statutárního města podporovat péči o seniory v domácí péči, ale také aktivity seniorů, kteří v Hradci Králové tvoří více než 20 % populace. Tématem živé a otevřené diskuse byl také projekt „Dům seniorů“.

(jsol)

Lékárníci vzdělávali seniory

Soubor přednášek a besed pro seniory k problematice péče o zdraví, k lékům a lékové politice proběhl koncem loňského roku na několika místech republiky a následně se uskutečnily i dva závěrečné semináře s besedou a to v Královéhradeckém Adalbertinu 10. prosince a 17. prosince v Praze v Lékařském domě.

Besedy a přednášky se konaly při schůzích a setkáních seniorů v Klubech důchodců na více místech republiky. Z tohoto důvodu byli přednášející z různých míst Čech. Obě závěrečné akce zahájil předseda Rady seniorů ČR Dr. Zdeněk Pernes, který zvláště zdůraznil, že všechny přednášky se mohly uskutečnit díky grantové podpoře ministerstva zdravotnictví. Potom pohovořil na téma



Zahájení pražského semináře

Úloha Rady seniorů ČR při poskytování informací a vzdělávání seniorů. Vystoupení většiny přednášejících byly velmi dobře připraveny formou počítačové prezentace. V Praze i Hradci Králové úvodní část na téma Co víme a nevíme o českém zdravotnictví

přednesl prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc., poté vystoupila Mgr. Kateřina Langmaierová na téma Lékárna je zdravotnické zařízení (ačkoli tak často na první pohled nevypadá). Následovalo vystoupení zástupkyně ministerstva zdravotnictví a potom přednáška na téma Individuální poradenství v lékárnách, které si připravili PharmDr. Lucie Stankovičová a PharmDr. Petr Lorenc z Podbořan, PharmDr. Kristina Pechanová hovořila na téma Poruchy spánku ve stáří a způsoby jejich odstraňování a léčení, Mgr. Jana Gregorová přednášela na téma Lékárníci jako školitelé seniorů v oblasti správného užití léků, PharmDr. Veronika Orendáčová se zabývala tématem Léky a léčiva, jejich formy, dodržování předpisů v jejich dávkování a užívání, MUDr. Marta Tmějová, PharmDr. Dana Syrová a PharmDr. Kateřina Roubínková vystoupily k tématům Léky a jejich působení ve starším věku, jejich správné užívání a Péče o zdraví ve vyšším věku.

Závěrečné semináře s besedou se ale nešetkaly s účastí, jakou si zasloužily. Asi proto, že senioři před Vánocemi hledali spíše levné dárky a na přednášky jim v předvánočním shonu bohužel už nezbyl čas.

foto a text Zdeněk Hřebejk

V bílé stopě i po sedmdesátce

Druhý lednový víkend byl svátkem pro téměř 4 000 startujících na 43. ročníku Jizerské padesátky v Bedřichově. Mezi závodníky se už po osmadvacáté objevil Liberečan Petr Soukup. Letos v dubnu oslaví bývalý projektant třiasedmdesáté narozeniny. „Kamarádi, a to i ti o pár let mladší, s nimiž jsem se dřív potkával na startu, už raději volí jen pětadvacetikilometrový okruh. Já bych si rád troufl na účast v hlavním závodě i potřicáté,“ plánuje Petr Soukup. Než vyrazí v lednu na trať J 50, má už každoročně v nohách bílou stopou kolem 500 km. Letos trénink na lyžích nahradil pro nedostatek sněhu během a jízdou na kole, bez dobré kondice by se na závod neodvážil. Po zimní sezóně mívá na svém kontě na běžkách kolem 1 500 km.

Kromě účtyhodné sbírky odznaků a startovních čísel z Jizerské padesátky vlastní Petr Soukup šperk nad jiné cennější. Od roku 2005



Petr Soukup si trofeje z každého závodu přilepí na své běžky.



Petr Soukup s diplomem a medailí mistra Worldloppet.

je jako aktivní účastník série nejznámějších dálkových běhů z celého světa Worldloppet držitelem zlaté medaile. „Podmínkou k jejímu získání byla úspěšná účast na deseti závodech organizovaných v Evropě, Severní Americe, v Japonsku nebo Austrálii. Pravidlem je, že alespoň jeden z těchto závodů proběhl v zámorí,“ vysvětlil Petr Soukup. Premiérové závody seriálu Worldloppet absolvoval v Německu a v Rakousku v roce 1996 a pak se každoročně o stupínek přibližoval k vysněné metě: italská Marcialonga, slavný Vasaloppet ve Švédsku, Norsko, Švýcarsko, náročné tratě ve Francii. Ve Worldloppet pasu, kde je vedena přesná evidence účasti a údaje o dosaženém čase a umístění, je zaznamenán také start na 35. ročníku Jizerské padesátky. Před pěti roky se vydal přes oceán, během jediného týdne se mu podařilo projet cílem dvaapadesátikilometrových tratí kanadského Keskinada Loppet a American Birkebeiner v USA. Zlatou světovou trofej měl v kapse! „Mám rád tu úžasnou atmosféru běžeckých závodů, je to obrovský zážitek. A výkony? Ty pro mě nejsou vůbec podstatné,“ tvrdí sportovec. Kromě běžek se s manželkou vydávají i na sjezdové lyže. Zalíbení našel v cykloturistice, pracuje v Klubu turistů, působí

jako činovník v libereckém Sokole. Intenzivní fyzickou zátěž vyvažuje kulturou, manželé Soukupovi navštěvují pravidelně operní představení v libereckém Šaldově divadle a kdykoli se naskytne příležitost, chodí na koncerty. Jaké má Petr Soukup další sportovní plány? „Letos ještě pojedeme na Šumavu, chystám se na běh Piastow do Polska a na pár dnů na sjezdovky do Rakouska. Pak už přijdou ke slovu kola, sokolské slety a turistika,“ vypočítává Petr Soukup a mimoděk prozrazuje, z čeho pramení jeho dobrá nálada a životní optimismus i v seniorském věku.

Jana VOKATÁ



**4. VELETRH
PRO PLNOHODNOTNÝ
AKTIVNÍ ŽIVOT**

**FOR
SENIOR**

**PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ
AREÁL LETŇANY**

18. - 21. 3. 2010

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

ABF
www.abf.cz

Pozor na léky z internetu

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) zakročil proti sedmi nelegálním internetovým lékárnám. „SÚKL opětovně varuje před nákupem padělaných či nelegálních léčiv prostřednictvím Internetu. Legální je v České republice internetový prodej pouze prostřednictvím 'kamenné lékárny'. Nabízet po internetu léky na předpis je nelegální,“ uvedl ředitel ústavu Martin Beneš. Ředitel ústavu zároveň žádá, aby lidé v případě podezření okamžitě informovali zodpovědné úředníky. Mohou tak učinit pomocí internetového formuláře, na telefonním čísle 272 185 333 nebo na emailové adrese info@sukl.cz.

NÁKUP PŘES INTERNET JE VELMI RISKANTNÍ! Při nákupu prostřednictvím internetových nabídek, jejichž původce není jasně označen, nemůže být zaručena jakost, účinnost a bezpečnost takto získaných léků. Ke kupujícímu se tedy může dostat přípravek, který obsahuje nižší než deklarované množství účinné látky nebo neobsahuje účinnou látku vůbec, případně může mít zcela jiné složení. Lék může být také poškozen nesprávným uchováváním. Jeho užití tak představuje závažné riziko pro zdraví kupujícího. (red)

Ocenění pro seniory z Velvets

Kulturní cenu města Wiesbadenu dostal za dlouholetou uměleckou činnost loni v prosinci soubor Black&Light Theater die Velvets. K jeho hlavním osobnostem patří čeští emigranti Dana Buřková a Bedřich Hányš, dlouholetí členové Černého divadla v Praze. Do emigrace odešli po okupaci ČSSR v roce 1968.

Bedřich Hányš byl zakládajícím členem literárního kabaretu PARAVAN, 1961 absolvoval katedru loutkářství DAMU, 1960-1966 byl angažován jako mim Černého divadla manželů Lamkových v Divadle Na zábradlí a později ve Státním divadelním studiu Praha. Následovaly zájezdy a turné do zahraničí, herecké role ve filmu a televizi (například Haškovy povídky), 1964-1966 s Černým divadlem v Las Vegas (USA), z původně tříměsíční smlouvy se pro velký úspěch vyvinulo téměř dvouleté angažmá.

Dana Buřková vystudovala loutkářství na DAMU, ještě během studia herečka a zpěvačka v kabaretu PARAVAN, v letech 1961-1966 členka pražského Černého divadla manželů Lamkových. Účinkovala v revuálním

divadle Alhambra v nové revui Bukola od Miloše Formana a Jána Roháče, zájezdy do zahraničí (Varšava, Londýn), hlavní ženská role v nové produkci Černého divadla „To nemá cenu“, monsieur Coqutrix angažuje soubor na



Dana Buřková a Bedřich Hányš, uprostřed jejich dcera Barbara Naughton, která od ledna převzala vedení souboru. Jak říká, práci svých rodičů chce ocenit tím, že v ní sama bude pokračovat.

tři neděle do pařížské Olympie. Z toho to úspěch vyplývá 1964-1966 dlouhodobý zájezd do Las Vegas (USA). K založení Velvets (Black&Light Theater Die Velvets, český Sametáci) oba hlavní aktéři říkají: Skupinu jsme založili s Nadou Munzarovou a Ivanem Krausem na počátku roku 1968. Vrátili jsme se z Las Vegas a tvořivé chuti. Bylo nám tehdy 30 a chtěli jsme vyzkoušet, co umíme. Uzavřeli jsme smlouvu na srpen 1968 s brněnským varieté Rozmarýn, kde jsme si program chtěli „ohrát“. Angažmá bylo přerušeno oku-

pací naší vlasti. Nedovedli jsme si po pobytu v USA představit, že bychom byli nadále schopni žít se sešněrovaným hrdlem a svázanými rukama. 3. října 1968 jsme odjeli z okupované republiky. Hráli jsme pak v Curychu, po celé Itálii, v Paříži, v Belgii, Anglii a na Bahamách, točili jsme v televizi v Miláně, v Berlíně, Kolíně nad Rýnem a Stuttgartu. Na podzim roku 1970 nás osud zaval do Wiesbadenu, kde jsme se věnovali animovanému filmu. V roce 1975 odešli Naďa Munzarová a Ivan Kraus do Baden-Badenu a my jsme získali angažmá jako umělecky samostatná složka v městském divadle v Mohuči. Nastalo deset let relativně klidného uměleckého vývoje. Do tohoto období spadá vytvoření řady inscenací na vlastní i cizí náměty: Lidská komedie, Malý princ, Jen žádný strach Bubu, Variace Alenka v říši divů, Letní intermezzo, Proměna, Kouzelník ze země Oz. Kromě četných zájezdů po celé SRN spadají do tohoto období i zájezdy do Švédska, Rakouska, Izraele a Itálie. Od roku 1985 jsou Velvets opět na „volné noze“. Od té doby vznikla představení Hoffmannovy povídky, Pinocchio a Kouzelná flétna. Kromě řady spoluprací s nejrůznějšími televizními stanicemi byly naše čtyři vlastní pořady převzaty televizí (Malý princ, Žádný strach Bubu, Čarodějův učeň, Kouzelná flétna).

Letos na podzim u příležitosti 40. výročí Velvets soubor ve Wiesbadenu chystá premiéru nové revue. Bedřich Hányš: „Bude vyprávět o našem životě. Od odchodu z vlasti, přes hladovění v Paříži až po první úspěchy. Kapička smutku, malinko nostalgie, hodně písniček z 60. a 70. let a také hodně legrace. Takže máme na stará kolena co dělat. Hrát už v tom nebudeme, ale jinak asi budeme dělat vše ostatní...“

(jokr a red, foto wita/Paul Müller)

HOŘEŇÁK TANČÍ DO DALŠÍ ŠEDESÁTKY

Na závěr loňského roku 30. prosince uvedly ve zcela zaplněném velkém sále Anenských slatinných lázní v Lázních Bělohradu folklorní soubory Hořeňák a dětský Hořeňáček z Horní Nové Vsi svoje tradiční závěrečné výroční vystoupení; v roce 2009 v pořadí už devadesáté! Od vzniku souboru už jich bylo neuvěřitelných 2694.

Vedoucím Hořeňáku je loňský sedmdesátník Jindřich Rychtera, vedoucí Hořeňáčku jeho snacha Zdenka Rychterová, vedoucím taneční složky a chore-

ografem Hořeňáku jeho syn Milan Rychtera. V souboru tančí i jejich děti Lukáš a Michaela.

Folklorní soubor Hořeňák včetně muziky se za 60 let své činnosti zařadil mezi nejvýznamnější a nejúspěšnější soubory v českém prostředí, šířil a šíří slávu podkrkonošského folklóru nejen ve 40 zemích Evropy, ale sklízel úspěchy i na jiných kontinentech. Je také jedním z hlavních pořadatelů 35 ročníků mezinárodního folklorního festivalu Slavnosti pod Zvičinou, třetí-

ho nejstaršího folklorního festivalu v Čechách (po Mezinárodním folklorním festivalu Červený Kostelec a Chodských slavnostech v Domažlicích). Do konce roku 2009 vycestoval Hořeňák 72krát do zahraničí, mj. i do Brazílie, USA a Kanady. V roce 2010 chystá vystoupení v Belgii a Dánsku. Kromě toho je soubor pozván do Prahy na 7. ročník mezinárodního folklorního festivalu Pražský jarmark, kde v srpnu uvede svůj program nastudovaný k 60. výročí souboru. Je držitelem stát-



Členové dětského Hořeňáčku se chystají přebírat štafetu po dospělých

ních vyznamenání „Za vynikající práci“ a „Za zásluhy o výstavbu“, má však také diplom České mírové rady, cenu České hudební společnosti, Čestné uznání za reprezentaci na XIII. ročníku světového festivalu v Kanadě od C.I.O.E.F.F. a I.O.F.

Vznik Hořeňáku je spojen s profesorem pražské Akademie múzických umění Vratislavem Vycpálkem (*1892 Rychnov nad Kněžnou, †1962 Praha), hudebním skladatelem, sběratelem a propagátorem lidové písně a folklóru. Právě Vratislav Vycpálek kolem sebe v roce 1949 soustředil mladé lidi z Horní Nové Vsi u Lázní Bělohradu, vtiskl

jim do vínku lásku k lidovému tanci, zpěvu a podnítil je k založení souboru. Soubor vedl až do roku 1954. Hořeňáci dnes patří k pokračovatelům tradičního lidového umění v té nejlepší, tedy živé podobě. Držme jim tedy do budoucna palce!

Text a foto
Josef KRÁM



Kde je Hořeňák, tam je dobrá zábava



Jana a Jindřich Rychterovi nad kronikou souboru

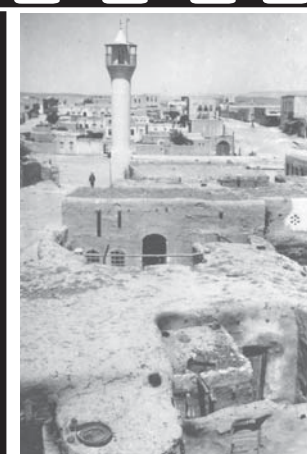
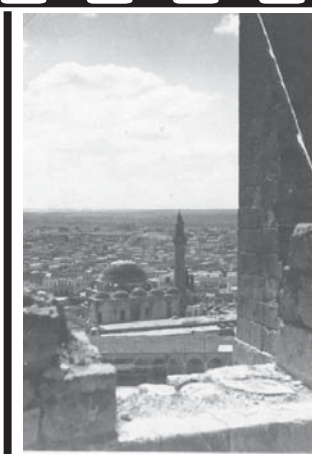
Fotky staré 69 let

V lednovém čísle Doby seniorů mě zaujal cestopisný článek „Přes Aleppo do Hamá“. Vypovídal vzpomínky na dobu, kdy jsem se v těchto místech pohyboval. Bylo to za druhé světové války, v roce 1941, kdy jsem byl vojínem 11. pěšího praporu československé armády v zahraničí pod velením legendárního velitele, tehdejšího podplukovníka, později generála Karla Klapálka. Bylo to po bojích na hranicích mezi Sýrií a Palestinou, kde jsme po boku britských jednotek bojovali proti francouz-

ské vichistické armádě, která spolupracovala s Němci. Proti nám stáli cizinečtí legionáři, v jejichž řadách byli také Čechoslováci. Po vítězství v pohraniční bitvě a příměří jsme postupovali přes Idlib a Alepp až k tureckým hranicím. Tehdejší francouzská država Sýrie totiž zahrnovala také dnešní Libanon. V té době byla 3. rota praporu (velitel škpt. Borský – Bernas) dislokována v malém městečku na tureckých hranicích jménem Djerablous (používám francouzskou transkripci arabského názvu), kde jsme konali hraniční strážní službu proti infiltraci německých záškodníků

z neutrálního Turecka. Velitelství praporu sídlilo tehdy v Aleppu (Haleb). Můj úkol jako spojky byly časté cesty do Aleppu, kde jsem se ve volných chvílích toulal po citadele, zmíněné v článku. Tato funkce mě zavedla v průběhu uvedeného tažení do Bejrútu. Během obsazování Sýrie a při převelení do obklíčeného Tobruku jsme projeli několikrát i zmíněným městečkem Hamá (tehdy Hamas a Homs), kde i mě zaujalo starodávné vodní kolo.

Pavel VRANSKÝ, foto autor
Pozn. redakce: autor je členem vedení RS ČR, v němž zastupuje Svaz bojovníků za svobodu. Je dnes plukovníkem v.v..



INFO LETEM



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny **Rady seniorů České republiky** je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2.

Telefonní spojení: 234 462 073-7

oblast sociální: 234 462 074

oblast právní: 234 462 074

oblast bytová: 234 462 076

Poradna pro seniory pro práci s PC:

E-mail: poradna.praha@rscr.cz

Telefon: 234 462 075

Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každou středu (14-16 hod.) otázky právní, každý čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové. Do pražské poradny pro práci s PC můžete volat v pondělí až čtvrtek (9-11 hod.) nebo napsat dotaz na e-mail: hrebejk@rscr.cz. Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVIŠŤ 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:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro

Telefon: 599 445 532

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing.

Oldřich Pospíšil

Brno:

Dům odborových služeb,

Malinovského nám. 4 – kancelář 414

Telefon: 532 269 414

e-mail: poradna.brno@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing.

Pavel Březa.

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

UPOZORNĚNÍ

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

Jsou úsporky úsporné?



Ing. Karel
HANAUER

Klasickým žárovkám v Evropské unii zvoní hrana. Stowattové už nejsou k mání a postupně to potká i dosud na trhu nejžádanější, totiž s příkonem 75 W. Jaký je k tomu důvod?

Klasická Edisonova žárovka již není svým provedením původním uhlíkovým vláknem, které bylo v částečném vzduchoprázdnu v skleněné baňce žhavené stejnosměrným proudem. Používají se moderní vlákna s ocelových slitin

a vzduchoprázdno je naopak nahrazeno vzácnými plyny, které zvyšují osvit okolí a upravují teplotu barvy světla, aby se pokud možno přiblížila dennímu světlu. Princip žárovky však zůstal: 95 a více procent přivedené elektrické energie se přemění v teplo a jen zbytek ve světlo. Jde tedy o princip energeticky náročný a pro životní prostředí ve svém důsledku škodlivý, protože jde o plýtvání prvotními zdroji energie.

Dnešní úsporné zdroje světla vyrábějí světlo jinak, buď osvitěm speciální vrstvy nanesené na baňku nebo doutnavým výbojem atd. Všechny ty zářivky, doutnavky, leddiody apod. lidé stručně pojmenovali jako úsporky. Jejich světlo je málokdy bílé, spíše namodralé nebo oranžové (sodíkové výbojky na kandelábrech). Pro lidské oko je jejich efekt většinou nepříjemný nebo alespoň přijatelný a lidé si často stěžují, že na čtení špatně vidí a nemusí jít vždy jen o šedý zákal. Je to tím, že se zatím zcela nepodařilo, s výjimkou nejdražších řešení, zcela nahradit barvu denního světla.

V příkonu elektřiny jsou ale tyto zdroje ve srovnání s žárovkami bezprecedentně na špici, co do úspory. I ta nejacinější úsporka vykazuje spotřebu asi o 80 % menší a méně se zahřívá. Její životnost by měla být také podstatně vyšší než u klasické žárovky. Porovnání spotřeby elektrické energie k výrobě žárovky a úsporky jsem nikde neviděl. Tato spotřeba sice spotřebitele nemusí zajímat, ale pro porovnání celo-

společenského ekologického přínosu je významná.

Záměnu žárovky za úsporku ale nelze vzít šmahem. Je třeba posoudit, zda nabízený typ bude vyhovovat např. stmívači v obýváku, je třeba změřit, zda se vejde na délku do opálové koule nebo válce, zda nezneškodnotí funkci orientační diody ve vypínači na chodbě, a v neposlední řadě je třeba provést orientační výpočet její ekonomické návratnosti, samozřejmě mlčky za předpokladu, že úsporka bude fungovat alespoň po dobu záruky (zpravidla 2 roky). Ve výpočtu je třeba vyčíslit úsporu provozních nákladů (cena za spotřebovanou elektrickou energii, výměna zdroje za nový) v porovnání s vyšší cenou úsporky a to pro obě varianty: žárovka a úsporka.

Ve většině případů to obchodníci vyřešili za nás, protože žárovky budou z trhu postupně mizet. Pak jen zbude možnost se rozhodovat mezi lacinou a dražší úsporkou. Protože ve spotřebě elektřiny se mnoho liší nebudou, rozhodne životnost zdroje a zejména estetický pocit, zda se nám vydávané světlo líbí či nikoliv.

Z úsporek nyní „letí“ zdroje s leddiodami. Jsou v počtu alespoň 7 kusů v kapesních svítilnách na baterii či solární dobíjení, jsou na stolních lampách a svítí jako potkávácí světla v reflektorech automobilů a v období adventu i na střeších rodinných domů. Jde o typ s nejnižší spotřebou elektřiny, ale má své slabiny. Namodralé světlo se každému nelíbí. Umožňuje sice rozlišit obrysy pozorovaných předmětů ve tmě, ale s čtením je potíž. Odborníci pracují na bílé svítících leddiodách, ale jejich cena je pro spotřebitelovu peněženku zatím moc vysoká a odbyt není zaručen.

Náš pan prezident příliš Evropské unii nefandí a projevil se to i v jeho výroku k situaci na trhu žárovek, když zpochybnil ekonomickou návratnost v Unii nařízené náhradě žárovek úsporkami. Nicméně sortiment na trhu se jeho názory neřídí a tak je třeba vzít úsporky jako fakt. Ale s rozmyslem, jak jsem se snažil populární formou vysvětlit.

Ing. Karel HANAUER
předseda bytové komise
Rady seniorů ČR





Zdeněk
HŘEBEJK

AKTUALIZACE PŘINÁŠEJÍ I BEZPEČÍ

Dotazy čtenářů DS se často týkají toho, zda v případě, kdy operační systém hlásí, že pro tento počítač jsou nachystány aktualizace, tuto nabídku akceptovat nebo ignorovat. Neutuchající příliv aktualizací a záplat je totiž dnes samozřejmou součástí světa informačních technologií. Otázka zní, kdy je skutečně potřebujeme. Původně měly usnadnit přechod ze starého programu na nový.

Dnes takřka každý moderní program obsahuje aktualizací mechanismus, který mu umožňuje z internetu stahovat nové verze a vylepšení a to i z hlediska bezpečnosti. V programech se totiž často dodatečně objeví i nebezpečná místa (často se jim říká díry), která je nutné odstranit. Děje se to pomocí tzv. záplat. Kdyby se nezáplatovalo, pocítili bychom to. Vaše Windows v pravidelných či nepravidelných intervalech stahují a instalují bezpečnostní i funkční aktualizace. Software na vašem počítači je tak vlastně neustále se měnící, dynamické prostředí. Připadá nám to jako něco úplně automatického. A automatické to také většinou je. Proč se v počítačích instalovaný software neustále mění? Odpověď na tuto možná na první pohled hloupou otázku zdaleka není tak samozřejmá, jak si můžeme myslet.

Ve skutečnosti existuje několik hlavních typů aktualizací softwaru. Na uživatelských zařízeních, mezi něž patří i vaše PC, se nejčastěji můžeme setkat se čtyřmi z nich:

Funkční aktualizace (např. databáze antivirového programu) a já doufám, že mezi vámi není nikdo, kdo by při připojení na internetovou síť neměl alespoň základní ochranu jedním z dostupných antivirových programů.

Bezpečnostní aktualizace (tzv. záplaty) a aktualizace řešící funkční závady, které jsou zejména důležité pro bezproblémový chod operačního systému.

Kumulativní aktualizace, které částečně povyšují generaci softwaru (servisní balíčky).

Instalace nových generací softwaru aktualizacími mechanismy, například vylepšené verze antivirových nebo antispywarových programů.

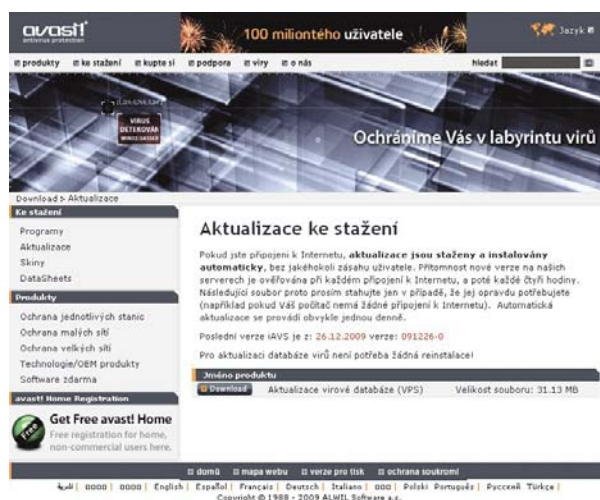
Nejčastěji se aktualizací mechanismy softwaru uplatňují v případě funkčních a bezpečnostních aktualizací. Obojí existuje v současné podobě díky rozšíření internetu, respektive díky tomu, že počítače spolu komunikují a tím vzniká ideální prostředí i k šíření škodlivého softwaru.

Chyby nalezené po vydání dané verze programu se opravují téměř denně díky internetové síti a komunikaci mezi počítači navzájem.

Masové rozšiřování počítačů i do oborů, kde dříve nebyly, a jejich unifikace okolo platformy PC v první polovině 90. let způsobila, že se změnil jak přístup tvůrců i uživatelů k softwaru, tak povaha rizik z něj vyplývajících. Stoupající počet virů šířených na disketách znamenal nutnost rezidentní ochrany. S ní bylo výhodnější aktualizovat pouze databáze antivirových systémů, nikoli celé systémy. Hlad po softwarových aplikacích ale změnil způsob jejich vývoje. Mnoho programů se tak používá a dále vyvíjí zároveň.

Počítačová poradna

DS



Okno aktualizace antivirového programu

To znamená nutnost jejich dílčích aktualizací.

Na „díry“ se přichází až během provozu softwaru. S rozšířením internetu se objevila celá řada nových technických nebezpečí a hrozeb. Jednou z nejvýznamnějších bylo to, že některé programy mají technické nedodělky nebo skryté vlastnosti, které je umožňují zneužít k napadení počítačů. Tzv. bezpečnostní chyby se staly závažnou záležitostí zejména poté, co se ukázalo, že jich je mnohem více, než se tvůrci softwaru původně domnívali.

Bezpečnostní chyby začaly být využívány hackery k cíleným, ale hlavně masově se šířícím automatickým útokům a k šíření škodlivého softwaru. To vedlo k nutnosti častější aktualizace ochranných mechanismů, i k potřebě řešení nejzávažnějších vad formou záplat (angl. „patch“).

Aktualizační systém pracující již ne s disketami, ale s internetovými servery se stal standardní součástí každého operačního systému a mnoha softwarových aplikací. Velké množství aktualizací softwaru vyplývajících z velkého počtu objevených chyb pak způsobilo nutnost čas od času všechny aktualizace spojit dohromady, aby byla zajištěna konzistence a kompatibilita systémů. Zrodil se servisní balíček (SP1, SP2...). Většina aktualizací softwaru, s nimiž se každodenně můžeme setkat, tak uživateli

vlastně nic nového nepřináší. Jedná se o funkční aktualizace ochranných mechanismů (antiviru, firewallu) a o bezpečnostní aktualizace softwaru (operačního systému, instalovaných programů).

Jejich smyslem je odstranit potenciálně chybná místa v softwaru. A připravit ochranný software na aktuální hrozby přicházející ze sítě. Autoři tomu říkají vylepšování softwaru, uživatelé to tak, až na výjimky, nevidí. U některých aplikací však aktualizací mechanismy slouží tomu, k čemu byly původně vytvořeny, tedy k instalaci nových generací programů a k zavádění nových funkcí. Také Microsoft příležitostně využívá svého aktualizacího systému k distribuci nových generací programů dodávaných s Windows. Obecně ale platí, že zavádění nových funkcí pomocí on-line aktualizací a povyšování softwaru na nové generace není v mnoha případech vlastnost vítaná, a tam, kde se provádí, je dost kontroverzní.

Co by se tedy stalo, kdyby proud aktualizací směřující na náš počítač ustal, nebo kdybychom ho třeba ignorovali? I přes občasné strašení, že by nastal skoro konec světa, by většina uživatelů zřejmě žádný okamžitý negativní efekt nepocítila. Počítače, které nejsou trvale připojeny k internetu, nemusí obsahovat výlučně aktuální software. Stejně tak není nutné používat pouze poslední verze používaných programů. Pokud nám určitý program vyhovuje a jsme na něj zvyklí, není jeho povýšení na novější verzi nutností. Mnohdy totiž přibudou vlastnosti a funkce, které bychom stejně nevyužili. Nezřídka se také stává, že novější verze programu přestane být kompatibilní s verzí předchozí.

Pro počítače, které společně se sítí nejsou používány vůbec, je většina bezpečnostních aktualizací zbytečná. Bezpečnost koncových zařízení je možné zajistit vnějšími ochrannými prostředky. A vzhledem k tomu, že každá aktualizace je zásahem do funkčního stavu, existují dokonce takové počítače, které se záměrně neaktualizují vůbec.

Na druhé straně pokud by nově objevené bezpečnostní chyby v softwaru zůstaly bez řešení, staly by se počítače s nimi více náchylné k šíření škodlivého softwaru. Tím by docházelo ke snižování výkonu počítačů, ke ztrátám a vykrádání dat, k přetěžování komunikační kapacity.

Záplaty tedy určitě potřebujeme. Ačkoli většina aktualizací nepřináší vlastně nic nového, počítače tím utrácejí čas i přenosové kapacity, tzv. patchování je – bohužel – nezbytností. A pokud nedojde k významné změně v koncepci zabezpečení počítačů nebo softwaru jako takového, nutností i zůstane.

Zdeněk HŘEBEJK
počítačová poradna RS ČR

VÝPOČET PENZE V ROCE 2010

„Narodila jsem se 5. 12. 1951 a vychovala dvě děti. V letošním roce mně má vzniknout nárok na starobní důchod. Podmínku potřebné doby pojištění snad splňuji. Pracuji od maturity v roce 1970, ale prý se potřebná doba pojištění od 1. 1. 2010 zvyšuje. A bude se mi počítat doba studia na střední škole? Prý se již pro důchod nezapočítává. Mohli byste spočítat, kolik budu brát? Přehled mých výdělků od roku 1986, včetně dnů, kdy jsem byla nemocná, vám zasílám. Manželovi vznikne také nárok v roce 2010. Chtěl si zkusit důchod sám spočítat, ale nepodařilo se mu nikde zjistit koeficienty nárůstu všeobecného vyměřovacího základu. Říkal, že nejsou uvedeny ani v nařízení vlády, kterým se stanoví veličiny pro výpočet důchodu v roce 2010. Bez nich prý důchod nelze spočítat. Můžete sdělit, kde jsou tyto údaje obsaženy?“ B.M., Ostrava



JUDr. Zdeněk
HÁJEK

Veličiny pro výpočet důchodu v roce 2010

Při výpočtu starobního důchodu příznávaného od některého data roku 2010 se vychází z veličin obsažených v nařízení vlády č.339/2009 Sb.

Jsou jimi:

a) **všeobecný vyměřovací základ (VVZ)** za kalendářní rok, který o dva roky předchází kalendářnímu roku, od jehož data je starobní důchod příznáván. Jde tedy o **VVZ za rok 2008**, který činí **23.280 Kč**,

b) **přepočítací koeficient (PK)** pro zvýšení VVZ za rok 2008, který má přiblížit výši VVZ dalšímu mzdovému vývoji. Ten činí **1,0184** a

c) **redukční hranice pro stanovení výpočtového základu**, kterým je osobní vyměřovací základ (OVZ). **První redukční hranice pro rok 2010 činí 10.500 Kč** a druhá **27.000 Kč**. Tyto redukční hranice jsou **stejně jako byly v roce 2009**.

Pokud jde o **koeficienty nárůstu všeobecného vyměřovacího základu (KNVVZ)**, jde o veličiny, s jejichž pomocí se dosažené výděly pojištěnce, z nichž se vypočítává důchod, indexují (přízpůsobují růstu průměrné mzdy). Tyto veličiny skutečně nejsou v nařízení vlády obsaženy. Na základě některých výše uvedených a dalších veličin obsažených v nařízeních vlády je však lze spočítat. To však není v tomto případě třeba, protože je ve výpočtu důchodu tazatelky uvádíme a lze je použít pro výpočet jakéhokoliv důchodu příznávaného v roce 2010.

Doba pojištění a doba studia

Novelou zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, se od 1. 1. 2010 postupně zvyšuje potřebná doba pojištění pro nárok na starobní důchod, a to až na 35 roků, vč. zápočtu náhradních dob. Přitom pojištěnec, který dosáhne důchodový věk v roce 2010, musí podle § 29 zákona získat nejméně 26 let doby pojištění. Podmínku potřebné doby pojištění tazatelka, která pracuje od maturity v roce

1970, tedy „bohatě“ splňuje. Po skončení povinné školní docházky získala (vč. doby studia na střední škole) celkem 43 roků doby pojištění. **Pokud jde o dobu studia, skutečně se od 1. 1. 2010 pro starobní důchod nehodnotí, ale to se týká až doby studia získané po 31. 12. 2009.** Dřívější doba studia se hodnotí podle dřívějších předpisů. To znamená, že pojištěncům, kteří studovali před 1. 1. 1996 (účinnost zákona č.155/1995 Sb.) jako tazatelka, se pro důchod hodnotí i doba studia na střední škole získaná před dovršením 18 let věku. Hodnotit se proto bude i tazatelce.

Zjištění výpočtového základu pro výpočet výše důchodu tazatelky

ROK	VZ	KNVVZ	RVZ	PN
1986	44 638 Kč	7,9988	357.051 Kč	/
1987	48 645 Kč	7,8349	381.129 Kč	/
1988	45.551 Kč	7,6602	348.930 Kč	/
1989	54.005 Kč	7,4790	403.904 Kč	10
1990	65.685 Kč	7,2150	473.918 Kč	/
1991	89 250 Kč	6,2522	558.009 Kč	8
1992	98 300 Kč	5,1052	501.842 Kč	/
1993	99 100 Kč	4,0757	403.902 Kč	/
1994	99 487 Kč	3,4380	342.037 Kč	/
1995	100 825 Kč	2,9012	292.514 Kč	/
1996	124 600 Kč	2,4502	305.295 Kč	/
1997	140 300 Kč	2,2166	310.989 Kč	16
1998	168 789 Kč	2,0276	342.237 Kč	/
1999	179 152 Kč	1,8734	335.624 Kč	/
2000	186 333 Kč	1,7575	327.481 Kč	7
2001	200 500 Kč	1,6194	324.690 Kč	/
2002	215 321 Kč	1,5090	324.920 Kč	/
2003	216 900 Kč	1,4138	306.654 Kč	/
2004	320 300 Kč	1,3258	424.654 Kč	4
2005	425 245 Kč	1,2605	536.022 Kč	/
2006	460 100 Kč	1,1825	544.069 Kč	/
2007	480 250 Kč	1,1013	528.900 Kč	/
2008	510 678 Kč	1,0184	520.075 Kč	/
2009	600 205 Kč	1,0000	600.205 Kč	/

Úhrn RVZ 9.795 051 Kč 52

Nered. OVZ = $\frac{9.795\,051\text{ Kč} \times 30,4167}{8766 - 52} =$
34.190,16 Kč = **34.191 Kč.**

Vysvětlivky:

VZ = vyměřovací základ pro placení pojistného, resp. hrubý příjem pojištěnce

KNVVZ = koeficienty nárůstu VVZ

RVZ = násobek VZ a KNVVZ

PN = doby pracovní neschopnosti (vyloučená doba při výpočtu důchodu)

Nered. OVZ = neredukovaný OVZ, tj. OVZ před redukcí

8766 = počet kalendářních dnů za rozhodné období. To začíná rokem 1986 a končí kalendářním rokem bezprostředně předcházejícím roku příznání důchodu. V případě tazatelky tedy **rozhodné období představují roky 1986 až 2009.**

Redukce OVZ

Pro rok 2010 platí, že **pokud OVZ nepřevyšuje 10.500 Kč (1. redukční hranice), náleží v této výši. Pokud převyšuje tuto částku, náleží 10.500 Kč v plné výši, částka nad 10.500 Kč do 27.000 Kč (2. redukční hranice) ve výši 30 % a částka nad 27.000 Kč ve výši 10 %.**

27.000 Kč – 10.500 Kč = **16.500 Kč.**

16.500 Kč x 0,30 = **4.950 Kč.**

34.191 Kč – 27.000 Kč = 7.191 Kč.

7.191 Kč x 0,10 = **719,10 Kč.**

OVZ = 16.170 Kč

(10.500 Kč + 4.950 Kč + 719,10 Kč =

16.169,10 Kč = 16.170 Kč).

Kolik dostane tazatelka

Starobní důchod se skládá ze **základní výměry a z procentní výměry**. Základní výměra (ZV) je pro všechny typy důchodů a důchodce stejná a činí **2.170 Kč měsíčně**. Procentní výměra činí za každý **celý rok doby pojištění** získané ke vzniku nároku na starobní důchod á 1,5% výpočtového základu, nejméně však 770 Kč měsíčně. Procentní sazba: **43 roků doby pojištění x 1,5% = 64,5% výpočtového základu**. Procentní výměra = 16.170 Kč x 0,645 = 10.429,65 Kč = **10.430 Kč**. Valorizace = 0.

Starobní důchod tazatelky:

ZV 2.170 Kč

Procentní výměra 10.430 Kč

Starobní důchod **12.600 Kč**
měsíčně.

Připravil JUDr. Zdeněk HÁJEK,
sociálně-právní poradna RSČR



Lenka
ŠNAPKOVÁ, DiS

POMOC LIDEM V BEZVĚDOMÍ

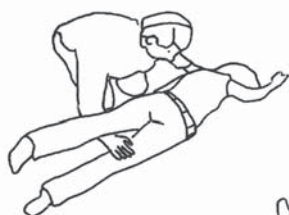
Bezvědomí je velice závažný stav, způsobený mnoha příčinami:

- úrazy hlavy
- otravy
- předávkování léky (intoxikace)
- cévní mozková příhoda
- nízká hladina cukru u diabetiků
- ... atd.

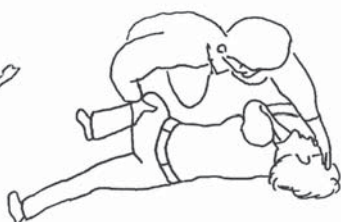
Jde o stav, který bezprostředně ohrožuje život postiženého a není-li včas rozpoznán a léčen, může skončit smrtí postiženého vlivem udušení ze zapadlého kořene jazyka, což způsobuje značné omezení průchodnosti dýchacích cest!

Postup v případě bezvědomí bez jasné příčiny:

- **hlasitě oslovit:** „Haló, jste v pořádku?“, „Není Vám něco?“
- **případně jemné zatřesení ramenem** (ne u dětí s podezřením na úraz páteře)
- **zkouška reakce na bolest** – např. štípnutí do ušního lalůčku



Přetočení bezvědomého ležícího na břicho do polohy na záda „pákou“. Přetočení směrem od sebe.



Uložení do stabilizované polohy na boku se záklonem hlavy

...pokud postižený reaguje, ponechte jej v poloze, ve které jste jej našli pokud nehrozí další nebezpečí, přivolejte pomoc a pravidelně kontrolujte jeho stav.

...pokud postižený nereaguje, přivolejte okamžitě lékařskou pomoc.

Je-li postižený na břicho a nereaguje – otočte jej šetrně a rovnoměrně na záda „pákou“. Zkontrolujte dutinu ústní, případně jí vyčistěte a až poté proveďte záklon hlavy – **zatlačením rukou na čelo a zvednutím brady pomocí dvou prstů a tahem za bradu** – ochablý kořen jazyka nebude zapadávat do dýchacích cest.



Kam psát a volat

V minulém čísle jsme zahájili v DS nový seriál na téma první pomoc. Značný ohlas už na úvodní část nás utvrdil v tom, že to byl správný krok. Někteří čtenáři telefonovali do redakce a žádali kontakt na Lenku Šnapkovou. Svoje dotazy a případné vzkazy můžete autorce seriálu posílat na email info@kurz-prvni-pomoc.cz nebo telefonovat do redakce na číslo 234 462 075. Rádi jí vzkazy předáme, případně zprostředkujeme přímé spojení.

Nebo vytážením dolní čelisti palcem uchopením za zuby u podezření na poranění krční páteře.

Kontrola dechové aktivity po dobu maximálně **10 vteřin**. Je cítit proud vydechaného vzduchu na tváři, je slyšet dýchání?

Je vidět zvedání hrudníku při nádechu?

V případě **normální dechové aktivity** uložte postiženého do **stabilizované polohy** a stále



Stabilizovaná poloha kontrolujte dýchání a krevní oběh až do příjezdu rychlé záchranné služby.

Pátrejte po příčinách bezvědomí – léky, alkohol a jiné toxické látky v blízkosti postiženého, případně inzulínové pero či „výslech“ svědků.



kontrola dechu poslechem a pohledem na hrudník

V případě bezvědomí a **jiné než normální dechové aktivity** (např. lapavé dechy)...

• **u dospělého:** zahajte kompletní resuscitaci započatou masáží hrudníku

• **u dětí:** proveďte nejdříve **5 umělých vdechů** a dále pátrejte po známkách zachovalého

krevního oběhu (jakýkoli pohyb nebo kašel). Pouze jste-li si jisti známkami zachovalého krevního oběhu, provádějte umělé dýchání do obnovení spontánního dýchání – tzn. pokud dítě začne znovu dýchat samo, uložte je do stabilizované polohy a pravidelně kontrolujte jeho stav až do příjezdu rychlé záchranné služby.



Záklon hlavy a následné uvolnění kořene jazyku

Nehmatáte-li pulz, nejste-li si jisti nebo je-li jeho frekvence pod **60/min.**, zahajte masáž hrudníku. V resuscitaci pokračujte až do převzetí pacienta rychlou záchrannou službou.

Seriál připravuje
Lenka ŠNAPKOVÁ

www.kurz-prvni-pomoc.cz



OD ADAMA A EVY

ThDr. Jan
SCHWARZ

Vrátili jsme se k počátku světa a lidských dějin, abychom uviděli první květy na stromu života. A jdeme spolu dál, stále hlouběji do minulosti. Kráčíme tiše a pozorně až na samý počátek času na Zemi. Vracíme se k původu člověka, který se z hlíny země stal moudrým obrazem svého Tvůrce. Muž Adam (tj. – Ze země vzatý, Zemák) a žena Eva (tj. – Živá, Život dávající) jsou tím květem Božího tvůrčího záměru v plánu života a rodu lidí na právě stvořené Zemi.

První člověk Adam otevřel oči a zachvěl se bolestným údivem z podivuhodných věcí kolem sebe. Čekal ho rajský život a dosud nepoznané žití na věčnosti. Ale zemský ráj vypadal tak lákavě. V zázračném setkání si zamiloval ženu. Obdivoval ji. Půvabnou Evu přivedl sám Stvořitel.

Adam dával pohledem Evě najevo svůj obdiv. Nabídl jí rámě a vydali se spolu na první procházku rájem. Užasli nad celým světem, v němž objevovali tajemství zákonů ohně, větru, prachu, vody, nebezpečí propastí a temnot, zdánlivého chaosu a zárodku děsivého, tajuplného konce, zániku nebeského ráje, a poznali i všudypřítomnou hrozbu konce, katastrofické smrti.

Vraťme se ale na počátek. Jak to vlastně bylo se zrodem Adama? Ve starých a tajných knihách se píše, že všechno začalo ve třetí hodině šestého dne tvoření Země a klenby světa. Po poradě s anděly vzal Bůh hlínu, kterou o hodinu později vytvaroval do podoby lidské. V šesté hodině tělo člověka vzpřímil a v sedmé hodině do něj vdechl duši. V hodině osmé už vedl živého Adama do rajské zahrady. V deváté hodině mu dal příkaz – Netrhej ovoce ze stromu poznání! – Ale už o hodinu později zvědavý Adam příkaz Boží porušil. V hodině jedenácté byl

seriál k DS bibli (2)

za přestoupení příkazu souzen. V hodině dvanácté byl shledán vinným a vyhnán z rajské zahrady.

Adam vyrostl z prachu země a žil 930 let. Neznal ještě žádnou minulost, teprve hledal pravdu života v nepoznané přítomnosti a spravedlnost, radost a milost objevoval v něžné lásce k Evě. My všichni se v Adamovi poznáváme. Nacházíme sami sebe jako vnuky dětí praotce Adama. Objevujeme své nitro v bolesti duše z lidské vášně. V touze po životě v harmonickém citu štěstí



Téma Adama a Evy vždy lákalo umělce. I Lucase Cranacha staršího.

a spokojenosti z vlastního díla, které se už jen podobá Božímu tvoření.

Sypal jsem si už jako dítě na polích Vysočiny hlínu z dlaně do dlaně a myslel přitom na Adamovu vinu.

Vyhnání z ráje mi našeptávalo, že už děti někdy trpí, když zápasí v moci slabého dobra proti silnému zlu a marnivě ubíhajícímu času. I my v srdci toužíme po dobru, chceme tvořit hezké a radujeme se ze svého díla, ale pak podlehne zlu a stavíme se do role pánů světa, a tím vládnutím zpodobňujeme Boha.

Příběh z ráje napovídá chybu prvního člověka, která znamenala ztrátu pro celé budoucí lidstvo. Adam žil ještě v ráji jako praotec všech lidí a vzor dokonalého člověka. Byl vrcholem stvoření, ideální bytost, nejkrásnější spojení těla a duše. Věčný život si měl uchrá-

nit poslušností Božích rad a životem lásky s Evou.

Člověk – Adam – od prvního dne v ráji objevuje zákony světa a poznává i vůli jeho Tvůrce. Mocný je Stvořitel světa a člověk měl být od samého počátku užitečný nástroj. Proto se Bůh lidem zjevuje ve stvoření a dává se poznat i nám, protože stále hledáme štěstí a radost a ušlechtilost lásky a pokoj v duši a potřebujeme k životu pravdivé poznání.

Mezi člověkem a Bohem Stvořitelem se ale objevila propast nedůvěry. Stalo se tak díky síle Satana, našeptávače a zlého ducha, vládce moci zla a jeho zlomyslnému plánu zničit postavení člověka v ráji. Lidé naslouchali jeho šeptání a najednou chtěli žít nezávisle na Bo-

hu a zmateně propadali zkáze a neposlušnosti. A tím propadli i hrozbě zániku. Smrtí skončila věčnost člověka, poslušného a láskyplného obyvatele blaženého ráje.

Jako dítě jsem ten pocit důvěrně znal. Občas jsem také přestoupil příkazy rodičů, kteří mě varovali před následky nedbalosti a neposlušnosti. Ale v mém srdci se dlouho skrýval a vítězil pocit lákavého uspokojení z hledání vlastní cesty.

Jako bych se už tehdy v dětství rozdělil na dvě rozdílné bytosti a někdy se svévolně a tiše odloučil od role poslušného syna a hodného dítěte a vykročil zdánlivě svobodně do neznáma. Na novou cestu. Právě tam.

Jenže touha po samostatnosti končila nářkem.

A trvalo dlouho, než jsem si uvědomil, že dělám chybu jako Adam, kterému duchovní síla zla záviděla žití ve stvoření. A zášť na sebe vzala podobu hada, jen aby člověka ukolébala v pozornosti, a tak uspaného Adama obrala o život v ráji a připravila lidi o dary štěstí. Skryté zlo působilo na začátku nenápadnou kapkou jedovaté, smrtelné závislosti.

Pro DS píše ThDr. Jan SCHWARZ

Příště: První hřích



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA



Z HISTORIE SALMOVSKÉ LITERÁRNÍ KAVÁRNY

Najdete ji v Praze v Salmovské ulici č. 16 (u Karlova náměstí nad kostelem sv. Ignáce). A proč Salmovská? Protože v 18. století rakouský šlechtic Franz Salm ve dvoře zřídil Salmovskou zahradu, která dle Ottova slovníku naučného "byla půvabným místem opatřeným vzácnými stromy a květinami, sochami, altánky a jezírky a místo toto bylo hojně navštěvováno Pražany."

Ulice po nevábnych názvech Krupičná, Krupná a dokonce Malá svinská tak dospěla k důstojnému názvu Salmovská. Takto ji poznal i Jaroslav Hašek, který zde v hospůdce strávil mnohou příjemnou chvíli. Ano, právě tady v těchto zdech se konaly některé jeho legendami opředené a patřičně rozpustilé hospodské kabarety, díky nimž se také klasik častokrát ocitnul na neméně pověstné Salmovské policejní stanici.

Netušil jsem, že v roce 1999 budu stát a působit právě na tomto místě, kde stával, pil, deklamoval a bavil společnost slavný autor Dobrého vojáka Švejka a které se později proměnilo v neútulné sklepy a sklady.

Stál jsem u zrodu Salmovské literární kavárny, jejíž vybudování a zprovoznění vymyslel a financoval z ciziny se navrátilší Pavel Polícar. S ním od začátku úzce spolupracoval Jiří Hrdina s neodmyslitelnou buřinkou, dnes guvernér Poetické Balbínovy hospůdky. Já jsem zavedl od začátku klubové večery vždy každé první úterý v měsíci, které jsme později označili jako „Ebroviny“. Na ně jsem střídavě zval a dodnes zvu významné osobnosti spojené s knihami a jejich vznikem – společně s herci, publicisty, zpěváky a muzikanty. Letos jde již o jedenáctý rok, kdy se takto potkáváme.

V úterý 2. února večer od 19:19 hodin tak představí svoji novou knihu „Všechno je jedlé“ rozhlasová moderátorka Hana Synková a účinkujícím hostem bude zpěvačka Zuzana Stírášková, členka divadla Semafor. Pokud budete v tom čase v Praze, přijďte „pobejt“. Současně si poznamenejte, že v dalších termínech budou v Salmovské literární kavárně vyprávět, vzpomínat i zpívat publicista Stanislav Motl, sochař Pavel Opočenský, textařka Jiřina Fikejzová, herečka Jiřina Švorcová, výtvarník Josef Velčovský a další. O každém programu Vás včas budeme informovat na této stránce.

Váš Vráta Ebr, foto: fav



ÚNOR

Mráz nám leze za nehty a zima chce i srdce ledem sevřít.
Co se mlhou, sněhem naobímá lidí, lesů a luk bez květů.

Pod sněhem však pole, luka, lesy v kořenech se k jaru sbírají.
Z dříví jasný oheň vyšlehne si navzdor mlhám lehlým po kraji.

Zrovna tak to lidské srdce hoří - padej, mlho, na les, na lada - nic tu na tom světě neumoří oheň, na nějž láska přikládá.

(František Hrubín
ze sbírky Mánesův orloj)



POMOZTE VYMYSLIT CHYTLAVÝ NÁZEV!

Vedle jiných knížek nyní připravuji nový lákavý titul, který vyjde u nakladatele KRIGL v edici „Úsměvné knížky Vráti Ebra“. Půjde o veselé historky, trapasy, o veršiky, epigramy, anekdoty, výroky a citáty o nás, důchodcích a seniorech. Krátké texty, které sbírám z různých archivů a tiskovin a třídím tak, aby pobavily i přiblížily naši dobu a situaci. Ilustrace jsou již hotové. Postaral se o ně s předstihem karikaturista Miroslav Pavlík, jehož kresby už několik let zpřijemňují i stránky Doby seniorů.

Kniha se rodí – jenže: hledáme vhodný krátký a vtipný název. Teprve pak by mohl následovat podtitul či anotace na záložce, jako např.: o důchodcích – jejich vzpomínání, zapomínání, připomínání, napomínání, upomínání, milé povídání i mlčení.

Obrácím(e) se proto na Vás – pokud byste měli nápad (návrh), čas a chuť, dejte vědět. Kontakt na redakci najdete v tiráži na str. 31 nebo využijte přímého spojení: Vráta Ebr, e-mail: ebrovska.uhnije@seznam.cz, nebo volejte na mobil 720 442 304. Žádný příspěvek nepřehlédneme. Autora příspěvku, který uplatníme, rádi odměníme knížkou (zatím bez názvu) po jejím vydání.

Děkujeme. V. Ebr – M. Pavlík
Pozn. redakce: Akci samozřejmě podporujeme a to nejen tím, že jí dáváme prostor v DS. Ze všech doslých nepoužitých námětů vylosujeme pět a jejich autory za aktivitu odměníme cenou útechy z knižního fondu, který pro podobné účely máme v redakci. (fav)

SAMETOVÁ ČÍTANKA NA JEDNIČKU

Kreslíř Vladimír Renčín proslul svou tvorbou pro řadu českých novin a časopisů. Málo známá je jeho spolupráce s časopisy v zahraničí, např. v Die Zeit, GEO, New Scientist, Time a dalších. Kromě toho vydal řadu kalendářů a autorských knih, připravil více než sto samostatných výstav a ilustroval několik desítek publikací (musím se pochlubit že mezi nimi byly i moje Čas ani prd nezastaví a Nejen bonmoty a citáty o knihách a čtenářích).

Nyní vyšla v nakladatelství Eminent úsměvná Renčínova sametová čítanka na téma demokracie, civilizace, ekologie, finance, národ, politika, úřady, televize, venkov, zahraničí. Skvělý počín, který si zaslouží jedničku s hvězdičkou! Výstižně knihu v úvodu zhodnotil Zdeněk Mahler: „Ať jeho legrácky nahlížejí skutečnost zleva nebo zprava, zdola či shora, dokládají, že humor znamená lépe vědět a hlouběji rozumět, že humorem se projevuje moudrost a noblesa, že humor osvobozuje. Renčínův nadhled se oprostil všech iluzí, a přitom je účastný. Nenápadně podložen poučeností z dějin, z filozofie i politiky působí nadčasově jako věčná variace na nápis ze sumerské tabulky vypálené tři tisíce let před vznikem Bible – na větu, již se otevírá lidská kultura: 'Kamkoli pohlédnu, všude jsou pitomci.'“

V.E.

POMŮCKA: ADAT, IMNY, LELE, UEDA, ZORAV	PORTUGAL. PLATIDLO	1. DÍL TAJENKY	SLOVEN. „JINAM“	ANGLIC. „UMĚNÍ“	ZN. TANTALU	ŽENSKÉ JMÉNO (zdrob.)	ESA		LYŽE (zastar.)	NÁZEV HLÁSKY	PŘÍTEL	LAIK	ANGLIC. „PÁSKA“	JIHO- EVROPA
LETEC								KOSITI						
LARVA								ŠALIT SOLMIZAČ. SLABIKA						
ISLÁMSKÉ RODOVÉ TRADICE					DRAVÍ PTÁCI VOZIDLA				PLÁNEK OSOBNÍ ÚTOČIŠTĚ					
LIHOVINA				BOČNÍ ZEĎ ČÁSTI POBŘEŽÍ				ŠPLHAVÝ PTÁK DRŽET DÍTĚ						
IN. PREZ. NOVOTNÉHO			SPORTOVNÍ ZBRANĚ NEMÍTÍ NADĚJI				NEMOCNÉ HUBOVAT						2. DÍL TAJENKY	ROSTLINA INULA
ZÁCHRANKA						SLOVEN. MĚSTO UZOBÁVAT								
	JAPONSKÉ MĚSTO A SICE					SOUTĚŽ PROJEVOVAT NUDU					NÁZEV HLÁSKY ÚTOK			
SLOVEN. „SNAD“					JEŘÁB POPELAVÝ PAŽNÍ KLOUB					SPZ PRAHY LESNÍ ZVÍŘE				
TEODOR (dom.)				PUSINKO- VAT NÁMOŘNÍ LUPÍČI					PLÁTĚNÝ PŘÍSTŘEŠEK VĚZENÍ (hovor.)					
OKRÁDAT								DOBYTEK PODNIK V TRUTNOVĚ						ZDVOJENÝ ZÁPOR
	PANOŠ	ŘEZAT (hovor.) AFRICKÝ KMEN					TANEC ŽLABY							
BÍLÉ VÍNO Z TMAVÝCH HROZNŮ						POKLADNA RYCHLE					VĚTNÁ SPOJKA PLECHOVÉ UMYVADLO			
NEROZ- TÁVAT					VRCH CHLAD					PRŮMYSL. ROSTLINA HOVOROVÝ SOUHLAS				
SLITINA FE A AL					JM. HER. JANDOVÉ LAHODNÝ NÁPOJ				PATŘÍČÍ NÁM SPZ KLATOV					
SPZ PELHŘIMOVA			DUSIKATÉ SLOUČENINY					KUJNÝ NEROST ČESKÉ MĚSTO					PŘITAKANÍ	CHEMICKÁ ZNAČKA ARSENU
Teležské přísloví				OPRAŠOVAT							TEN I ONEN			
				PLETENÉ KALHOTY							POHODNÝ			

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky lednového vydání DS bylo: Žádný prorok není vzácen ve vlasti své. Šťěstí při losování ze všech došlých správných odpovědí měli Jarmila Filipová Plasy, Čestmír Plachý z Prahy, Josef Michal z Brna, Milan Palička z Brna a Eva Matoušková z Karlových Var. Všem výhercům blahopřejeme. A všem zúčastněným důchodcům pak přejeme, aby v jejich životě nerozhodovalo nějaké kolo štěstí politických slibů (a podvodů), ale jasná pravidla. Mohou o tom ostatně sami rozhodnout letos ve volbách. Na řešení této křížovky čekáme do 20. února 2010.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V TOMTO MĚSÍCI 9. A 23. ÚNORA
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.**

V SRDCI SYRSKÉ POUŠTĚ

S důchodem za brány Orientu (8)

Do dalšího cíle naší cesty – do srdce Syrské pouště Palmyry míříme přes městečko Homs. Tady země, ze které pocházíme, otevírá srdce domorodců. Jsou zde o poznání přátelštější než v jiných oblastech Sýrie. Znají Československo ještě z doby, kdy tu naši inženýři postavili rafinerii. Z oken hotelbusu pozorujeme domorodce při rodinném pikniku. Griluje se tady na každém kroku, na každém kousku trávníku a když v dohledu není, tak stačí rovný plácek třeba u silnice a prachu a zápachu projíždějících aut. Nejvíce rodin se však přesunulo do zahradních prostor mešity Chálida ibn Walída. Zde se u nás po chvíli zastavují dvě místní krásy. Protože neumějí česky a my neznáme jejich řeč, domluva není možná. Náhle k nám přichází urostlý muž v civilu a obě dívky mizí v davu. Muž se s námi dává do řeči, my zjišťujeme, že je to policista, který dbá na bezpečnost turistů. Skutečně má u místních obyvatel respekt. Stačil jeho pohled a několik výrostků, kteří se chystali provést nějakou rošťárnu se přemísťuje jinam. Zůstává s námi až do našeho odjezdu, pak se přátelsky loučí a mizí v piknikovém parku mešity. My míříme dále do cíle naší dnešní cesty.



Zachovalá pohřební věž Elahbel

Do srdce Syrské pouště přijíždíme večer, projíždíme nekonečně rozlehlým areálem nádherně nasvícených monumentů tohoto kdysi velkého a slavného města. Osádka hotelbusu s jistotou míří na okraj

areálu, kde za vysokou zdí jednoho z chrámů jsme očekáváni majitelem kempu Romantic Camping

Garden Al-Baider. Po ubytování se vydáváme na první prohlídku historického areálu. Kromě nesmírné rozlohy nás udivuje, že se zde nevybírám vstupné. Jediní, kdo se snaží nějaké peníze z turistů dostat, jsou majitelé velbloudů a prodáváci všech možných i nemožných věcí a trefek. Závěry našich fotoaparátů cvakají v jednom kuse. Tolik nasvícené krásy na jednom místě se jen tak nevidí. Je to skutečná pastva pro oči. Procházíme se mezi částečně zrestaurovanými zbytky kolonády. Nejlépe opravená a také nejlépe nasvícená je část mezi monumentálním obloukem a Tetrapylonem. Obdivujeme obrovské množství více či méně zachovalých monumentů. Z těch největších jsou trosky Belova chrámu, Velká kolonáda, tržiště, vítězný oblouk nebo divadlo. Jsme tu téměř sami. Ostatní turisté dorazí až ráno, protože na spaní v kempu nejsou zařízení. I to je jedna z výhod hotelbusu. Spíme v bezprostřední blízkosti areálu. Těm

měř sami jsme i v kempu. Sem za námi přijíždí příbuzný majitele, prodejce trefek pro turisty. Jsme v Orientu a tak začínáme smlouvat o cenách. Tady bych chtěl upozornit na jednu zvláštnost. Zatímco

např. v Turecku lze bez problémů usmlouvat až 2/3 původní ceny, v Sýrii jde cena dolů tak o 1 až 2 dolary. Je to ale dáno tím, že v Sýrii jsou ceny podstatně nižší než v Turecku. Dokonce i lidé, kteří jsou zvyklí



Pomyslný vstup do areálu

smlouvat na tržištích Orientu, se tu cítí být zaskočení už tak nízkými cenami a považují za hloupé ještě smlouvat. Inu jiný kraj jiný mrav. Ráno po snídani se vydáváme na denní obhlídku Palmyry. Za plného slunečního svitu vidíme zcela jiný obraz, než který se nám nabízel během večerní návštěvy. Nutno dodat, že za dne vypadá areál ještě rozlehlejší a krásnější. Začínají se objevovat i turisté, kteří dorazili ze vzdálených hotelů. My se pomalu vydáváme na nedaleký Arabský hrad Qala'at ibn Maan. Člen naší výpravy pan Bruno projevil nepatrný zájem o jeden z nabízených koberečků jednoho místního prodejce. Ten ho potom doprovodil až nahoru na hrad a potom zpět na parkoviště k hotelbusu. Cestou postupně nabízel notné slevy z původní ceny. Jeho smutek byl opravdový, když z prodávce sešlo. Zatímco pan Bruno setřásal prodávce, my ostatní jsme z výšky pozorovali rozlehlý archeologický areál Palmyry. V jeho těsném sousedství jsou vidět i pohřební věže. Nacházejí se na území, které se nazývá Údolí hrobů. Největší věž zvaná Elahbel má čtyři poschodí a může prý pojímat až 300 sarkofágů.

Tady je již turistů ovšem jako máku a tak se přesouváme dále.

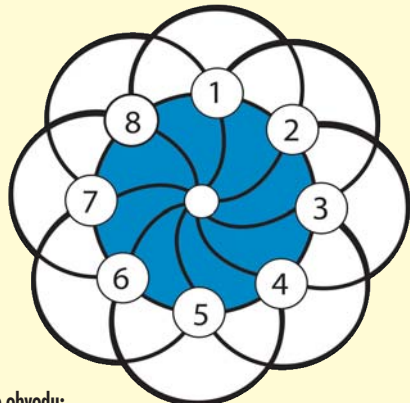
Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJKA

Příště: Křesťané u Damašku

záživné soutěžení v DS

ORNAMENTOVKA

Na Karlově mostě hraje na harmoniku žebřák se zavázanou hlavou. Kolemjdoucí se ho soucitně ptá: „Bolí vás zuby?“ „Ale kdepak, jenom nemohu poslouchat...“ (dokončení v tajence).



Po obvodu:

1-2. Hlavní město Albánie, 2-3. Do levého směru, 3-4. Sídlo v Čechách, 4-5. Buňka, 5-6. Umývadla (lidově), 6-7. Pravidelné střídání fází, 7-8. Skončení, přestati, 8-1. Vydávati zvuk hodin.

Do středu:

1-2. Zkratka restaurací a jídelen, 2-3. Ženské jméno, 3-4. Nervový záskub v obličej, 4-5. Les, 5-6. Plavidlo z klad, 6-7. Opak světla, 7-8. Hádanka, 8-1. Sídlo v Indonésii. Pomůcka: Kau

SUDOKU

Erich von Dänniken: „Svět má nekonečné možnosti, ale...“ (viz tajenka).

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

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



kanzelsberger

síť knihkupectví
po celé republice

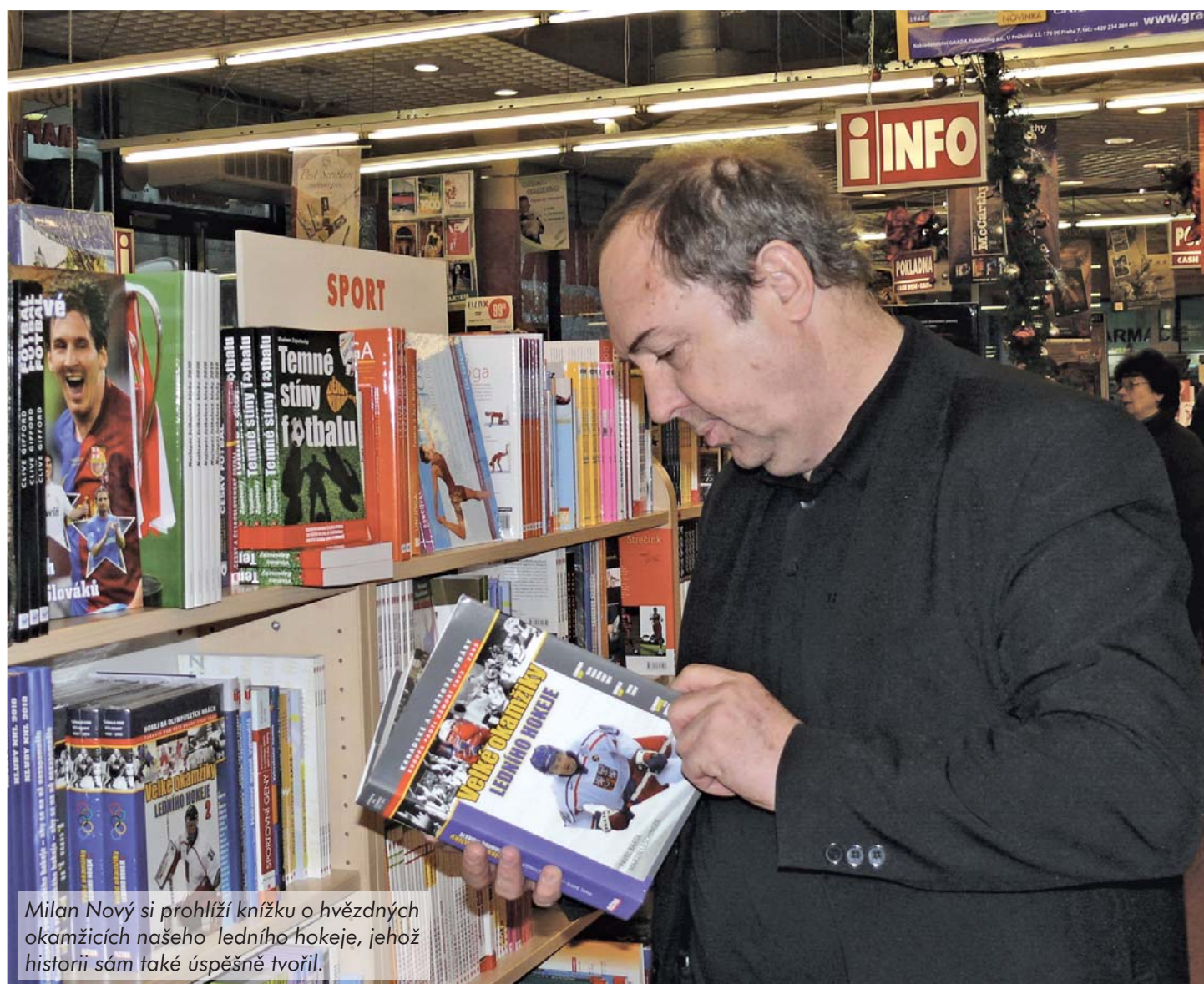
www.kanzelsberger.cz

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Návštěva říše pohody: (Thajsko - Bangkok) Hana Rybová z Průhonice, Dana Schmidtová z Berouna, Jiří Šedivý a Lenka Mrázová z Prahy a Ing. Josef Michal z Brna. **Pozvánka na výstavu** (Jan Jesenský - Jessenius) Eva Tomášková z Prahy, Marie Kopsová z Doudleb nad Orlicí, Miloš Harsa z Prahy, František Brejcha z Prahy, Vladimír Patera z Českých Budějovic; **Řetězová doplňovačka:** (...vymyslela příroda módu) Antonín Fišer z Rožnova pod Radhoštěm; **Vyškrťavačka:** (Vyškrťat všechna sudá čísla) Adolf Kalabus z Chropyně; **Záhadná slova:** (buldok, ratlík, lajka, všichni psi) Zdena Marešová ze Zlína. V závorkách jsou vždy uvedena správná řešení soutěžních úkolů. Všem výhercům blahopřejeme a všem soutěžícím přejeme, aby mezi vylosovanými správnými řešiteli brzy četli i svoje jména. Všechny také informujeme o tom, že místo knih výhercům soutěží, sponzorovaných knižním velkoobchodem Kanzelsberger, nyní rozesíláme hodnotné knižní poukázky. Přejeme hodně zábavy při namáhání mozkových závitů nad dnešními úkoly. Na jejich řešení čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na straně 31) do 20. února 2010.

STŘELEC NESMÍ MOC PŘEMÝŠLET

Legendární hokejista MILAN NOVÝ trénoval s železnými pukem, góly střílí i v 58 letech a obchoduje s izraelskou kosmetikou.



Milan Nový si prohlíží knížku o hvězdných okamžicích našeho ledního hokeje, jehož historii sám také úspěšně tvořil.

Rychlými kroky se na několika metrech dovedl zbavit soupeře, měl zrychlení turbomotoru. S instinktem proutkaře si dokázal vybrat prostor před brankou, stál vždycky ve správný čas na správném místě. Střílel většinou zápěstím. Kladenský střední útočník Milan Nový je v 58 letech hokejovou legendou a historicky nejúspěšnějším českým (československým) střelcem. Statistikové mu napočítali 594 gólů (2. Vladimír Růžička 543, 3. Václav Nedomanský 532). V 58 letech je Nový stále vitální muž, hraje za československé internacionály a především jeho zásluhou přijeli v září do Česka k několika zápasům slavní hráči Washington Capitals. Dovedl se rozkročit i mimo hokejový svět a obchoduje s izraelskou přírodní kosmetikou z Mrtvého moře. Dvakrát týdně si chodí zatrénovat, ale už se musí hodně přemlouvat. „Nemám takovou vůli jít sám,“ říká muž, který sbírá obrazy a rád chodí na procházky s vnoučkem Markem. Doma si ho pak dobírají, že byl na té procházce podezřele dlouho. A Milan Nový pokývne hlavou a pousměje se: „Je to pravda, v Maštali jsem si dal od cesty dvě Plzně.“ Asi na střelu.

● Milane, jak se z hráče stane střelec? Měl jste před sebou vzor nebo jste šel svou cestou?

„Vzpomínám si, že se mi jako klukovi líbil Anatolij Firsov. Jinak jsem ale nikoho nekopíroval, protože kopie je vždycky horší, než originál. To je jako s obrazama. Nikdo nenamaluje Moneta líp, než Monet. Snažil jsem se jít svou vlastní cestou. Že bych střílel jako někdo...to ne! Třeba Vašek Nedomanský byl velkej a měl tvrdou ránu. Nemohl jsem střílet jako on. Musel jsem na to mít jiný fígl.“

● Slyšel jsem, že jste trénoval střelbu na zahradě domu v Doksech s těžšími pukem...

„To je pravda. Pantáta mi na Poldovce udělal železný pukem. Střílel jsem

z prkna pobitýho plechem, místo sítě byla drátěnka a v brance jsem měl zavěšený kříž stlučený z dřevěných prken, abych mohl mířit. Ty puky byly dvakrát těžší než normální puky. Pozval jsem si kamarády z vesnice na pivo a nechal je střílet. Nejdrív těma těžkýma a pak normálníma. To jsme teda nikdá neviděli, nadávali, že se ten těžkej puk nedá zvednout. A když vystřelili lehčím pukem, tak přestřelili zahradu. Tak jsem si říkal, že by to mohlo fungovat, ale musel jsem jich vystřílet hodně. Pustil jsem si rádio a střílel. Stokrát, dvěstěkrát, třistokrát. Vzpomínám si, jak mi jednou říkal zlínský trenér Zdeněk Venera, že si o tom mém tréninku přečetl ve Sportu Jarda Balaščík. Zkusil to taky a stal se třikrát králem střelců.“

● **Stejně v tom ale musí být nějaký zabijácký instinkt. Sílu v zápěstí vám mohl trénink z železnými pukem přinést, ale vy jste se uměl před brankou postavit tam, kde jste měl být. Je to tak?**

„To je pravda a nedá se to naučit. Já jsem přišel do Kladna v osmi letech. Nevěděl jsem, kde mám stát, kam mám najet, ale už tehdy se to stejně vždycky ke mně nějak odrazilo. Stál jsem tam, kde jsem měl stát. Když se se mnou baví třeba obchodní partneři, tak říkají: teda pane Nový, vy jste to tam sypal! A já jim říkám: to byla náhoda! Anebo že jsem pil na střelbu červený víno z Moravy, což byla samozřejmě blbost. Náhoda to rozhodně nebyla.“

● **Jenže hokej je kolektivní hra a když střelec nedostane přihrávku, tak mu jeho umění a instinkt nejsou nic platné. I v hokeji platí: Sám nejsi nic. Kdo byl tím vašim dvorním panem nahrávačem?**

„Když spoluhráči vědí, že to někomu střílí, tak toho hráče na ledě už podvědomě hledají. Nejlepší nahrávku měl Franta Pospíšil. S tím jsme si dokonale rozuměli. Branky jsem ale potom střílel i v Americe, Curychu, Vídni. A najít společnou notu s cizími hráči je těžší. Přesto jsem i tam dával hodně gólů.“

● **Turnajem, který vstoupil do historie, byl Kanadský pohár v roce 1976. Byli jste mistry světa z Katovic, ale asi jste do Kanady nejeli jako favorité...**

„To určitě ne, ale mužstvo bylo dobře poskládané. Pasovalo to do sebe. Přesto jsme měli respekt. Vážili jsme si soupeřů, ale i Sověti a Kanadani byli jenom lidé, hrálo se na ledě a do brány. Vzala mi ta nádherná atmosféra. Ten první ročník Kanadského poháru byl úžasný. Ten

I v 58 letech Milan dál hraje za „staré pány“



další, o pět let později, to už nebylo ono. Jak se to říká? Poprvé je to jenom jednou, podruhé už je to zvyk... Hrálo se na užším kluzišti. Hlavně křídly na každé straně ty dva metry k mantinelu chyběly. Vázla kombinace. Střední útočníci to měli trochu snazší. První zápas jsme hráli se Sověty a ti měli vítězství z Fakíra Holečka. Ten to na ně uměl. Jenže dostal v přípravném zápase s Kanadou čtyři góly, vadila mu větší frekvence střel na menším kluzišti. Střídal ho Dzurilla a Vladuškov to nevadilo. Vyrovnal se s tím lépe. Sověty jsme nikdy neválcovali, spíš jsme se bránili a já jsem, padron, ten gól uměl dát. Vyhráli jsme tehdy 5:3.“

● **A po porážce Finů 8:0 jste narazili na Kanadu. Zrodilo se vítězství 1:0, které patří do síně slávy československého hokeje. A branku dával, pardon, Milan Nový! Vzpomenete si na tu slavnou branku?**

„Samozřejmě.“

Bušili do nás a kdyby dali góly, tak ten můj nic neznamenal. Puk šel od Martince k Augustovi a ten mi jej vrátil před branku. Koukl jsem se, že Vachon vyjel a padal. A jak padal na led, viděl jsem tam malou skulinku a dal to zápěstím pod ním. Rozhodl jsem se během vteřiny, nepřemýšlel jsem, byl to spíš instinkt.“

● **S Kanadou jsme se pak potkali ve finále. Za nerozhodného stavu jste měl vyloženou šanci, jel jste sám na**

gólmána, ale nedal. Proč to podruhé nevyšlo?

„Jasně to vidím před sebou. Jel jsem sám a říkal jsem si: zpomalíš, přesně to trefíš. Moc jsem u toho přemýšlel a protihráč mne zezadu dojel. Já jsem si tenkrát na té střele nechal až moc záležet a to byla chyba. Střelec nesmí moc dlouho přemýšlet. Kanadani měli velkou sílu a hráli doma. Když se setkají

dvě vyrovnaná mužstva, tak většinou vyhrává to

domácí. Udola-

li nás v prodlou-

žení 5:4 gólem

Sittlera. V Kanadě

jste ale zanechali

velký dojem, oni

uměli ocenit, že

hokej umíme. Taký

jste šli jednou nave-

čer courat po Montre-

alu a vedle nás zastavil

rolls royce a z něj vy-

stoupil slavný obránce

Bobby Orr a ptal

se: kam jdete?

Nechcete někam

zavézt? To se mi

líbilo. Ty kanad-

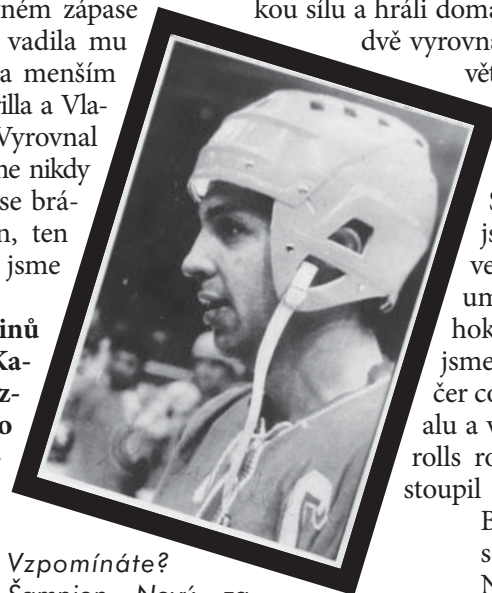
ské profesionální hvězdy nás poznávaly a chovaly se k nám přátelsky.“

● **Na Kanadském poháru jste byl vyhlášen nejlepším hráčem Československa a dostal jste jako cenu Toyotu Celica. Co se s ní tehdy stalo?**

„Nerad se k tomu vracím. Auto jsem nepřevzal, toyota se prodala a peníze se rozdělily do mančaftu. Nevím, myslím, že by se nic nestalo, kdybych si auto odvezl domů. Něco mi ale z té toyoty

Vzpomínáte?

Šampion Nový za mlada děsil všechny brankáře světa.



přece jen zůstalo. Klíčky! Mám je pověšené doma v Doksech vedle dresu Denise Potvina. V toyotě mě potom svezl v Moskvě sovětský brankář Tretjak. Jo, Tretjak byl vždycky slušnej kluk!“

● **Na podzim hráli s internacionály Československa „staří pánové“ Washingtonu Capitals. To byla vaše zásluha?**

„Povedlo se nám to dát spolu s hokejovým svazem dohromady a byl to zážitek. Potřebuju vedle sebe dvě mladší křídla, protože už pomalu bruslím. A protože Bengt Gustafsson a Kalle Johnsson potřebovali odjet domů, hrál jsem jako host za Washington. A góly jsem rozdělával na obě strany. Tak, jak bylo zrovna potřeba (*směje se*).“

● **To znamená, že jste góly v 58 letech střílet nezapomněl?**

„Spoluhráči mi s úsměvem říkali: ty jsi měl štěstí. Jenže já to štěstí měl padesát let! A ty góly v osmapadesáti? Jak bych to řekl (*chvilí přemýšlí*). Když už k tý brance dojedu, tak góla dám!“

● **Jak vidíte dnešní hokej u nás? Jaké jsou největší změny od vašich let?**

Dnešní hokej u nás se mi líbí, líbí se mi i to, že většinou máme už i pěkné hokejové haly. Hraje se v daleko větším

MILAN NOVÝ

Narozen: 23. 9. 1951 v Kladně.

Bývalá profese: hokejista, legendární střední útočník nastřílel 594 gólů.

Kluby: Poldi Kladno (1963-1972, 1974-1982 a 1987-1989), Dukla Jihlava (1972-1974), Washington Capitals (1982-1983), Curych (1983-1985), Vídeň (1985-1987).

Největší úspěchy: mistr světa z Katovic 1976 a Vídně 1977, druhé místo na zimních olympijských hrách 1976 v Innsbrucku a druhé místo na Kanadském poháru 1976. Držitel Zlaté hokejky nejlepšího hokejisty Československa 1977, 1981 a 1982. Nositel vyznamenání Za vynikající práci odehrál za Československo 211 zápasů.

Současnost: podnikatel, majitel firmy Talent obchoduje s izraelskou kosmetikou

Zajímavost: Ve svých 58 letech je už doyenem týmu tzv. starých pánů, ve kterém hrají bývalí členové našeho národního týmu.



tempu, ale vynikajících hráčů je v naší lize málo, velmi brzy jezdí ven. Měli bychom více podporovat mládežnický hokej. Nejen materiálně, ale mladíky i vychovávat k tomu, aby chápali, že skutečným šampionem nemůže být nikdo, kdo nebojuje jako o život a nedá do toho i celé svoje srdce.

● **V půlce února začíná zimní olympiáda ve Vancouveru. Jaké tam podle Vás mají šance naši?**

Na olympiádu máme velmi dobře sestavený tým, jsou v něm ti opravdu

nejlepší hráči. Při troše štěstí je tu určitě šance na medaili. Ale jak říkám, budeme se o ni muset i velmi poprat, vydat se ze všech sil a mít navíc tu kapku štěstí, protože turnaj ve Vancouveru bude velmi vyrovnaný a šanci na medaili má nejméně šest týmů.

S Milanem Novým hovořil
Pavel LONĚK, do rozhovoru
pár otázkami skočil
i František VONDERKA.
Foto: fav a archiv DS

Cestovní kancelář

LOTOS

tel./fax/záznamník: 466 985 652

mobil NONSTOP: 737 789 925

e-mail: ck.lotos@seznam.cz, skype: ck.lotos

ŘECKO 12 DNÍ

APARTMÁNY U MOŘE S BAZÉNEM

**JIŽ 20. SEZONU DOVOLENÁ U MOŘE
ZA CENY V ČESKÝCH CHALUPÁCH**

POZOR - ceny u nás jsou již kompletní, nedoplácíte další taxi a poplatky. V ceně doprava, ubytování, povlečení, energie, pobyt. taxa, bazén včetně lehátek pojištění CK proti úpadku.

KATALOG ZDARMA

Můžete dokoupit polopenzi a výlety.

Odjezdy: Praha, Kolín, Chvaletice, Přelouč, Pardubice, Brno, Trutnov, Dvůr Králové, Hradec Králové

! Přiložte-li tento inzerát k objednávce je sleva uvedených cen !

900 Kč, pro děti do 15 let a seniory nad 60 let

je sleva **1.400 Kč**. Děti do 6 let platí **2.000 Kč**

MT1677

www.cklotos.cz

termín	cena za osobu FILIPOS	cena za osobu ZOJA
09.06. - 20.06.	7.200,- Kč	6.800,- Kč
18.06. - 29.06.	7.900,- Kč	7.400,- Kč
27.06. - 08.07.	8.100,- Kč	7.600,- Kč
06.07. - 17.07.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
15.07. - 26.07.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
24.07. - 04.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
02.08. - 13.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
11.08. - 22.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
20.08. - 31.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
29.08. - 09.09.	8.100,- Kč	7.600,- Kč
07.09. - 20.09.	8.200,- Kč	7.800,- Kč
18.09. - 01.10.	8.100,- Kč	7.600,- Kč

Při vlastní dopravě odpočítáváme 1.000 Kč na dopravu. Děti do 6 let se dvěma dospělými platí jednotnou cenu 2.000 Kč

Psychiatr Jan Cimický radí:

RADUJME SE Z KAŽDÉHO DNE!

Žijeme v době, která na lidi a jejich psychiku klade stále vyšší nároky. Třeba už jen tím, že od lidí vyžaduje např. zvýšenou flexibilitu. Zvýšený nápor na duši není lehké ustát. DS na toto téma hovořila s primářem psychiatrického centra Modrá laguna, MUDr. Janem Cimickým.

● Jak rostoucí tlak na psychiku sledujete ve své praxi?

Současná civilizace působí na člověka značně paradoxně – na jedné straně se náš živočišný typ nemění, neinovuje, je už po tisíciletí stále konstrukčně stejný, přibývá však stále větší množství novinek, které musí zvládat, počínaje třeba řízením auta až po dnešní počítače a sofistikované mobilní telefony. To vyžaduje stále větší technické zručnosti i znalosti. Zároveň však způsob obrany organismu proti stresující nadprahové zátěži je také stejný jako před tisíci lety (jenže to ještě moderní vymoženosti nebyly, ty jsou tedy jaksi navíc). Není tedy divu, že posledních několik desetiletí přibývá osob, které tento tlak nezvládají a musejí vyhledat odbornou pomoc. Jsme na tom jako stále stejný výrobní typ automobilu, po němž se chce, aby jezdil na závodním okruhu.

● Lidská duše je pro laika nevypočitatelný faktor. Přesto odborníci dokážou mnohé věci vyčíst. Z čeho?

Podstatou poznávání lidské duše je srovnávání a to znamená nejen znalosti, ale i zkušenost, ostatně jako v každém oboru lidské činnosti. Existují ovšem i testy, které mohou zkoumat inteligenci, logiku či emoce. Tyto dvě oblasti dávají ucelenější obraz o každé osobnosti. Neexistuje nějaké jednoduché schéma, které by stačilo zvládnout a naučit se případně odchylky a nuance a všechno by zapadalo do šablony. To nejde, neboť každý jedinec je originální individuum a má proto i své specifické rysy.

● Jaké jsou dnes nejčastější příčiny příchodu do ordinace psychiatra?

Narůstá bezesporu počet úzkostných stavů a depresí a pochopitelně i jednotlivé příznaky stresového selhávání, jako jsou poruchy spánku, dyskoncentrace, podrážděnost, únava a podobně. U mnoha lidí se objevují příznaky tělesné, kde není možné najít jasný korelát mezi příznaky a objektivním narušením těla – podstatou je totiž psychika a mnoho lidí přichází s potížemi, s nimiž předtím obešli řadu somatických

odborníků a nakonec se ukáže, že původcem je fokalizovaná deprese. Deprese, která „sedí“ na nějakém orgánu a musí se léčit především ona. Podle statistických šetření až 80% tělesných potíží má dnes svůj původ v nadprahové zátěži psychiky. Přichází však také velké množství lidí, kteří prostě ztrácejí pevnou půdu pod nohama, prožívají životní zklamání, ztrácejí práci a další jistoty.

● Dřív, když šel člověk vyhledat pomoc psychiatra, nerad o tom hovořil a spíš to tajil. Změnilo se to? Nastala větší otevřenost?

Situace je zásadně jiná, především ve městech. Každý chápe, že když má složitý přístroj, nemůže si ho opravit sám svépomocí, ale musí s tím do značkového servisu, kde jsou odborníci a ti mohou najít problém a snadno jej vyřešit. Mají k tomu dostupné přístroje, aby mohli detekovat i jemné poruchy elektroniky. U člověka je to ještě podstatnější. Nikdo se přece nestydí, že

chodí k zubaři nebo k holiči a zdá se, že už evropská civilizace dospěla i k nám – aspoň podle množství osob, které vyhledávají v současnosti psychiatrickou pomoc.

● Některé psychické problémy způsobuje třeba neschopnost se adaptovat na nové podmínky. Psychiatr pochopitelně nedokáže řešit příčiny, řeší důsledky. Je nějaký obecnější návod, nebo každý případ má svoje individuální řešení?

Velkým problémem je narůstající neschopnost orientovat se v situaci, porozumět a proniknout do problematiky. Velmi citelné je zklamání z vývoje a z politiky, narušená komunikace mezi lidmi, narůstající nevraživost, zášť a často bezudná agresivita, která proniká na povrch. Lidé se zase uzavírají do svých „skořápek“, požívají vyčerpání a únavu. Jedinou obecně platnou pravdou zůstává doporučení, aby si zachovávali přátelské vazby a kontakt s lidmi, s nimiž si rozumějí a spojuje je i jisté emotivní pouto, aby udrželi i kontakt s přírodou a využívali umění, které dodává člověku stimul a inspiraci. (pokračování na další straně)



MUDr. Jan Cimický, CSc.

● Existují nějaké obecně platnější návody, alespoň na modelové situace?

Snadný návod není. Nejčastějším problémem je jistě vnitřní tenze, napětí. To je i na počátku řady tělesných poruch a chorob. Platí tedy, že nejvíce pro své zdraví v tomto směru udělá člověk, který se naučí zvládat nějakou relaxační techniku, metodu, kterou může v nadprahové zátěži využít a uvolnit se. Je to nejen terapie, ale i prevence. K takovým technikám patří autogenní trénink, dynamická relaxace a nebo sofonisace.

● Před několika dny spáchal sebevraždu jeden můj známý. Řemeslník, 46 let, rozvedený, měl problémy už s tím, že nesměl po rozvodu navštěvovat syna, jak by si přál, teď ještě ztratil práci. Když jsem ho potkal naposled, říkal, už na to kašlu, já to stejně neovlivním. Toho člověka jsem znal řadu let a v životě by mě nenapadlo, že kvůli ztrátě práce spáchá sebevraždu. Co by měli dělat lidé, kteří sledují podobnou depresi ve svém okolí? Já si třeba vyčítám, že jsem to nebral vážně...

Sebevražedné jednání je nejvyšší stupeň autoagresivity, symbolický útěk od života či od problémů, porucha pudu sebezáchovy. Důvody mohou být různé, od demonstrativního volání o pomoc až po citové vydírání. Když někdo mluví o sebevraždě, má se tomu vždy věnovat pozornost. Neplatí naivní představa, že když někdo o sebevraždě mluví, nikdy ji nespáchá! Ale nikdy není jisté, jestli se podaří rozhodnutému člověku v jeho sebevražedném jednání zabránit. Pokud existuje naděje, stojí za to se o to pokusit, někdy se vyjednávací podaří zabránit i skokanovi z Nuselského mostu, jindy ovšem ne. Někdy spáchá sebevraždu člověk, o němž by to jeho okolí nikdy neřeklo a je to jakýmsi logickým vyvrcholením jeho životní dráhy.

● Existují určité náznaky a jevy, na jejichž základě by se měli lidé obrátit na odborníka?

Když se objeví stavy pronásledující úzkosti, vtíravé strachy, nejistota, únava, vnitřní napětí či apatie, neschopnost prožívat radost, či dokonce hluboký smutek, dráždivost, slabost, poruchy koncentrace pozornosti... To jsou varující signály a člověk by se měl poradit



MUDr. Jan Cimický vydal řadu knih nejen ze svého oboru, ale rád píše také verše, romány, vzpomínkové knihy a je i členem Asociace autorů detektivní literatury. Na křtu jeho detektivky *Smrt básníka* zahrál i písničkář Josef Fousek

s odborníkem, zvláště, je-li těch příznaků více.

● Jsou určitá období, kdy lidé jsou citlivější a tudíž náchylnější ke zkratovým jednáním?

Nejvíce je to spojeno s příjmem kvant světla, tedy jaro a podzim, výkyvy atmosférického tlaku a střídání venkovních teplot, ale i období adolescence, menstruace a premenstruační tenze, těhotenství a šestinedělí, někdy i počínající involuce. Riziko zvyšují drogy, alkohol a přirozeně nadprahová zátěž, stres.

● S jakými psychickými problémy se nejvíce potýkají senioři?

Úbytek sil, problémy s pamětí a výbavností a hlavně často pocity osamělosti (většina přátel a blízkých již odešla a čas se naplňuje trýznivě pomalu), dalo by se říci, že nejčastější problémy jsou depresivní stavy a poruchy spánku.

● Pokud jde o problém strachu ze stárnutí a smrti, čím se dá zahnat?

Fobie ze stárnutí či dokonce fobie ze smrti jsou velice urputné, mohou narušovat všechny denní činnosti a provázejí je dominující myšlenky, které nelze jen tak odehnat. Vedle léků, snižujících vnitřní napětí je možné vytvořit nějaký náhradní mechanismus, kterým se vytlačuje nepříjemná myšlenka či úzkost – prostě vytlačit se něco něčím – někdy stačí i „naivní dětská zaklínací formule“, kterou si člověk v duchu v takové chvíli řekne a donutí mysl, aby se podvolila a „zakáže si“.

● Častou příčinou psychického neklidu starších lidí jsou i obavy z nemoci. Co jim radíte?

Otázkou je, zda-li je neklid oprávněný a nebo nikoliv. Latinská sentence říká: „senectus, ipse morbu“, staří je všude nemocné. Je pravda, že orgány nefungují tak, jak by měly, jak by člověk chtěl a jak byl zvyklý. Někdy postačí vyšetření, jindy je třeba nastupující hypochondrickou vlohu léčit farmaky, antidepressivy. U celé řady starých osob je terapie léky nutností a postačí jediná tabletka denně, aby se jejich život stal opět únosný, aby deprese zmizela a svět se relativně projasnil.

● Sám už patříte mezi seniory a jste navíc psychiatr. Máte nějaký recept, jak si udržet a třeba i trénovat dobré psychické zdraví a pohodu?

Kovářova kobyly chodí bosa... Zastím se snažím na takové věci nemyslet – a protože mám spoustu práce, daří se mi to! Možná je to i tím, že střídám svou profesi se psaním a díky tomu si mohu vytvářet své světy, mnohem laskavější, než je ten náš dnešní. Nedávno jsem se účastnil natáčení zajímavého projektu, filmu mladého scénaristy Tomáše Mag-nuska, film se jmenoval Pamětnice a hrála v něm celá plejáda herců seniorů od Libuše Švormové, Lubomíra Lipského, po Josefa Zímu, objevili se tam i herci Skopeček, Zindulka, Brabec, Antonie Hegerlíková dokonce i Zita Kabátová a režisér Krejčík – a neuvěřitelné bylo, když se všichni senioři sešli – bylo jim v průměru osmdesát, jak se dokázali nádherně bavit! A v tom je asi zakleta vnitřní pohoda a harmonie: mít radost z každého dne!

Za rozhovor poděkoval
František Vonderka.

Foto: autor

PRAVIDLA ZAKÁZKY SJEDNAT PŘEDEM

V letošním roce mi vzniká nárok na starobní důchod. Já i manžel jsme ještě plni síly. Chceme provést rekonstrukci našeho domku, abychom zde později mohli bez starostí bydlet. Slyšela jsem od známých, že v dnešní době není vůbec jednoduché najít dobrou firmu, která by odvedla kvalitní práci a naučtovala si pouze odměnu, která jí za práci náleží. Ráda bych se tedy zeptala, jak mám postupovat, abych se pokud možno vyhnula tomu, že řemeslníci vyúčtují nehorázné peníze za špatnou práci a zmizí. Je vůbec nějaká rozumná rada, čeho se vyvarovat a jak na to?

Jana L., Prostějov



JUDr. Zdeňka
VEJVALKOVÁ

Souhlasím s Vámi, že najít kvalitní stavební firmu, která navíc není předražená, není jednoduché. Univerzální rada v tomto

co je psáno černé na bílém, jinak byste semohli dostat v případě sporu do situace, kdy Vaše tvrzení bude stát proti tvrzení firmy či řemeslníka. Skuteč-

právní poradna DS



Než pozvete do domu řemeslníky, je třeba vše pečlivě dojednat. Včetně předběžné ceny, od které by se ta skutečná pak neměla už příliš odchýlovat. Na rozdíl od některých rozhazovačných zadavatelů veřejných zakázek, vy budete totiž platit z vlastní kapsy...

ností je, že ani soudce není vševědoucí Bůh a nedokáže spravedlivě rozhodnout, na čí straně stojí pravda. Doporučuji tedy písemnou smlouvu s ter-

míny dokončení jednotlivých prací a jejich kontroly a stanovení ceny za provedené práce. Jde-li o rekonstrukci většího rozsahu, je třeba popřemýšlet i o tom, zda se nevyplatí sjednat stavební dozor. Vhodné je též stanovit sankce při nedodržení podmínek ve smlouvě uvedených. Pokud jde o cenu, je její splatnost dána zákonem tak, že ji uhradíte až po provedení smluvních prací, jejich odevzdání a Vašem převzetí. Změna je možná pouze dohodou. Nenechte se sebou manipulovat, i kdybyste měli oslovit další firmu. Vydržte. Pokud byste souhlasili s tím, že zaplatíte zálohu (jde-li o malý rozsah prací a řemeslník žádá zálohu, mělo by Vás to varovat a vést k zamyšlení nad jeho solventností), neplatte více než 1/3 ve smlouvě dohodnuté ceny.

V případě Vaší oprávněné nespokojenosti ihned chybné provedení práce reklamujte a žádejte odstranění závady. Učiňte tak opět písemnou formou s podpisem převzetí nebo zasláním prostřednictvím pošty. Máte-li výhrady proti zaměstnancům firmy, je třeba zaslat majiteli firmy písemnou stížnost.

Vždy platí, že je třeba jednat pouze s majitelem sjednané firmy nebo jím pověřeným zástupcem. Dohodování s jeho zaměstnanci bývá většinou zbytečné a navíc ztrácíte energii, kterou můžete využít smysluplněji. Taktéž případní poddodavatelé nejsou Vašimi partnery. Vy se vždy budete obracet natoho, s kým jste uzavřeli smlouvu a taktéž veškeré sankce budete uplatňovat vůči němu.

Ani těmito kroky však nelze zabránit tomu, že i při vší opatrnosti narazíte na problémy. Přejí Vám, abyste jich měli při plánované rekonstrukci co nejméně.

Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ

VŽDY ZAČÍNÁME OD TRUPU

Kondiční cvičení pro zdraví (1)

Dr. Václava
VLADYKOVÁ

Zdůrazňovat význam cvičení pro tělo a mysl asi není třeba, většina lidí to ví. Ale jen málokdo, zvláště v pokročilejším věku, se dobrými radami řídí. Pohodlnější je nedělat nic... a chátrat. Přesto jsme pro ty, kdo nechtějí svůj volný čas trávit v ordinacích u lékařů, připravili sadu kondičních cviků, které je omladí, ozdraví a vrátí jim optimismus a chuť do života. Hned na začátku je třeba připomenout, že cviky je **nutné** provádět každý den (či alespoň obden), naprosto přesně a technicky správně, jinak ztratí svou účinnost. Protože na stránkách DS je omezený prostor, podrobný popis cviků včetně možných chyb mohou zájemci najít na www.abece.cz. Každé cvičení by mělo začínat od trupu, protože zde je páteř a vnitřní orgány, tedy životně důležité součásti organismu. Proto i my zahájíme naše cvičení rozhýbáním centra těla.

1 Úklony do strany a vpřed – aktivizace páteře, protažení zkrácených bederních svalů:

Stoj s rozkročenýma nohama na šíři boků. Podsadíme – zpevníme pánev (tzn. zatáhneme břišní a zatneme hýžděvé svaly tak, že se pánev jakoby

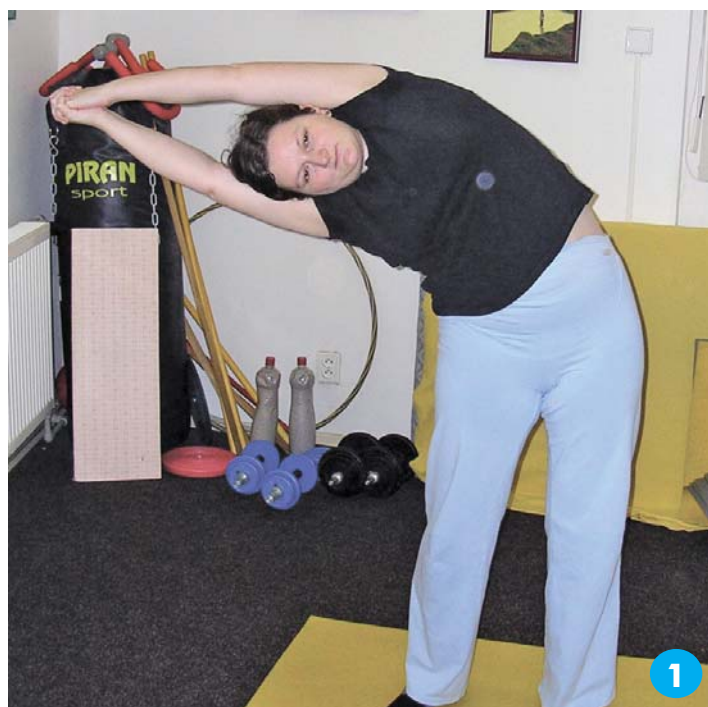
překloupí spodním okrajem vpřed a vyrovná se bederní prohnutí), jemně pokrčíme kolena, sepneme natažené ruce dlaněmi k sobě nad hlavou, a co nejvíc se ukloníme do jedné strany, abychom cítili tah svalů na protahované straně. Díky zpevnění pánve se nám tělo protahuje jen od pasu výš. Dobré je pro začátek postoj zkontrolovat v zrcadle. V úklonu vydržíme nejméně 20 vteřin (v duchu si pomalu počítáme). Nehmítáme. Poté se pomalu vrátíme zpět a totéž opakujeme na druhou stranu. Pak se pomalu předkláníme vpřed s rukama podél těla tak, že nejdřív skloníme hlavu, pak šíji a odvíjíme záda dolů obratel po obratli, až kam to jde. Pro zvýšení účinnosti cviku se můžeme v nejnižší poloze uchopit rukama za lýtka nebo kotníky a přitáhnout tělo k nohám s použitím jemného násilí. Hlava volně visí dolů. Opět vydržíme nejméně do 20 vteřin. Velmi pomalu se zdvíháme zpět, táhneme záda obratel po obratli vzhůru až po krční páteř. Teprve ve vzpřímené poloze vztyčíme hlavu. Pomalé provádění cviku doporučujeme zvláště těm, co mají vyšší tlak.

2 Jízda na kole – velmi účinný cvik na rozhýbání kyčelních a kolenních kloubů, pomáhá zmírňovat artrózu, jemně posiluje břišní svaly:

UŽITEK Z DS

V minulém čísle jsme to oznámili: v rámci zvýšení hodnoty Doby seniorů pro její čtenáře hodláme na stránkách DS přinášet nový seriál, jehož náplní bude kondiční cvičení určené cíleně pro seniorky a seniory. Jak je známo, DS svoje sliby plní a dnes tedy seriál, který připravuje Dr. Václava Vladyková, v našem společném časopise startujeme. Doufáme, že čtenářům přinese užitek i potěšení. Případné dotazy vám autorka seriálu zodpoví na webových stránkách www.abece.cz nebo – jak laskavě svolila – na telefonu 777 808 842. Telefon však využívejte jen k dotazům, které se týkají cvičení! (red)

Lehneme si na záda, podložíme si dolní hýždě rukama zatnutýma v pěst tak, aby se nám přitiskla bederní páteř k podlaze. „Jedeme“ kolo, ale nízkou nad zemí, jakoby nohy byly dva píсты. Nahoře pokrčené koleno přitahujeme co nejblíže k trupu, dole protahujeme nohu asi 10 cm nad zemí. Kdyby se bedra měla tendenci odlepovat od země, mírně nadzdvihneme ramena a hlavu. Opět počítáme, ale vždy jen jednu nohu. Takže napočítáme-li např. třicet, víme, že jsme na každou nohu „ujeli“ 30 pohybů. Při průměrné kondici lze „ujet“ najednou 50 otoček, za dobrý stav se počítá stovka, za vynikající 200-300. Samozřejmě si lze při tomto cvičení odpočinout, a to nejlépe s napnutýma nohama nahoru. Navíc můžeme roznožit a protáhnout si vnitřní stehenní svaly.





3 Přitažení kolene k trupu – protahovací cvik na bederní páteř a hýžd'ové svaly:

Zůstaneme ležet na zádech, jednu nohu máme volně položenou na zemi, druhou pokrčíme a pod kolenem si ji oběma rukama přitáhneme co nejbližší k hrudníku. Nehmítáme. Počítáme opět nejméně do 20-50 vteřin. Poté nohy vystřídáme.

4 Rotační rehabilitační cvik na zpružnění, uvolnění a srovnání páteře, protažení prsních svalů:

Ležíme na zemi na zádech, ruce si položíme vedle ramen a hlavy na tzv. svícen. Poté jednu pokrčenou nohu přehodíme přes druhou tak, že chodidlo leží na zemi před kolenem natažené nohy. Snažíme se přitáhnout pokrčené koleno co nejbližší k zemi,

třeba i za pomoci ruky na stejné straně. Většinou se nám začne zvedat rameno na protilehlé straně, což svědčí o tom, že máme zkrácené prsní svaly. Cítíme také tah vzadu na boku, což zase značí zkrácený napínač povázky stehenní (někdy způsobuje bolesti v bederní a křížové části páteře). Nehmítáme, nešhubeme, jen pravidelně táhneme a vydržíme počítat do 30-50 vteřin. Opakujeme na druhou stranu. Tímto cvikem končíme všechny tělesné aktivity. Měli bychom takto protahovat záda ráno a večer v posteli nebo na podlaze. Během 10-15 dnů již pocítíme blahodárné účinky cviku, přestávají bolet záda.

Pro DS připravuje
Dr. Václava VLADYKOVÁ

ZVOU NA NÁVŠTĚVU

Středisko sociálních služeb v Praze 1 (Dlouhá 23) připravuje Den otevřených dveří. Ve středu, 24. února od 14 hod., budou mít zájemci z řad veřejnosti možnost prohlédnout si prostory Domů s pečovatelskou službou (DPS Dlouhá 23, Týnská 17, Pštrossova 18, U Zlaté Studně 1), jeslí (Řásnovka 2) a Klubů seniorů (Týnská 17, Tomášská 6). DPS budou otevřeny od 14 do 16 hod., Kluby seniorů budou otevřeny až do 17,30. Zájemcům budou k dispozici stručné informační materiály o službách nabízených obyvatelům Prahy 1 Střediskem sociálních služeb a v případě zájmu také možnost prodiskutovat případné konkrétní případy s koordinátorkami pečovatelské služby. V případě zájmu o další informace můžete kontaktovat Středisko sociálních služeb, paní Terezu Ivu Noskovou, mob. 721 272 311, sss-praha1.noskova@iol.cz. (red)

knižní okénko DS

NOVINKY

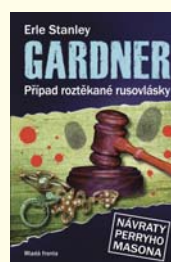
10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

- (1.) Jiří Babica: Babicovy dobroty, 299,-
- (2.) Michal Viewegh: Povídky o lásce, 229,-
- (3.) Paulo Coelho: Vítěz je sám, 298,-
- (4.) Jaroslav Křemta: Kmotr Mrázek III, 349,-
- (-) Marcela Pecháčková, Livia Klausová:
Smutkem neobtěžuju, 229,-
- (5.) Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 9, 299,-
- (6.) Zdeněk Pohlreich: Bravo, šéfe!, 229,-
- (-) Lenka Lanczová: Pošepťte po větru, 259,-
- (-) Jeffery Deaver: Kříž u cesty, 299,-
- (10.) Tomáš Sedláček: Ekonomie dobra a zla, 299,-

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

MASON A RUSOVLÁSKA

Detektiv Perry Mason tentokrát svou šlechtností obdařuje hned dvě postavy najednou. Evelyn Bagbyová, rudovlasá dívka bez prostředků, čelí obvinění z krádeže šperků dvěma ženám z hollywoodské smetánky. Mason pomůže jejímu obhájci Neelymu odvrátit obvinění a uvede ho do velkého světa právníčiny tím, že se společně pokusí vymáhat pro Evelynu odškodnění za křivé nařčení. Pár záhadných okolností ale celý případ zkomplikuje a navíc je nalezena mrtvola... Krimiromán, který napsal Erle Stanley Gardner, vydává Mladá fronta a stojí 249 korun.



LEVÁ RUKA BOŽÍ

„Poslouchejte. Svatyně vykupitelů na Střelecké stráni je zatraceně lživý název, protože tam nikdo vykoupení nedojde a o svatyni už vůbec nelze mluvit,“ varuje upoutávka k lednové novince Knižního klubu. Svatyně vykupitelů je ve skutečnosti bezútešné místo, kde není vítána naděje ani radost. Většina jejích, téměř výlučně mužských obyvatel tam byla přivedena v raném dětství proti vlastní vůli. Kniha Levá ruka boží je první částí trilogie, která vychází v celosvětové premiéře a která má všechny předpoklady stát se mezinárodním bestsellerem. Koupíte ji za 349 korun.



DĚDŮV HOUBAŘSKÝ ROK - ÚNOR

Babka Babánková ze dvorku pozorovala okna dědy Zdvořáčka a hlavou jí chodilo, co že to tam ten děda dělá. Pořád se hrabe v truhlíkách za okny, něco pozoruje, zkoumá, dokonce ho zahlédla s nožem a nůžkami, jak tam něco kutí. Nedalo jí to a zavolala: „Dědo, co tam máte? Snad teď v únoru nepěstujete v mrazech kytky. To je povytahujete před jarem pinzetami?“

„I kdež, sousedko, houby pěstuju na česnekovou polívku a jiné dobroty, s čerstvými houbama je jídlo hned jiná chuťovka,“ chlubil se děda Zdvořáček.

„Posledně jste mne s tou hlívou mile překvapil, ani jsem tomu nechtěla věřit jak ta naše lípa na dvorku je užitečná, v létě květy na čaj, med pro včelky a v zimě ta výborná hlíva ústřičná. Ale houby v květináči za okny, to jsem ještě neslyšela a to něco už pamatuju. To je asi, něco cizokrajného, že jo. Nějaká Čína,

V ÚNORU HOUBY NEROSTOU,
TAK SE CHODÍM SEM
ASPOŇ TĚŠIT.



Japonsko nebo aspoň Vietnam?“ Dotazovala se s otazníky v očích zvědavá sousedka.

„Budete se asi divit sousedko, ale jsou to naše houby a těsně před jarem jich máme plné lesy, jen to chce jít na procházku a pořádně se dívat. Prohlédnout každou starou šišku, rostou na nich penízovky a podle toho, jaká je to šiška tak se také jmenují. Nejlepší je penízovka smrková, ale také borová... Nejsou sice tak vydatné jako třeba křemenáč, ale zato čerstvé a chutné.“

„No jo, v lese, ale tady za okna? Co tam pěstujete, to není les. Žampiony byste pěstoval ve sklepě, ale tady?“, začala v roli detektiva pátrat babka Babánková a byla zvědavá na odpověď, že dědu Zdvořáčka konečně nachytá při pořádné lži.

„Tady se to dělá tak,“ začal svoji instruktaž zapálený houbař. „V zimě nebo v předjaří si nasbíráte v lese spadlé šišky, ne však čerstvé spadlé, ale takové, které aspoň rok ležely na zemi a částečně byly zasypané jehličím, zaplaveny humusem... Nejlépe je vybrat takové, na kterých jsou již patrné zárodky plodniček, což bývá znát někdy už v lednu. Šišky vložíme do květináčů nebo truhlíků tak, aby byly mělce pod povrchem půdy a celý povrch půdy pokryjeme mechem. Občas zaléváte a příroda po čase vyžene na štíhlých třeních hnědavé kloboučky penízovky smrkové. Houba je to jedlá, chutná, slouží však spíše jako koření. Pro Vás, paní Babánková, mám ještě jeden tip. Protože jste spíše na tu estetiku, doporučuji vám do květináčů



mezi šišky naset trávu, obilí, nasázet cibulky krokusů, modřenců... Stačí potom jen květináče nechat v teple, občas zalít, aby půda byla stále vlhká a vznikne krásná dekorace na Velikonoce. Ale já pořád povídám a na sporáku mi bublá česnečka s právě sklizenou úrodou penízovky smrkové. Můžu Vás sousedko pozvat na okošt.“

„Ráda se té degustace zúčastním,“ přikývla paní Babánková na pozvání, „ale musíte mi dát recept.“

Zatím co děda Zdvořáček diktoval své sousedce recept na zaručeného vyprošťovka z bezesných alkoholických nocí, paní Babánková po lžičkách polykala tu medicínu, kterou děda Zdvořáček podával i bez regulačního poplatku všem potřebným nemocným jako dar: za hrst penízovek smrkových, 1 dkg sádla, 4 stroužky česneku, 6 dkg chleba, kmín, pažitka, polévkové koření, pepř a sůl. Na kousky nakrájené penízovky vložíme do hrnce s vodou, přidáme sůl a kmín a vaříme 30 minut. Utřeme česnek se solí, trochu pažitky a utlučeného kmínu dáme na talíře a přelijeme vývarem. Nudličky chleba, osmahneme na sádle, až do hotové polévky.

Píše Jiří Míka, kreslí Miroslav Pavlík

POMOC Z PŘÍRODY

PENÍZOVKA SAMETONOHÁ *Flammulina vellutipes*

Je kosmopolitně rozšířená; roste v Evropě, v Asii, v Austrálii, v Severní Americe a dokonce i v Africe. Snadno ji také z jejího přirozeného stanoviště můžeme naočkovat na vhodné špalky nebo stromy nedařle našeho bydliště.

V našich zeměpisných šířkách začíná růst na podzim a velmi častá je v listopadu. Roste normálně i v období zimy a přežívá i mírnější mrazy – snad je i potřebuje, aby mohla tvořit plodnice. Může i úplně zmrznout a přesto



přežije. Vyrůstá v hustých trsech na odumírajících, ale často i živých listnatých stromech. Ve spodní části trsu je zřetelně pozorovatelné podhoubí. Tyto provazcovité útvary jsou spojením mezi dřevní hmotou a houbou. Najdeme ji na kmelech, větvích nebo pařezech hlavně maldálů, vrb a topolů. Její růst zastaví jen velký mráz (-10 °C). Houbařský guru František Smotlacha ji nazval houbou vánoční, protože se najde právě o vánočních svátcích, někdy i pod sněhem. Stane se, že ji najdeme i v létě, ale to se pak vzhledově trochu liší. Třeně už nemají tmavě hnědé chloupky, ale jsou oranžově žluté a lysé.

Penízovka sametonohá, někdy také nazývaná jako zimní nebo plamenečka sametonohá, není závislá na lesním prostředí. Najít ji můžeme jednak v lese, ale i v břehových porostech podél potoků,

v zahradách, ovocných sadech nebo při patě starých šípkových keřů. Hojný je tento druh penízovky v lužních lesích.

Je to jedlá houba. Pro svou mírnou chuť je vhodná pro přípravu různých pokrmů. Použitelné jsou však jen kloboučky. Třeně jsou příliš tuhé. Je velmi chutnou přísadou pod různá masa. Použít se dá i do polévek. Vařením získává jemně kořeněnou vůni.

Nemusíte se bát toho, že když vyrostla za mrazivého počasí, pak je zdraví škodlivá. Její plodnička se mrazem neponičí. Po rozmrazení opět ožívá. A prospěje i vašemu zdraví. Obsahuje látky prokazující protinádorovou aktivitu, látky s antibakteriálními účinky a celkově posiluje imunitní systém. Její výhodou je i to, že v zimě ji vlastně nelze zaměnit s nějakou jinou houbou.

(zl)

ČERSTVÉ VITAMÍNY I V ÚNORU

A můžete si je sami vypěstovat! Klíčky a výhonky luštěnin, obilí a různých semen v sobě navzdory svým malým rozměrům ukrývají obrovský potenciál, který můžeme využít. Od doteku semena s vodou se v něm odehrává řada biochemických procesů a k životu se probouzí skvěle fungující továrna na enzymy. Vše se totiž připravuje na vývoj klíčku. Spolu se zvětšujícím se objemem se zvyšuje i obsah vitamínů B, C, E, A a stoupá obsah minerálních látek jako jsou hořčík, vápník, fosfor či železo. Dochází k nejvyšší koncentraci výživných látek, která se během dalšího růstu rostliny už neopakuje. Živiny v semeni se rozkládají na jednodušší složky (např. škroby a cukry), což ulehčuje jejich stravitelnost. Díky vysokému podílu enzymů dochází také k úspoře energie, nutné pro trávení.

Důležité jsou i sekundární látky, které rostlině neslouží přímo k výživě, ale např. k obraně proti silnému slunečnímu záření či chorobám. Tyto obranné prostředky může využít i lidský organismus např. v boji proti volným radikálům, plísním či bakteriím a posílit tak imunitní systém nebo také snížit hladinu cholesterolu.

Klíčky, výhonky a semínka jsou tedy významným zdrojem energie a zdraví. U nás, na rozdíl od jiných, zejména asijských a některých anglosaských zemí, dosud málo doceněným. Přitom je to velmi jednoduché. Nejvhodnější pro naklíčení jsou luštěniny, především fazole, hrách, čočka, cizrno, mungo, sojové boby, ale

i pšenice, oves či špalda s ječmenem. Na vypěstování mladých výhonků se pak hodí rukola, řeřicha, ředkvičky, konopí nebo vojtěška. Protože klíčky při tepelném zpracování ztrácejí na výživné hodnotě, hodí se hlavně jako přísada do salátů. Nakrájenou zeleninu – salát, papriky, okurky, rajčata – smícháme s naklíčenými fazolemi, cizrnou či dalšími klíčky, dochutíme kořením, přidáme ocet a zalijeme olivovým nebo slunečnicovým olejem. Využití v kuchyni je však mnohostranné, což dokazuje mnoho jídel zejména z té asijské. Hodí se i k obohacení různých pokrmů. Lze je přimíchat



do rýže, přidat do polévky, posypat jimi chléb s máslem nebo přidat do rozličných pomazánek. Naklíčené zrní se hodí do müsli i do bílého jogurtu. Pro tepelnou úpravu se hodí luštěniny, přičemž ztrátu enzymů a vitamínů při vaření zčásti vyváží lepší stravitelnost.

A jak na samotné naklíčení? Stačí nám sklenice se šroubovým uzávěrem, jejíž víčko propícháme. Vše pečlivě omyjeme, nasypeme semena (kolik, to je třeba vyzkoušet, nikdy však sklenici neplňte víc než do poloviny) propereme, zalijeme vodou a zašroubujeme. Semena necháme namočená 8-12 hodin, nejlépe přes noc. Pak vodu skrz proděravělé víčko scedíme a sklenici necháme obrácenou na odkapávači. V poněkud šikmé poloze, aby dovnitř mohl vzduch, zajistíme rovněž stálou teplotu (nejlépe 18-25 stupňů C). Po 12 hodinách semena propláchneme a necháme opět odkapat. Postup opakujeme 2-6 dní (u obilí stačí 2-3 dny, luštěniny nejméně 3 dny, u olejnatých semen a ořechů stačí 1. fáze – namočení na 12 hodin) dokud se nevytvoří klíčky. Malá semínka (řeřicha, ředkvičky atd.) klíčíme na vlhkém plátýnku, vatě nebo vrstvě písku, pravidelně rosíme, mladé zelené výhonky sklízíme po 6 dnech. Klíčením si nejen v zimě můžeme zpestřit jídelníček a obohatit ho o spoustu výživných látek, které tělu dodají životní sílu. Vynaložená energie se mnohonásobně vrátí.

(zl, foto fav)

Pro mnohé je jen dalším importovaným svátkem, který s naší tradicí nemá nic společného a je zaměřen zejména na komerci. Jiní naopak den sv. Valentina vítají jako příležitost projevit svým blízkým lásku a náklonnost. Ale kdo to vůbec byl?

Kolem existence sv. Valentina je dodnes spousta nevyjasněných otázek. Vlastně se neví, o koho se konkrétně jedná. Podle katolické encyklopedie byl svatý Valentin, který zemřel mučednickou smrtí 14. února, pravděpodobně jednou ze dvou osob, žijících ve druhé polovině 3. století, za vlády císaře Claudia II. (+ 270). Mohl to být kněz v Římě nebo biskup v Interamně (dnešní Terni). Neví se ani to, kvůli čemu se stal mučedníkem. Když v roce 496 papež Gelasius I. poprvé stanovil uctívání sv. Valentina k datu 14. února, řekl o něm, že patří mezi ty: „...jejichž jména jsou právem uctívána, ale jejichž činy zná pouze Bůh“. Neznámé jsou místo i datum jeho narození a není známý ani přesný rok jeho smrti. Uvádějí se tři možnosti: 269, 270 a 273.

Ztotožnit jej s konkrétní osobou je proto velice problematické. Situaci komplikuje i to, že jméno Valentin bylo v jeho době velice populární. Je odvozeno od „valens“ (ctihodný). Neslo ho i několik císařů a papežů. Až do roku 1699 katolická církev uznávala 12 svátků sv. Valentina! Kromě 14. února k nim patřily 7. leden,

14. února: svátek zamilovaných



2. květen, 16. červen, 31. srpen, 2. září, 25. říjen, 1., 3., 11. a 13. listopad a 16. prosinec. V roce 1699 byl po revizi kalendáře, vydaného na základě druhého vatikánského koncilu, svátek sv. Valentina formálně stanoven na 14. února. Východní ortodoxní církev jej slaví 30. července. Uvádí se, že oba muži, kteří se s postavou tohoto světce spojují – římský kněz i biskup z Terni – byli pohřbeni u cesty Via Flaminia. Na různých místech, ale oba ve stejné datum – 14. února.

K českým zemím přece jen Valentin určitý vztah má. Historicky poprvé je 14. únor a Valentinův svátek spojován s romantickou láskou od 14. století a sice v díle Geoffreye

Chaucera Ptáčí sněm. Oslavnou báseň napsal k zasnoubení patnáctiletého anglického krále Richarda II. s princeznou Annou Českou, dcerou Karla IV. (sňatek byl uzavřen 22. ledna 1383). Ačkoliv ke spojení došlo hlavně z politických důvodů, vzplanula prý mezi manželi velká láska. Byl to tedy Geoffrey Chaucer, kdo ze sv. Valentina vybídl patrona zamilovaných a postaral se o mylný dojem, že tento svatý byl „odnepaměti“ přízračným romantické lásky. Bez ohledu na to už ve středověku získala postava sv. Valentina jako patrona zamilovaných popularitu. První historicky doloženou Valentínku poslal své ženě v roce 1415 mladý francouzský vévoda Karel Orleánský, který byl zajat v bitvě u Agincourtu a vězněn po mnoho let v londýnském Toweru.

A Valentin je spojen i s Prahou. Při opravách na Vyšehradu byly v roce 2001 v depozitáři kapituly sv. Petra a Pavla nalezeny čtyři ztracené barokní relikviáře. Jeden z nich v sobě skrýval lopatkovou kost, která podle odborníků patří sv. Valentinovi. Relikvii do Čech z Itálie údajně přivezl Karel IV. Otázkou však zůstává, ze kterého ze sv. Valentinů kost pochází. Relikvii si lze na Vyšehradě prohlédnout v den Valentinova svátku. Svou lásku k našim milovaným můžeme a také bychom měli projevovat neustále. Nejen v den svátku jejího údajného patrona.

(red)

PRAHA V DEŠTI PUM

14. února 1945 létající pevnosti
USAF bombardovaly matku měst

Dne 14. února 1945 vyslala americká 8. letecká armáda na území hitlerovské říše čtyři mohutné svazy čítající dohromady 1337 bombardérů. Cílem byly především Drážďany, jejichž děsivou zkázu započalo předešlé noci 772 Lancasterů a Halifaxů Britského královského letectva, dalšími cíli byly Chemnitz, Wesel a Magdeburg. Jako druhořadé či příležitostné cíle byla pro tento den určena i některá česká města, k nimž patřily Praha, Záluží u Mostu, Plzeň, Cheb, Tachov, Karlovy Vary nebo Duchcov.

Hlavní město protektorátu představovalo významný komunikační uzel, ale byla v něm soustředěna i celá řada důležitých zbrojních závodů. Přesto se mu nálety vyhýbaly až do konce roku 1944. Pražané proto na stále častější letecké popluchy reagovali často přezíravě. Žili zřejmě v podobné iluzi, jako obyvatelé Drážďan, kteří věřili, že jejich „Benátky na Labi“ se díky množství kulturních památek terčem vzdušného útoku stát nemohou. Pražská civilní protiletecká ochrana hlásila, že veškerá její opatření považuje obyvatelstvo za zbytečná – Prahu prý na dálku chrání exilový prezident Beneš.

PĚT MINUT HRŮZY

Byla to mýlka, pro mnohé Pražany osudná. Nálet na samém sklonku války přišel a byl zničující... Během pouhých pěti minut – mezi 12,35 a 12,40 hod. – bylo na město svrženo 152,5 tuny pum. Podle zprávy ČTK ze 17. února 1945 představoval počet obětí 413 mrtvých, 1455 raněných a 88 pohřešovaných, vesměs civilistů. Pozdější zprávy uvádějí, že zahynulo přes 700 lidí, další prameny dokonce hovoří o počtech i více než dvojnásobných. V trosky se tehdy změnilo 93 domů, dvě stovky jiných byly poškozeny těžce a dalších 1500 lehce. Ač bylo celkem narušeno asi 3000 budov, stalo se téměř neuvěřitelné – nebyly zasaženy žádné továrny ani vojenské budovy. Nejvíce postiženo bylo okolí Karlova náměstí. Nejtěžší zásah ale utrpěl benediktinský klášter na Slovanech

(Emauzy). Hořel několik dnů, klenba se probořila a v nejcennější části kláštera zničil požár třetinu vzácných fresek ze 14. století.

Bomby zasáhly i činžák, ve kterém bydleli rodiče a bratr pana Jiřího Války. On sám nebyl v té době ještě na světě, ale přesto mohl patřit k obětem: „Narodil jsem se 24. 4. 1945 a nálet jsem tedy prožil v matčině lůně. Měl jsem bratra, kterému tehdy bylo 1 a půl roku. Bydleli jsme tehdy na Vinohradské třídě proti Radiopaláci. Dům doslal přímý zásah, měli jsme štěstí, bydleli jsme a přízemí, takže jsme to ještě s jednou partají přežili. Na místě domu byla dlouhá léta proluka... Maminka z tohoto zážitku měla mnoho let tzv. „pocuchané nervy“, pravidelně několikrát za noc se probouzela s výkřiky „Já se zabiju, já se zabiju...“, což tatínka a mně s bratrem jako děti velmi stresovalo a celoživotně psychicky zatížilo. Ale takových případů, a možná i horších, jsou určité stovky.“



Ing. Jiří Válek

POMALÉ UMÍRÁNÍ

Pražská Vinohradská třída byla kdysi stavěna v údolí potůčku. Dno přitom vykazovalo značné výškové rozdíly, často i dvou pater – což se při stavbě domů využívalo k budování hlubokých sklepů. Takový měla i jedna vybombardovaná budova uzenářství Maceška. Při záchran- ných pracích po náletu se pracovalo i zde. Dělníci se prokopali do prvního sklepa a

nikoho nenašli. O dalších sklepech se nevědělo. Až při stavbě nové budovy roku 1970 byla při bagrování odhalena další sklepení a v nich kostry asi 23 lidí, kteří tam tehdy ve zdraví přežili přímý zásah domu. Čárky na zdi vypovídaly, jak dlouho tyto lidé marně čekali na své vysvobození.

ZÁMĚR NEBO OMYL?

Bombardování Prahy na sklonku války vyvolalo řadu otázek. A přicházely různé odpovědi. Hovořilo se o navigační chybě a o tom, že protileteckou obranou nad Německem vystresovaní letci byli hlavně rádi, že se zbavili bomb a mohou se vrátit domů. Jiní historici tvrdili a dále tvrdí, že cílem amerického bombardování bylo záměrně ničit průmysl na území státu, o němž bylo jasné, že bude v zóně vlivu SSSR. Západní spojenci prý už počítali s budoucí roztržkou a Drážďany podle těchto hlasů měly – protože atomová bomba ještě nebyla hotova – Stalinovi ukázat možnosti spojeneckého letectva. Samotní Američané nálet svých 62 létajících pevností označili za omyl a omluvili se. Nepředložili však žádné důkazy. Omyl vysvětlovali hlavně vizuální podobností Drážďan a Prahy a jejich slova dlouho potvrzovala jen skutečnost, že nad západní Evropou 14. 2. 1945 skutečně panovala silná oblačnost, která letadlům ztěžovala orientaci. Konkrétnější svědectví přišla až se zpožděním.

VADNÝ RADAR H2X

Bombardování Prahy provedly letouny 1. letecké divize USA. Byla součástí čtyř mohutných leteckých svazů 8. letecké armády USA, které dostaly za úkol zničit a rozrušit seřadovací nádraží v Drážďanech a v Chemnitz. Byla to důležitá místa pro zásobovací linie německých armád bojujících proti Sovětskému svazu na východní frontě. Podle původního plánu měl být denní nálet Američanů proveden 13. února, aby se mohly britské noční bombardéry orientovat podle požárů a snáze nalézt cíl. Nepříznivé počasí ale tento záměr překazilo, a tak jako první napadly Drážďany svým „dvojitým úderem“ bombardéry britské RAF. Při americkém třetím úderu měla hrát prim 1. divize, která disponovala silou 450 létajících pevností B-17 (jež mohly nést největší



množství bomb). Její součástí byla i 398. bombardovací skupina. Podle Bojového hlášení 1. divize byla 398. bombardovací skupina na své misi č. 146 nedlouho po startu z britských letišť nucena pro velkou oblačnost stočit se doprava (na jih) od stanoveného kursu, aby nemusela prolétat hustými mraky, v nichž by tak početná formace měla značné obtíže. Poblíž Münsteru byla donucena stočit se ještě více doprava.

V Bojovém hlášení se uvádí, že ve vedoucím letounu plukovníka Lewise Ensigna přestal fungovat radar H2X a vedení bylo předáno jeho zástupci. Ten kontaktoval vpředu letící scouting force (tzv. značkovací letadlo) a bylo mu řečeno, že nad sekundárním (náhradním) cílem je zataženo, ale je možnost dosáhnout primárního cíle (Drážďan).

„Při přibližování k sekundárnímu cíli,“ uvádí se dále v hlášení „se mraky rozeztou-



Největší bombardování Prahy připomíná zatím jen tato malá pamětní deska...

pily a velitel byl přesvědčen, že se nachází v okolí hlavního cíle a rozhodl se k němu přiblížit na základě informací radaru. Asi

tři minuty před odhozením pum radar H2X v letadle zástupce velitele také kompletně vypověděl službu. Když vzápětí vylételi z mraků, spatřili velký zastavěný prostor a předpokládali tedy, že je to primární cíl. Po shoení bomb nabrali všichni zpáteční kurs a Ensign znovu převzal velení. „Jak se však ukázalo,“ konstatuje se v hlášení, „tento cíl byla Praha.“ Ve stejném hlášení je také uvedeno, že 398. skupinu následovala 91. skupina a bombardovala tentýž cíl.

Únorové bombardování bylo pro Pražany šokem. Věřili, že se již nebude opakovat. 2. a 3. března však utrpělo město další dva menší nálety a 25. března se americké těžké bombardéry objevily nad Prahou znovu. Tentokrát byl náklad smrti „vyložen“ na severovýchodní část města. O život opět přišlo mnoho civilistů, na rozdíl od předešlého náletu došlo k poškození kolem šedesáti továrních objektů.

(red, foto: fav a archiv)



TIPY LETEM

Z nabídky vlastivědných vycházek Pražské informační služby na únor jsme vybrali:

1. po. Divadlo Archa. Prohlídka divadla v rámci cyklu „Prkna, která znamenají svět“. Začátek akce v 16.00 před vchodem do divadla (Na Poříčí 26). Omezený počet účastníků na 30 osob. Cena 50/40 Kč.

6. so. Strahovský klášter a jeho obrazárna. S prohlídkou klášterního ambitu přízemních románských a barokních prostor a návštěvou obrazárny. Začátek akce ve 14.00 na strahovském nádvoří před kostelem sv. Rocha (galerie MIRO). Omezený počet účastníků na 40 osob. Jednotná cena 50 Kč + jednotné snížené vstupné do obrazárny 30 Kč.

7. ne. Divadlo Na zábradlí. Prohlídka divadla v rámci cyklu „Prkna, která znamenají svět“ za účasti zástupce divadla. Začátek ve 14.00 před vchodem do divadla. Omezený počet účastníků na 50 osob. Cena 50/40 Kč + vstupné do divadla 60 Kč.

12. pá. Palác Lucerna. Prohlídka vybraných prostor. Začátek v 11.00 v pasáži Lucerny pod schodištěm do kinosálu. Omezený počet účastníků na 40 osob. Cena 70 Kč.

13. so. Franz Kafka Muzeum v prostorech unikátní Hergetovy cihelny. Prohlídka expozice „Město K. Franz Kafka a Praha“ nabízející dosud nevystavované exponáty doprovázené několika audiovizuálními programy. Začátek ve 14.00 před vchodem do muzea (Cihelná 5b). Omezený počet účastníků na 25 osob. Cena 50/40 Kč + jednotné snížené vstupné do muzea 60 Kč.

14. ne. Vyšehrad a jeho tajemné legendy. Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Připomeneme si také nejznámější legendy i záhadu Čertova sloupu. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 50/40 Kč (obdobná akce i 28. 2.).

18. čt. Působení řádu menších bratří (františkáni, minorité) v českých zemích. Kde leží počátky řádu, založeného sv. Františkem z Assisi, co je to kustodie, jakou funkci má kvardián? Tyto otázky osvětlí přednáška z cyklu „Dějiny církevních řádů“. Začátek v 17.00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, velká učebna v přízemí. Cena 50/40 Kč.

20. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny (nad 15 osob)

mají přednost. Cena 70/50 (obdobná akce také 28. 2.).

Co vyprávějí múzy v Národním divadle. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek v 10.00 před hlavním vchodem do historické budovy Národního divadla z Národní třídy. Cena děti 40 Kč/ dospělí 50 Kč.

21. ne. Vrcholné dílo českého baroka – kostel sv. Mikuláše na Malé Straně. Vycházka z cyklu „Prahou tisíciletou“ spojená s prohlídkou interiéru této významné stavby otce i syna Dientzenhoferů s díly dalších umělců doby baroka. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Mikuláše na Malostranském nám. Cena 50/40 Kč + snížené vstupné do kostela 35 Kč.

27. so. Pojďte s námi počítat pražské věže. Povídání o věžích na Starém Městě s prohlídkou věže Staroměstské radnice. Začátek ve 14.00 u Prašné brány. Cena 50 Kč + vstupné do objektu 20 Kč.

28. ne. Anežka Přemyslovna, zakladatelka sociální péče u nás a její klášter Na Františku. Pořádáno k výročí úmrtí (2. 3.). Začátek ve 14.00 před vchodem do areálu (z Anežské ul.). Omezený počet osob na 40. Cena 50 Kč.



ČESKÉ MEDAILOVÉ NADĚJE PRO VANCOUVER

XXI. zimní olympijské hry 2010 se budou konat ve dnech 12. - 28. února 2010 v kanadském Vancouveru. Zajímavé pro nás je, že o dějišti XXI. ZOH bylo rozhodnuto na 115. zasedání Mezinárodního olympijského výboru, které se v roce 2003 konalo u nás v Praze. Kromě Vancouveru se jednotlivá sportoviště a ubytovací prostory nacházejí i v areálu Univerzity Britské Kolumbie, dále v údolí Callaghan Valley, ve městech West Vancouver a Richmond a ve středisku zimních sportů Whistler-Blackcomb. Na XXI. zimních olympijských hrách se bude soutěžit v celkem 15 sportovních odvětvích. I my na nich máme několik žhavých adeptů na medaile. Pojďme si je v krátkosti představit.



Martina Sáblíková

Bezesporu jednou z našich největších nadějí na získání cenného olympijského kovu je rychlobruslařka Martina Sáblíková. Držitelka světových rekordů a pětinasobná světová mistryně aspiruje na příčky nejvyšší především u dlouhých tratí, tedy na 3 000 a 5 000 metrů. Před OH dělala své soupeřky vynikajícími výkony ovšem i na kratších tratích...



Lukáš Bauer

Na posledních olympijských hrách v Turíně získal stříbrnou medaili na klasické patnáctce, na mistrovství světa v Liberci doběhl na stejné trati také druhý. Vyšla mu i sezóna 2007-2008, v níž triumfoval ve Světovém poháru i Tour de Ski. Také on povzbuzující úspěchy zaznamenal i v závodech těsně před OH.

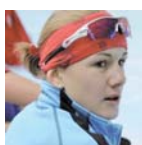
Nikola Sudová

Mezi boulemi by mohla najít cenný kov i akrobatická lyžařka, Nikola Sudová. Na posledním MS v Inawashiro získala bronz a pravidelně se umísťuje na předních pozicích i ve Světovém poháru. V přípravě na OH se však zranila. Přesto je Nikola odhodlaná závodit i s ortézou na noze a bolestmi.



Šárka Záhrobská

Bez šance na cenný kov není ani slalomářka Šárka Záhrobská, mistryně světa z roku 2007 a stříbrná z roku 2009. Během loňské sezóny světového poháru se čtyřikrát umístila ve slalomu na stupních vítězů a jen jednou došla hůře, než v první desítku.



Veronika Erbanová

V lednu na mistrovství Evropy sedmnáctiletá juniorka překvapila rychlobruslařský svět. Vyhrála závod na trati 500 metrů a nechala za sebou veškerou ženskou evropskou elitu v této disciplíně. Odborníci mladíčku Česku nyní považují za největší talent ženského rychlobruslení. Při troše štěstí by to mohla ve Vancouveru potvrdit.

Hokejisté

V Turíně získali čeští hokejisté olympijský bronz, když porazili v boji poražených semifinalistů Rusko 3:0. Na mistrovstvích světa se ale Čechům od následujícího ročníku nedařilo a nikdy neprošli přes čtvrtfinále. I tak ale zůstávají v širším okruhu favoritů turnaje a experti říkají, že právě poslední neúspěchy by mohly být dodatečnou motivací. Podobně jako v Naganu, kam pozdější šampioni přijeli po té, co tým totálně vyhořel na Světovém poháru. Hlavními oporami české reprezentace jsou tentokrát Jaromír Jágr (vlevo) a Patrik Eliáš.



Tomáš Verner

Mezi vážnými adepty na medaili je bezesporu i krasobruslař



Tomáš Verner. Je evropským šampionem ze sezóny 2007-2008, následující rok byl čtvrtý na mistrovství světa. V každé soutěži, které se v minulém ročníku zúčastnil, neskončil hůře než šestý. Pokud mu vydrží forma, může pro Česko získat již šestou medaili z krasobruslení v historii.

Tomáš Kraus

Český skikrosář je dvojnásobným mistrem světa (2005, 2007), ovšem na letošním šampionátu skončil až třináctý. Přesto si v letošní sezóně držel dobrou formu, obhájil vítězství ve světovém poháru a ve Vancouveru bude zcela určitě útočit na medaile. Při troše štěstí úspěšně.



Motto her ve Vancouveru zní With glowing hearts - s planoucími srdci. Věříme, že právě naši borci ta zapálená srdce předvedou. Vedle umu jsou totiž jedním z hlavních předpokladů pro vítězství. My jim samozřejmě všichni budeme držet palce, aby se jim to povedlo a i na OH potvrdili své kvality!

POŘÁDAJÍ I SVOJI LIGU ZÁBAVY

Seniorem nejsem ještě tak dlouho, ale velmi se těším na kulturně společenské a sportovní akce, které pořádá náš klub důchodců č. 6 v Litvínově pro svých cca. 220 členů. Velký zájem je o návštěvy v městském divadle v Mostě. Díky sponzorům máme i divadelní předplatné do kulturního zařízení Citadela v Litvínově. Tím ale naše kulturní činnost zdaleka nekončí. Ve spolupráci s kulturním zařízením Citadela a naším klubem seniorů vznikl nový zábavný pořad s názvem Podkrušnohorská liga zábavy. První večer plný zábavy, soutěží a tance se uskutečnil 28. března. Jak se říká, zábavy není nikdy dost, a proto 19. prosince se uskutečnila další liga zábavy, tentokrát s vánoční tematikou. V dubnu jsme si zazpívali s Evou a Vaškem a v září v pořadu Cestou necestou nás srdečně rozesmál humor Zdeňka Trošky. Pravidelně vždy v květnu se v našem regionu měst Mostu a Litvínova, kde působí celkem 23 základních organizací, konají sportovní hry seniorů, na kterých se soutěží v deseti disciplínách. Náš klub se na posledních 22. hrách umístil na krásném druhém místě. Soutěžíme i mezi sebou v bow-



Ať už bowlingový turnaj, společné výlety, liga zábavy nebo už tradiční mikulášské posezení společně s dětmi z MŠ, vše má jeden cíl – zpříjemnit život seniorům i lidem v jejich okolí.

lingu, chodíme do bazénu na plavání, které nám sponzoruje město Litvínov. To nám také předalo nové prostory v našem novém klubu seniorů. Každý klub má určený den na své setkání. Náš klub má své tradiční úterky. Osla-

vujeme narozeniny, svátky a také výročí svateb. Čtyřikrát v roce máme oslavu s občerstvením, vystoupením dětí z mateřské školky, základní školy a velmi často jsou u nás hostem děti z LŠU. K tanci a poslechu nám střídavě hraje skupina Šlapeto nebo country kapela našich vrstevníků. Začátkem jara se pak rozjíždíme do různých koutů naší vlasti na celodenní, nebo půldenní zájezdy. Loni jsme celkem z Litvínova vycestovali 12x a jen tři zájezdy byly polodenní. Nejvíce každý vzpomíná na Staročeskou krčmu v Dětenicích. I senioři starší 80 let odsud odjížděli velmi nadšení. Každý člen klubu si také může požádat o některou z rekreací, které máme k dispozici a o které je velký zájem. Veškeré dny v našem klubu je zdokumentováno v kronice, o kterou se vzorně stará paní Eva Fáberová. Osmičlenný klubový výbor pod vedením Bohuslava Kocůra již připravuje další akce, aby činnost klubu byla pro všechny členy zajímavá. **Ilona MARKOVÁ, Litvínov**

ZÁJEM O SLUŽBY PORADNY

Rada seniorů poskytuje své bezplatné poradenské služby i na úrovni krajů. Byť jde zatím jen o vybrané kraje, ukazuje se, že tento krok, k němuž vzhledem k možnostem RS ČR dochází postupně, byl krokem správným směrem. Potvrzuje to i náš výtah z výroční zprávy vedoucího poradny v Hradci Králové Prof. RNDr. Jana Solicha, CSc. Mj. se v ní uvádí: „Činnost poradny byla, až na omezení v době dovolených a přes problémy s finančním zabezpečením, celoroční a těšila se zájmu seniorů nejen Královéhradeckého kraje, ale i z okolí - zejména Pardubic. Osvědčuje se to, že poradci jsou senioři a tudíž dobře chápou problémy své generace. Porady se zaměřily na tuto problematiku:

1. Oblast sociální a zdravotní – zejména nároky na finanční příspěvky, pobyty v sociálních zařízeních a pokud se týče zdraví nejvíce otázek bylo na léky, jejich náhrady a užívání a na nejednotné vyžadování příspěvků spoluúčasti.

2. Oblast právní – zejména otázky dědictví, převodu majetku, v obchodě na reklamace a také v oblasti mezilidských vztahů na problémy soužití.

3. Oblast bytová – zde nejvíce problémů přinesla regulace nájemného, nemožnost směny bytů při úmrtí partnera či nedostatek sociálních bytů – nedostatek české komunální politiky. Přes možnost mailového spojení je zatím využíváno málo a většina porad - zvláště tam, kde je potřebné mít pro jednání podklady, se odehrává osobně.

Každé oblasti bylo věnováno týdně 8 hod. Jak píše závěrem profesor Solich, o činnosti poradny informoval denní tisk a ve svých pravidelných relacích také Český rozhlas. Kontakty na poradny RS ČR najdete na str. 8. (red)



DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 132 Kč / Cena za kus jen 11 Kč

Objednávající ☐

Předplatné formou dárku ☐

Složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno: _____

příjmení: _____

ulice: _____

číslo popisné: _____

město: _____

PSČ: _____

telefon: _____

e-mail: _____

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně) _____

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojující č. _____

☐ fakturou IČO/DIČ _____

☐ bank. přev. č. účtu: _____

PODPIS: _____

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

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí, co vás naopak potěšilo či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo, příspěvky z prostorových důvodů 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.

KOHO VOLIT?

Do Doby seniorů jsme těsně po uzavěrci dostali e-mail od Rady seniorů města Jihlavy. Píší v něm o své korespondenci s předsedy klubů parlamentních stran na téma poplatky ve zdravotnictví, zejména k poplatkům, vybíraným v privátních ordinacích lékařů a v lékárnách. Z dopisu předsedům frakcí citujeme:

„V červnu 2009 jsme zaslali požadavek Rady seniorů města Jihlavy ministerstvu zdravotnictví na objasnění nám nejasných otázek k zavedeným poplatkům ve zdravotnictví. Vzhledem k tomu, že odpověď paní ministryně byla velmi nekonkrétní a můžeme říci i zkreslená, obracíme se na Vás s žádostí o sjednání nápravy. Rovněž skutečnost, že projednávání zrušení poplatků v parlamentu bylo zamítnuto pouze jedním

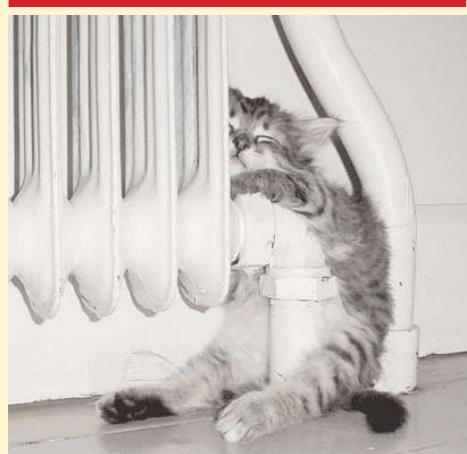
hlasem nás utvrzuje v tom, že poplatky nejsou stanoveny zodpovědně. Proto Vás žádáme o znovu zařazení zrušení poplatků do jednání parlamentu. Jedná se zejména o poplatky v lékárnách a u soukromých lékařů, které dle ministerstva zdravotnictví mají sloužit k technickému vybavení ordinací, což vůbec nepozorujeme. Jsme i nadále přesvědčeni, že výnos z nich nepřispívá k lepšímu vybavení zdravotnických zařízení a už vůbec nejde ve prospěch těžce nemocných a zejména onkologických pacientů, jak se nám pokouší ministerstvo zdravotnictví namluvit. Poplatky jsou součástí výdělků soukromých lékařů a lékárníků a nejvíce jim přispívají senioři, důchodci, kteří již nejsou výdělečně činní. Oprávněně se cítíme být diskriminováni. Jistě s námi budete souhlasit, že výnos z poplatků lze

mnohonásobně nahradit lepším hospodařením s obrovskými finančními prostředky, které do zdravotnictví schvalujete. Tím více to platí o té části, která se vybírá od seniorů. Proto se na Vás po projednání v městské radě seniorů obracíme s požadavkem, abyste co nejdříve iniciovali nové jednání o poplatcích a dospěli k řešení, které bude daleko ohleduplnější k Vaším nejstarším voličům – seniorům. Jen zodpovědný přístup poslanců a dohoda mezi parlamentními stranami může řešit nejen poplatky, ale i další problémy našeho zdravotnictví.“

Samotný dopis RSmJ, podepsaný jejím místopředsedou Ing. Milanem Novákem, pak pokračuje: Rady seniorů jsou nepolitické organizace, zastupují zájmy všech seniorů. Proto jsme se 24. 11. s dopisem obrátili na předsedy poslaneckých klubů všech politických stran, zastoupených v parlamentu a žádali je, aby s dopisem seznámili poslance svých klubů a iniciovali nové projednání příslušného zákona. Samozřejmě jsme nepočítali, že všechny přesvědčíme. Ale oni nás přesvědčili o jednom. Až na Mgr. Sobotku, který odpověděl 27. 11. 2009, ostatním pánům poslancům nestáli senioři padesátitisícového města za odpověď. Pánům Tluchořovi, Kováčkovi, Svobodovi a Liškovi jsou zřejmě cizí i elementární zásady slušnosti. Všechny pozveme na předvolební shromáždění, tam ať řeknou, jak na nás voliče kašlou.“

Vrchňák říká štam-gastům: „Tak mládenci, ještě si dejte těch pár facek a zavíráme.“

Stěžuje si poslanec kolegovi: „Představ si, že mi doktor před třemi lety řekl, že když nepřestanu a alkoholem, bude ze mě úplnej blbec!“ „No vidíš, a proč jsi ho neposlechl?“



...a za kamna vlezem.

ZASMĚJTE SE S DS

„Pane, prosím dejte mi sto korun, od rána jsem nic nejedl.“

„Já taky ne.“

„Tak mi prosím dejte dvě stě, ať vás mohu pozvat.“

„Tak jsem slyšel, že máme málo zemědělské půdy!“ „To nemůže být pravda, vždyť po revoluci politici zvorali, co se dalo.“

„Tati, kdo je pilířem státu?“ ptá se synek. „No přece občan!“ „A proč?“ „Protože všechno nakonec zaplatí on sám.“

Jaké je největší překvapení pro muže po 40? Když čeká druhou mizu a zatím přijde první infarkt.

Na peróně nádraží: „Vlak do Brna odjíždí v 11:48. Hlášení pro příslušníky policie: pendrek, pendrek, stolička, sněhulák.“

Red.: Do redakce dostáváme nyní stále častěji dopisy s dotazy, koho volit v nadcházejících parlamentních volbách. DS chce být a zůstane nadstranická, proto od nás nečekejte žádná doporučení. Jen snad to, že rozhodovat byste měli na základě informací o tom, jak jednotlivé strany reagují i na požadavky seniorů. I když určitě nelze hodnotit na základě reakce na jeden dopis, domníváme se, že Jihlavští zvolili správný způsob předvolebního výběru komu dát hlas a komu nikoli.

NEJSME PŘÍŽIVNÍCI

Možná, že moje povídání nazvete jako brblání, ale mně hrozně žere, že se pořád přetřásají naše důchody, jako bychom byli nějakí „příživníci“. Každý přece ví, že to, co jsme dříve vydělali my, použilo se pro ty, co šli nebo byli v důchodu. My jsme to defacto státní pokladně „půjčili“ a teď by měla ona

Dnes to naší rubriky přispěli Marta Prokešová z Nové Paky, Jan Hrubý z Berouna, Josef Helada z Prahy a Karel Šikl z Pardubic. Pokud také znáte nějaký dobrý vtip, pošlete nám ho, rádi ho uveřejníme, ať se zasmějí i ostatní.



z podobných zdrojů vyplácet nás. Je to takový zaběhlý kolotoč, alespoň tak to chápou já laik.

Libuše Procházková, Praha

KDO KOMU DLUŽÍ?

Navazují na článek P. Vávry z Prahy, se kterým plně souhlasím, a dodávám, že i V. Klaus, když byl předsedou vlády, rozpustil důchodový fond a nic nevrátil. Opět nám bylo neomaleně připomenuto, jaký je podíl každého občana ČR na státním dluhu. Jako bychom v minulosti špatně pracovali a valorizaci důchodů si nezasloužili. Přitom před 20 lety tady byla republika sice ve špatném stavu, ale bez dluhů a s aktivy v zahraničí a rozsáhlým majetkem na prodej (privatizaci).

Zajímalo by mě:

1. Zda někdo zjistil nebo se snaží zjistit, jak je možné takto 20 let hospodařit a čím je to „zásluha“.

2. Komu vlastně dlužíme? Jsou-li to banky, podnikající v ČR, pak je divné, že v zadluženém státě mohou být tak velmi prosperující podniky. Nejde o chybu v daňovém systému?

Jiří PATEJDL, Karlovy Vary

ZDRAŽENÍ DS

Každá zpráva o zdražení není sice radostná zpráva, v případě Doby seniorů nezbývá než to tolerovat. A to i proto, že je to dobrý časopis a pro seniory je užitečný. Uvádíte, že zvýšení ceny se budete snažit kompenzovat zlepšením

obsahu, posílením poradenství. V té souvislosti mi vadí, že jste zrušili rubriku o filatelii. Naopak si myslím, že byste tematiku, zabývající se „sběratelstvím“ měli rozšířit. Mnoho z nás seniorů má nejenom sbírky známek, ale i ledaco dalšího, počínaje pohlednicemi a konče třeba odznaky, pivními tácky, plakáty apod. Rovněž by neškodilo víc informací o novinkách v péči o zdraví. Každého důchodce např. trápí zuby. Co je v této oblasti nového, jak se vyhnout „klapačkám“? Podobně je to s brýlemi apod. Hodně místa zabírají informace z Prahy – a to i takové, které pro nás mimopražské nemají význam.

Ivan ZELENKA

Red.: Díky za podněty. Ale: není na světě člověk ten, aby vyhověl přáním všem. Platí to i o DS. I proto připravujeme na jaro velkou čtenářskou anketu na téma obsah DS. Hlavně jejími výsledky se budeme řídit při vývoji DS. Tak, aby, když už nesplní přání úplně všech, splňovala alespoň očekávání většiny čtenářů.

CO NA TO ČD?

Mám problém. Mám na nádraží nutkání vykonat tělesnou potřebu – malá nebo velká strana a jsem na rozpacích co v tom případě. Případ

se nedá odložit. A vlak ještě nepřišel. Jak je podle předpisů ČD ošetřeno vykonávání tělesných potřeb cestujících? Někde jsou WC, ale většinou nejsou. Jak jsou v této souvislosti zpracované hygienické předpisy ČD? Potřebu vykonat na nástupiště, do kolejiště, do kalhot a rozmazat po nástupu ve vlaku po sedadle?

POLÁŠEK, Zábřeh

KAPITÁN KID SLAVIL

Rád si mimo jiné přečtu i stránku Vráti Ebra. Rád bych upozornil na jedno zapomenuté výročí v rubrice Budou slavit: 18. 12. slavil narozeniny (77 let) trampský písničkář a jazzový hudebník Jaroslav Velinský (jeho řada detektivek je známá a skvělá), v muzikantském světě známý pod přezdívkou kapitán Kid.

Ivan HAVLÍNEK, Praha 5

Red.: Při nejlepší vůli nejsme schopni zaznamenat životní jubilea všech osobností, které by si to zasloužily. Jaroslav Velinský k nim beze sporu patří a my mu proto dodatečně touto cestou přejeme vše nejlepší. A všem čtenářům připomínáme, že možnost připomenout jubilea svých blízkých mají v rámci naší bezplatné drobné inzerce.

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

Hledám muže mezi 60-70 lety, nejraději bývalý člen Horské služby nebo zdatný sportovec, který mi pomůže s vedením menšího penzionu v Beskydech. Ostatní při osobním setkání. Zn. Důchodkyně - vdova

NABÍDKA

Senior zahraje na klávesy náladovou hudbu a oblíbené melodie pro potěšení a zábavu seniorům ke všem příležitostem. Pardubicko, Královéhradecko. Mobil: 776 106 482

ZA REŽII

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

Originální Koňská Mast od Herbamedicus



Možnost "Dlouhodobého užívání"
(DÍKY PŘÍRODNÍM ÚČINNÝM LÁTKÁM)

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)

Záleží nám na Vaší spokojenosti

Herbamedicus
GMBH

