

DOBA seniorů

Č. 5 / VI. ROČNÍK KVĚTEN 2010 14 Kč



Vzpomínka
na povstání str. 28

Pozvánka
k volbám str. 3



UMÍ DR. PEARL
léčit bez dotyků?

str. 19

Našel recept
proti korupci?



str. 16

Soutěž DS
o aligátory



str. 4

SD ČR slavil
dvacetiny



str. 2

SVAZ DŮCHODCŮ ČR OSLAVOVAL NAROZENINY

V Obecním domě v Praze se 26. dubna uskutečnilo společenské setkání k 20. výročí vzniku Svazu důchodců ČR. Slavnostní akce důchodců, kterou podpořil i pražský magistrát (záštitu převzal radní Jiří Janeček), se zúčastnilo několik set hostů z celé ČR. Předseda Svazu ing. Oldřich Pospíšil v úvodním slově hovořil o okolnostech vzniku SD ČR, který dnes podle jeho slov má kolem 25 000 členů a patří tak mezi naše největší seniorské organizace. Počátky SD ČR spadají již do začátku roku 1990, první sjezd se uskutečnil v prosinci téhož roku. Původní program obsahoval jedenáct bodů, na kterých tato seniorská organizace, podle slov svého současného předsedy, staví dodnes. Jednou ze zásad je nadstranickost a spolupráce se všemi, kdo chtějí a pomohou zlepšovat životní podmínky českých seniorek a seniorů. Od svých počátků SD ČR také usiloval o upevňování mezigenerační solidarity. Tento úkol je stále aktuální. Jak uvedl ing. Pospíšil, zejména v době ekonomické krize se některé síly snaží vrazit klín mezi mladou generaci a seniory, o čemž

svědčí i různé výroky o tom, že důchodci jsou pro společnost jakousi přítěží. Přitom to byli právě oni, kdo se v době své aktivní pracovní činnosti zasloužili o vytvoření hodnot, z nichž společnost stále žije a na kterých může budovat svoji budoucnost. K cílům SD ČR samozřejmě vedle snahy o zlepšování životních podmínek seniorů patří i podpora jejich aktivit v oblasti kultury, vzdělávání, sportu a dalších forem společného vyžití, aby – jak říká i jeho heslo – nikdo nebyl sám. V této souvislosti ing. Pospíšil připomněl, že trvalým problémem SD ČR je nedostatek finančních prostředků. Proto také v závěru vyzdvihl obětavost funkcionářů Svazu, kteří svou práci vykonávají zcela bezplatně. Následně přítomné pozdravil radní Janeček, který mj. řekl, že podobná setkání by měla být častější. Po jeho vystoupení byli za svoji práci diplomy oceněni nejaktivnější členové SD ČR. Účastníky setkání pozdravil a všem členům SD ČR za jejich dosavadní práci poděkoval rovněž předseda Rady seniorů ČR Dr. Zdeněk Pernes. Děkovné diplomy Rady za práci pro seniorské hnutí

pak převzali zkladatelé SD ČR ing. F. Hála, ing. J. Zelinka, Prof. Dr. Jan Solich, CSc. a PhMr. H. Čiháková. Po tomto aktu začal kulturní program spojený s rautem. Vedle P r a ž s k é h o



Mezi vyznamenanými byli i bývalý předseda SD ČR Prof. Dr. Jan Solich, CSc. a jeho tehdejší zástupkyně PhMr. Hana Čiháková.

salonního orchestru přítomné pobavil i pěvecký sbor o. s. Život 90 a mimořádně zaujala také countryová taneční skupina Medunky. (text a foto fav)

Cítát měsíce

Předseda Ústavního soudu Pavel Rychetský k debatě, kterou vyvolalo rozhodnutí této instituce k výpočtům výše důchodů: „Zásadní je jiná skutečnost: stát při tomto důchodovém systému měl vysoké převýběry v řádu desítek miliard po řadu let a – velmi drsně řečeno – místo, aby tyto peníze uschoval na nějakém důchodovém fondu, je prachšprostě ukradl na jiné účely. A teď naříká.“

Poznámka DS: Ještě by to chtělo konkrétně jmenovat politiky, kteří za to byli odpovědní a patřičně se jim za to třeba nyní při volbách odměnit, pane Rychetský. Není až tak těžké je najít. Jsou to kuriózně zejména ti, co dnes bédují nad zadluženou státní pokladnou, prosazují škrty v sociální oblasti a varují, že pokud nedojde i v penzijním systému ke změnám podle jejich představ, nebude prý už brzy ani na důchody... (fav)



Pěvecký sbor o. s. Život 90



Předvolební vábení po česku

Tak nám na dveře opět klepou volby. Vlastně buší. Opět jsou ulice plné tváří politiků, opět slyšíme nej-různější sliby a opět také to, co za hrůzy nastane, pokud dáte hlas těm druhým. Dalo by se říct, že vlastně nic nového pod sluncem. To vše už tu bylo a nyní se jen v jiné podobě opakuje. Přesto je tu změna. Někteří dinosauři z politické arény pocho-pili, že u voličů už jsou okoukaní a image se snaží vylepšit založením nové partaje nebo aspoň přechodem do jiné strany. Takové, která, stejně jako většina jiných, sebe sama samozřejmě vydává za jedinou správnou cestu a navíc se dušuje, že napra-ví vše špatné, co se dělo ba i napáchalo v minulosti. Tedy to, co převlečení často sami více či méně aktivně prosazovali. Jiní do arény ze stejného důvodu vypouštějí své maskoty. Nejlépe populární a v politice

neokoukané tváře, které mají nasbírat hlasy a po volbách plnit přání sponzorů v pozadí. Maskoti ani nemusejí mít program, dnes před volbami stačí ukazovat na nešvary. A těch je pohříchu dost. Stejně jako těch, co věří, že nápravu lze zajistit tím, že kritika srší z populární tváře. Před volbami se kritika prostě nosí. Káravě zdvižený prst je vidět a dramatické kázání o morálce je slyšet i od politických důchodců, co v době své aktivity, kdy na to měli, vlastně nic nepodnikli proti zdrojům rostoucí blbě nálady v národě. Se sebekritikou a vyvozením odpovědnosti to u nás prostě ještě stále nefunguje.

Předvolební období se ale už i u nás nově vyznačuje i tím, že politické strany se zbavují tváří, o kterých se domnívají, že by jim to mohly u voličů pokazit. Děje se prostě to, kde je jindy nastavena hroší kůže, oči sle-pé a uši hluché. Ve snaze udržet si hlasy, tak padají hlavy těch, kdo jsou spojováni s

možným volebním neúspěchem. Pravda, za touto sebereflexí je často jen kosmetika a mnohdy přitom jde také (hlavně) o moc ve straně, ale už to je na zdejší poměry dosud příliš často nevidané. Před volbami se toho skutečně děje mnoho. Mění se ovšem hlavně jen kabáty a jen tváře, nikoli styl politiky. Však i odstřelení často říkají, že se samozřejmě budou snažit vrátit. Odlišení předvolební kosmetiky tak na sebe zřejmě v některých případech nenechá dlouho čekat.

Předvolební období v českých a moravských luzích má i další specifikum. Z mnohých, údajně seriózních a nestranných médií, se v těchto dnech už téměř neskrývá-ně line jednostranná agitka.

Nenechme se tedy napálit, nedejme se oklamat účelovou předvolební agitkou, kosmetikou, maskoty a ani na city útočícími hesly. Hodnoťme podle toho, co se hodnotit dá. A to jsou jen a jen činy!

František VONDERKA

POZVÁNKA PŘEDSEDY RS ČR K VOLBÁM



Dr. Zdeněk Pernes

Vážení přátelé,

28. a 29. května se sejdem u volebních urn a rozhodneme o své budoucnosti. Pro seniory jde o příležitost významnou, jsou totiž tou sociální skupinou, jejíž klidný a spokojený život je objektivně závislý na vůli politiků. O valorizaci penzí se totiž rozhoduje ve vládě, o poplatcích ve zdravotnictví, sociálních dávkách, skokovém nárůstu činů, daňové zátěži základních životních potřeb nebo o výpočtu výše penzí se rozhoduje v parlamentu. Seniorů voličů jsou 2 220 000, tj. cca čtvrtina ze všech, využijme svého postavení a řekněme své.

V uplynulých čtyřech letech se stát k seniorům nechoval vstřícně. Kromě roku 2007, vlády penze valorizovaly nízko, tj. pouze tolik, kolik ze zákona musely a v roce 2010 nemáme valorizaci žádnou. V sousedním Slovensku vláda penze navýšila, a to o 3,05 %. Přitom nezaměstnanost je tam vyšší a vliv hospodářské krize stejný, jde o priority politiků. Důsledkem je další rozevření nůžek mezi reálným růstem penzí důchodců a reálným růstem mezd nebo platů zaměstnanců, které se, měřeno k roku 1989, rozevřely ze 40,3 % v roce 2005 na 45,5 % v roce 2009. Tj. o dalších 5,2 procentních bodů. Senioři ale mladším nezávidí, naopak většina z nich své děti a vnuky ze skromných penzí podporuje, ale kritizují vládní politiky. Předchozí koaliční vlády a koaliční většina v Parlamentu důchodcům vzaly také pohřebné, automatickou valorizaci příspěvku na péči, prodloužily důchodový věk z 63 na 65 let a navíc zavedly tzv. regulační poplatky ve zdravotnictví. Skokový nárůst nájemného při nedokonalé sociální kompenzaci, uvrhl desetitisíce osamělých senierek i seniorů v Praze a v Brně do bída, po zaplacení nákladů na bydlení jim na uspokojení dalších základních životních potřeb zbývá velmi málo. A to po odpracování 30 až 40 let pro společnost. Zvláště nebezpečné bylo systémové snižování příjmů penzijního systému, které bylo zavedeno v roce 2008 a 2009, důsledky jsou odhadovány na

16 + 9 miliard Kč ročně. Přitom zavedení tzv. OPT-OUT, které strany bývalé vládní koalice nadále prosazují, má ročně činit dalších 30 až 50 miliard Kč, a to po dobu 15 let. Nevím, kde na to Česká republika vezme. Na Slovensku, kde tyto principy penzijní reformy za premiéra Dzurindy zavedli, je každoročně ze státního rozpočtu dopláceno 30 miliard Sk. Přitom starobních důchodců žije na Slovensku oproti Česku polovina. Za nebezpečné považují též další rozšiřování finanční spoluúčasti pacientů na zdravotní péči, které si řada seniorů nebude moci dovolit. Také tento princip strany bývalé vládní koalice ve svých volebních programech prosazují.

Nepřísluší mi ovlivňovat Vaše volební rozhodování, a za celou dobu své šestnáctileté působnosti v důchodcovském hnutí jsem tak nikdy neučinil. Jako volený předseda konfederace 18 organizací sdružených v Radě seniorů České republiky ale vnímám svoji odpovědnost zaujmout stanovisko k důsledkům působnosti minulého funkčního období poslanců a ministrů, kteří nesli vládní odpovědnost.



Vážení přátelé,

jak jste již byli informováni organizujeme na pomoc seniorům krajské předvolební kulaté stoly. Pod heslem „Co udělají politické strany pro to, aby se seniorům žilo lépe“ jsou svolávány do 11 krajů. Stávající poslanci, kteří znovu kandidují, zde budou vyzváni, aby ze své čtyřleté působnosti seniorům složili účty. Svolavatelem a moderátorem krajských kulatých stolů je předseda Rady seniorů ČR. Bude pro mne velkou ctí Vás osobně pozdravit, těším se na dotazy, názory a požadavky. A to ve dnech:

4. 5. od 14 00 hod. na
Městském úřadu ve Zlíně ve
velké zasedací síni, náměstí
Míru 12, Zlín,



5. 5. od 14 00 hod. na
Krajském úřadu Plzeňského kraje ve velké
zasedací síni, Škroupova 18, Plzeň,

6. 5. od 15 00 hod. na Krajském úřadu
Moravskoslezského kraje ve velké zasedací
síni, Třída 28. října, Ostrava,

10. 5. od 14 00 hod. v kongresovém sále,
hotelu Kladno v Kladně na Sítně,

11. 5. od 14 00 hod. v sále Břetislava Bakaly
(Bílý dům), Žerotínovo náměstí 6, Brno,

12. 5. od 14 00 hod. v Adalbertinu,
Československé armády 300, Hradec Králové,

14. 5. od 14 00 hod. na Krajském úřadu
Jihočeského kraje ve velké zasedací síni, U
Zimního stadionu 1952/2, České Budějovice,

15. 5. od 14 00 hod. v divadle Krušnohorský
maskaron, U Císařských lázní 4, Teplice,

17. 5. od 14 00 hod. v Regionálním centru
Olomouc (výšková budova RCO Olomouc
– naproti vlakovému nádraží),

18. 5. od 14 00 hod. na Magistrátu hl. m.
Prahy ve velké zasedací síni zastupitelstva,
Mariánské náměstí 2, Praha 1.

Vážené seniorky, vážení senioři,

bohaté životní poznání je Vaším krédem pro odpovědné politické rozhodnutí. Česká republika je zřejmě zase na křižovatce svých dějin. Hovořím o tom, zda současná hospodářská krize bude využita, nebo zneužita. Věřím, že důležité volby ve velmi důležité době osobně a kvalifikovaně podpoříte. Rada seniorů ČR si Vás při této příležitosti dovoluje vyzvat, abyste tak jistě učinili. Nedopusťte, aby pasivita a lhostejnost podzim života milionům českých seniorů zkomplikovaly. Předějte prosím naše poselství také seniorským přátelům a známým.

S úctou Váš Zdeněk Pernes,
předseda Rady seniorů ČR

OPĚT ÚSPĚCH NA FOR SENIOR

Už po čtvrté se náš měsíčník Doba seniorů a jeho vydavatel Rada seniorů ČR zúčastnil v březnu veletrhu FOR SENIOR v Praze-Letňanech. Ten byl opět součástí několika veletržních přehlídek, které proběhly pod souhrnným označením FOR FAMILY. A opět to byl úspěch. Navzdory hospodářské recesi a obecnému útlumu letošní FOR FAMILY zaznamenal nejen více vystavovatelů, ale i návštěvníků než loni. Totéž platí pro FOR SENIOR. U něho jsme s potěšením zaznamenali i to, že se značně mění i struktura vystavovatelů. Už to nejsou hlavně různé doplňky stravy, masti a další léčivé prostředky, ale seniorské publikum se stále víc snaží oslovovat i další vystavovatelé - cestovní kanceláře, lázně, výrobci různých užitečných pomůcek a přístrojů, poskytovatelé sociálních a dalších služeb pro seniory, proseniorská občanská sdružení, firmy vyrábějící vybavení pro volnočasové aktivity atd.

Živo bylo i u našeho stánku. Není divu, návštěvníci se zde mohli setkat s představiteli RS ČR, která je nejrepresentativnější seniorskou organizací u nás. Mohli hovořit např. i s jejím předsedou Dr. Pernesem třeba o bezplatných poradnách, které Rada poskytuje či o problémech, které trápí české seniory a o jejichž řešení se RS ČR zasazuje.

Na stánku jsme samozřejmě měli i náš časopis. I o něj byl velký zájem. I když už nejsou tak časté, občas jsme opět slyšeli dotazy, kde je DS k dostání. Nedostatků při propagaci v trafi-



U stánku RS ČR byli i její nejvyšší představitelé...



To je ona, vítězná fotografie soutěže Emoce léta

kách prostě přetrvávají. My jsme v každém případě v Letňanech získali další nové předplatitele.

EMOCE LÉTA

Na našem stánku se již tradičně konalo také hodnocení fotografické soutěže čtenářů DS, tentokrát na téma „Emoce léta“. Hodnotícím návštěvníkům veletrhu se nejvíce líbil snímek „Sfinga“ pana Ing. Surého z Prahy. Autor vítězné fotografie dostane dárek s blahopřáním redakce. Stejně tak pět vylosovaných hodnotitelů vystavených fotografií. Šťěstí tu měly paní

Oldřiška Kremerová z Mladé Boleslavi, paní Miloslava Sýkorová z Českého Brodu, paní Jana Pinková z Dobříše, paní Jarka Staňková z Rakovníka a paní Václavka Frenzlová z Votic. Blahopřejeme a posíláme jim hezký obrázek malířky Marie Brožové.

SOUTĚŽ O MOBIL

Na veletrhu FOR SENIOR se opět soutěžilo o nejlepší výrobek. Redakce DS měla v tříčlenné porotě dva zástupce, šéfredaktor porotě předsedal. Vzhledem k tomu, že se rozšířila paleta vystavovaných výrobků, vedle hlavní ceny, kterou získala firma Griffin Medical Alarm za vibrační signalizátor tísňových stavů, udělila porota i dvě čestná uznání. Dostal ho za kartu pomoci v krizových situacích Nadační fond Firm4y - Senior a mobilní telefon pro seniory Aligator A500, který na veletrhu prezentovala společnost ADART COMPUTERS s.r.o. Telefon je nejen velmi elegantní, ale je vybaven velmi užitečným tlačítkem SOS. Tím může majitel upozornit automatickým voláním nebo sms na to, že je v těžké situaci a potřebuje pomoci. S oceněnou firmou jsme navázali spolupráci a tak nyní mohou tři naši čtenáři velmi užitečného „aligátora“ vyhrát. Musí ale do 20. 5. správně odpovědět na otázku, na kolik telefonních čísel je možné nastavit tísňové volání.

Náš tip: správnou odpověď lze najít i v tomto vydání DS...

(fav, zh – foto zh)



Návštěvníci hodnotili snímky naší soutěže Emoce léta



Stánek ADART COMPUTERS dostal čestné uznání za mobilní telefon pro seniory „Aligator A500“



Zástupce Griffin Medical Alarm přebírá z rukou šéfredaktora DS Grand Prix For Senior. Už potřetí za sebou...

VŽDY VNÍMAT SOCIÁLNÍ ASPEKTY

Doba seniorů hovořila s místopředsedou Rady vlády pro seniory a stárnutí populace, náměstkem ministra práce a sociálních věcí MUDr. Mariánem Hoškem, který je rovněž předsedou pražských křesťanských demokratů.

● **V politice se angažujete zejména v sociální oblasti. Proč právě v ní?**

S manželkou oba pocházíme z početné rodiny a sami máme sedm dětí. Takže dobře víme, co to znamená umět se uskromnit, dát dětem co jim patří a zároveň nést část odpovědnosti za péči o prarodiče. Proto vnímám rodinu v širším slova smyslu se všemi sociálními aspekty. Jako lékaře mne zase přitahovala problematika zdravotnictví a tato okolnost mi pomáhá při řešení dlouhodobé péče nebo zdravotnického aspektu pobytových sociálních služeb.

● **V současné době jsme vzhledem k potřebě úspor někdy svědky debat, ve kterých jsou sociální dávky vydávány téměř za něco nepřístojného. Jak tyto diskuse vnímáte?**

Velmi se mne tato diskuse dotýká a vidím v tom velkou neinformovanost novinářů, ale bohužel i vrcholových politiků. Paušalizují bez toho, že by tušili, o které dávky se konkrétně jedná. Následně pak házejí do jednoho pytle nepříznupůsobivé občany se seniory a rodinami s dětmi. Bohužel je v tom i kus populizmu. Náš systém je sice komplikovaný, ale politici jsou placeni od toho, aby se ho naučili.

● **Nemyslíte, že jedním ze zklamání české politiky je to, že ještě nenašla i účinné prostředky, jak zabránit zneužívání sociálních dávek, tedy tomu, aby na ně dosáhli i ti, kdo je nepotřebují a vlastně parazitují na ostatních? Existuje vůbec šance, takové prostředky najít a prosadit?**

Některá zprůsňení se již uplatňují a mají určitý efekt, další se připravují. Hodně také záleží na pracovnících obcí, aby uplatnili to, co jim zákon umožňuje. Nicméně v žádném systému není možné uhlídat stoprocentní úspěšnost, jde o to minimalizovat zneužívání. Je to stejné jako při výběru daní nebo černé jízdy ve veřejné dopravě.

● **Vaše strana se zasadila o vrácení mateřských příspěvků na původ-**

ní úroveň. Je tím řečeno, že podobný postup je možný i u dalších problémů? Například v případě kompenzace zvýšených životních nákladů u seniorů?

Rodinná politika je prioritou naší strany a do ní samozřejmě patří všechny generace včetně seniorů. V případě, že by se ukázalo, že dopady na seniorskou skupinu jsou větší než na jiné věkové kategorie, určitě na to budeme reagovat. Když se kupř. před několika lety rušila valorizace všech dávek, zasadili jsme se o to, aby se to netýkalo důchodů.

● **Velkým problémem zejména osaměle žijících seniorů ve velkoměstech jako Praha či Brno jsou rostoucí číňe. Jak vnímáte hlasy, které říkají, že si svou situaci zavinili sami, protože se měli včas přestěhovat do menších bytů? Přitom malometrážní byty nejsou...**

Je to krátkozraké konstatování a není zde možné paušalizovat. Znáám případy, kdy se zejména osamělý starší důchodce dostal do téměř bezvýchodné situace.



Rodinu a upevňování mezigeneračních vztahů vnímá MUDr. Hošek jako své priority

● **Rada seniorů ČR vystoupila s požadavkem, aby seniorům, kteří se kvůli nájmu dostávají do potíží a nedosáhnou na jinou pomoc, byla poskytnuta na přechodnou dobu zvláštní dávka. Jak tento požadavek vidíte Vy?**

Jako místopředseda Rady vlády pro seniory a stárnutí populace jsem byl u této diskuze, ze které pro mne vzešel úkol od ministra navrhnout řešení. Po složitém jednání na MMR, pod které problematika bydlení spadá, jsme se rozhodli předložit vlastní dotační program pro dotčené obce, aby bylo možné doplatit osamělým lidem nad

určitý věk část nákladů, které vznikly v důsledku deregulace nájemného. Budeme ho muset prosadit ve vládě a uděláme všechno pro to, aby se těmto lidem pomohlo.

● **Vaše strana prosazuje rodinu, tedy i to, aby senioři žili s těmi mladými. To vždy ale není možné. Také na místa v DPS se často čeká. Co si v této souvislosti myslíte o modelech, kdy se záměrně podporují typy bydlení, vytvářející soužití seniorů a mladých lidí, kteří nejsou příbuzní?**

Je to určitě zajímavý pokus, v každém případě je dobré, když se tyto od sebe vzdálené generace vzájemně obohacují. Nesmí to být ovšem násilné, mělo by to vyvěrat z oboustranné potřeby a v přiměřeném měřítku. Starší člověk potřebuje klidnější rytmus života a určité potřeby péče. Kontakt s mladou generací ho nicméně povzbuzuje a potěší, zejména ty starší občany, kteří nemají vlastní rodinu, nebo tato o ně nejeví dostatečný zájem. Znáám to z vlastní zkušenosti, protože naše děti chodí na

vánoční svátky hrát koledy do blízkého domova pro seniory a do LDN a je to pro ně velmi obohacující, když vidí slzy radosti u často nemohoucích klientů.

● **Ještě k financování sociálních opatření. Vaše strana navrhuje získat potřebné prostředky mj. vyšším zdaněním hazardu. Co je podle Vás důvodem, že se to stále nedaří prosadit?**

Bohužel zde velmi účinně působí zájmové skupiny, které mají zatím příliš dlouhé prsty a dokážou ovlivnit

jak média, tak politiky. Navrhli jsme komplexní zákon a hodláme ho prosadit a přesvědčit ostatní strany, že na tento byznys musíme nasadit jasná a přísná pravidla včetně zdanění. Je smutné, že jsme se stali zemí, která má v oblasti hazardu a drog největší toleranci a politici si neuvědomují obrovský dopad na mladou generaci a tragédii mnoha rodin, které nesou následky. Domnívám se, že takto získané prostředky jsou mnohem vhodnější pro splácení státního dluhu, než paušální škrtý sociálních dávek.

Ptal se František VONDERKA

OCENĚNÍ OBĚTAVÝCH SRDCÍ

Deset dobrovolníků, působících v Praze, po uzávěrci minulého (dubnového) čísla získalo prestižní ocenění Křesadlo, neboli „cenu pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“. Křesadlo v Praze uděluje každoročně Národní dobrovolnické centrum Hestia ve spolupráci s Magistrátem hl. m. Prahy na základě nominací od organizací či jednotlivců pracujících s dobrovolníky. Mezi oceněnými v rezidenci pražského primátora byla letos rovněž předsedkyně pražského klubu stomiků FIT-ILCO paní ing. Marie Ředinová. Stomici jsou lidé, kterým byl ze závažných, většinou onkologických důvodů, vytvořen umě-

lý vývod z trávicího traktu na povrch těla. Věkový průměr členů se blíží 70 letům, takže paní Ředinová se stará většinou o důchodce. O činnosti a cílech FIT-ILCO jsme v DS již psali a to hlavně díky jeho neúnavné propagátorce Marii Ředinové.

Návrh na její ocenění podala Ing. Olga Voříšková, členka FIT-ILCO. Dvoustránkový výčet toho, co paní Marie dělá, shrnula následovně: „Pomohla řadě lidí

zvládnout psychicky život se stomií, nevšední je její snaha o odtabuizování tohoto tématu. Svým vlastním

vysokým nasazením vybízí spolupracovníky k aktivitě. Vždy se zajímá o problémy druhých, je velmi empatická, má citlivé jednání. Vždy ochotně a na úkor svého volného času bez známek nervozity vyslechne každého, kdo to potřebuje a pomůže, pokud je to jen trochu možné.“

DS se alespoň touto cestou přidává ke gratulantům.

(fav)



Marie Ředinová

Senioři s vnoučaty

Centrum současného umění DOX přišlo se zajímavou novinkou – ve svých výstavních prostorách (Praha 7, Poupětova 1) připravilo zvláštní vzdělávací programy určené seniorům a jejich vnoučatům ve věku od 5 do 12 let. Na začátku se dvojice spolu s lektorem podívají do dvou industriálních zón v blízkosti DOX. Jedná se o přístav Holešovice a budovu bývalého pivovaru. Lektor představí tyto památky a zároveň se seniorů ptá na jejich vzpomínky. Po procházce se skupinka vrací do galerie, kde má možnost seznámit se s industriální minulostí a uměleckou přítomností centra DOX, celý program završuje tvůrčí workshop. Cílem programu je nejen napomoci k pochopení současného umění napříč generacemi, ale také posílit mezigenerační komunikaci (nejen) na toto téma. Mladší generace ráda přijímá nové podněty, zkouší nové věci, techniky. Starší generace naopak žije světem vzpomínek a historie. Cílem programu je přirozeně propojit oba dva tyto světy. Bližší informace zájemci získají na tel: 224 930 927 nebo pište na e-mail info@doxprague.org.

(red)

Trénují na sportovní hry

Senioři a seniorky karvinského městského klubu (MKS) se ve svém sídle nedávno utkali v trojboji, sestávajícím z kulečnicku, šachu a elektronických šipek. Letos jich bylo dokonce o dvanáct více než vloni. Patnáct nejlepších účastníků (celkem 49) na jeho konci z rukou zástupkyně karvinského Magistrátu, vedoucí jeho sociálního odboru Mgr. Blanky Dadokové a předsedy MKS Jaroslava Krótíkima přebíralo hezké odměny, poháry, diplomy i sponzorský dárek, tradičně věnovaný extraligovými házenkáři HCB

Karviná. Šachový turnaj se na počest bývalého člena a vynikajícího šachisty hraje jako Memoriál Emila Kurky. Letos se putovní pohár s jeho jménem poprvé podařilo vyhrát Ervínovi Olešňanovi. Dokonce dvě první místa – v kulečnicku se 4 koulemi a v šípkách – obsadil Alfréd Budzinski. Kulečnick se 3 koulemi zvládl nejlépe Rudolf Górecki. Nejlepší ženou v šípkách, přestože je držela poprvé v rukách, byla Kristina Kolková. Jak v závěru zdůraznil ředitel jarního kola turnaje, člen samosprávy MKS Jaroslav Kozubek, v létě se senioři sejdou na své zahradě u domečku na místních sportovních hrách,

aby mohli vytvořit tým pro sportovní hry, které pořádá karvinský Magistrát pro svých šest klubů seniorů. A budou mezinárodní, protože se jich zúčastní opět i družební kluby seniorů z polského Rybníka a Golkowic.

Text a foto: Josef BŘOZA



ROVNOVÁHA ŠÍŘÍ OSVĚTU O HOSPICECH

Pojem hospic nemá v naší zemi dlouhou tradici, přejali jsme ho z Anglie, kde hospicové hnutí před padesáti lety začalo. U nás na prosazení potřebné legislativy a propagaci této formy péče o nevléčitelně nemocné má značný podíl Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče. DS hovořila s její mluvčí Mgr. Jarmilou Neumannovou.

● Jak dlouho existuje APHPP a jaké jsou její hlavní cíle?

Asociace vznikla před pěti lety, hlavně pro to, aby spojila síly a zajistila hospicům podmínky pro přežití. Již předtím spolu samozřejmě hospice spolupracovaly, předávaly si zkušenosti a umožňovaly si vzájemně sáze. Ale ještě 10 let od otevření prvního českého hospice, kdy už v naší zemi fungovalo deset hospiců, český právní řád neznal pojem hospic. Bylo nutné se sjednotit a společně prosadit novely zákonů, které umožňují poskytování a financování hospicové péče z veřejných zdrojů. Po dlouholeté práci, opakovaném vysvětlování zákonodárcům, se podařilo uzákonit lůžkovou a mobilní hospicovou péči. Z pohledu pacienta to znamená, že péče je z velké většiny placena ze zdravotního pojištění a příspěvku na péči. Kromě prosazování funkční legislativy pro hospice patří mezi hlavní cíle Asociace podpora členů v oblasti vzdělávání, výměny zkušeností i propagace.

● Nyní jste začali vydávat dvouměsíčník Rovnováha. Co Vás k tomu přimělo?

Právě jeden z hlavních cílů APHPP je přispět k informování veřejnosti o hospicové péči. Osvětlit, co je a co není hospic, kdy je pravý čas pro pobyt v hospici, jakou péči hospic nabízí. Často se v hospicích setkáváme s postesknutím rodin našich pacientů: „kdybychom to věděli dříve, přišli bychom sem s maminkou už před časem“. Hospic je místem laskavé péče o umírajícího člověka, slouží nemocným v poslední fázi nevléčitelné nemoci (většinou onkologické) a poskytuje podporu i jeho blízkým. Nejedná se o domov pro seniory nebo LDN. Hospic poskytuje paliativní

(úlevnou) lékařskou péči zaměřenou na zvládnutí průvodních příznaků nemoci, hlavně bolesti, veškerá péče je orientována na individuální potřeby nemocného. Rovnováha je první zpra-

vodaj o hospicové péči určený pro českou veřejnost s cílem ukázat, jak se v našich hospicích pečuje, přiblížit práci velkého týmu profesionálů, kteří se o pacienta starají: lékařů, sester, ošetrovatelů, sociálních pracovníků, psychologů, duchovních, dobrovolníků. A také třeba pozvat veřejnost i média na akce, které hospice pro veřejnost pořádají.

● Jak mohou zájemci tento zpravodaj získat? Jakým způsobem je šířen?

Je to velmi jednoduché – zpravodaj je elektronický, stačí poslat e-mail se žádostí o zaslání na propagace@asociacehospicu.cz a každé 2 měsíce vám ho zašleme. Nebo si jej lze stáhnout na našich internetových stránkách www.asociacehospicu.cz.

● Hospice měly v minulosti problémy s financováním, určité změny k lepšímu nastaly až za vlády Jiřího Paroubka, která podpořila příslušné legislativní návrhy. Jaká je situace dnes?

Zástupci Asociace jednají s čelními představiteli naší politické scény o dostatečném zajištění financování hospicové péče po celou dobu existence Asociace. Zatím všechny vlády, se kterými APHPP jednala, přispěly alespoň částečně k řešení problematiky hospiců. V současné době je vyřešeno financování zdravotní péče v lůžkových hospicích. Nyní probíhají jednání o novele zákona o sociálních službách a financování hospicové péče v domácnostech.

● Může nějakým způsobem působení hospiců a i vydávání Rovnováhy podpořit i veřejnost?

Určitě může, mnoha způsoby. Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče, která Rovnováhu vydává, je nevládní neziskovou organizací, jejíž práce je hrazena zatím z velké části příspěvky hospiců. Uvítáme finanční podporu (č. ú. 198481152/0300, ČSOB) i pomoc např. dobrovolníků s administrativou. Hospice může veřejnost podpořit účastí na jejich benefičních akcích – koncertech, výstavách, sportovních akcích, navštívit je během Dní otevřených dveří a samozřejmě věnovat finanční či hmotné dary. Kromě dvou krajů najdete hospice ve všech regionech ČR, takže většina některých hospic poblíž má – jejich seznam najdete na našich internetových stránkách.

Ptal se František VONDERKA



Mgr. Jarmila Neumannová



Hospice umožňují neustálý pobyt blízkých u nemocného

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 každé pondělí a středu (14-16 hod.) otázky právní, každé úterý a 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: hřebekj@rscr.cz. Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

**KONTAKTNÍ ÚDAJE
REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ 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 domluvíte telefonicky. Vyhněte se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

Jak snížit ceny přirozených monopolů?



Ing. Karel
HANAUER

Před nadcházejícími volbami politické strany diskutují jak regulovat ceny elektřiny, plynu, telefonování atd., tedy ceny za produkty z firem, které domácnosti zásobují jediným kabelem nebo potrubím. Problém, který vyzvedla ČSSD, se stal tahákem předvolebního boje, protože současný stav drtivě většině nevyhovuje. Že jde o reálný problém, který dusí domácnosti i velkoodběratele nejen v době krize, uznávají všechny rozhodující politické síly. Jen v přístupech k nápravě se diametrálně liší. Levice požaduje léčení direktivní regulací cen státem, pravice chce léčit uvolněním trhu a stlačováním cen konkurencí. Jde zjevně o léčební přístupy zcela opačné, neumožňující širší povolební kompromis. Rada seniorů ČR je nepolitickou organizací, což ale nijak nebrání mít vlastní názor na věc.

Zde je. U elektřiny je zdanlivě situace jasná, Energetický regulační úřad má regulaci ceny danou zákonem jako základní povinnost. Trh je dnes zcela otevřen: každá domácnost si může vybrat nejen hodící se tarif ale i obchodníka. U plynu je situace obdobná. Přesto ceny rostou a domácnosti i firmy platí přes občasná zlevnění za energii víc a víc. Dominantní producenti elektřiny mají čím dál větší zisky a expandují do zahraničí. Pravicový koncept je zde plně dodržen a výsledek neuspokojuje nikoho. Podle ročenky Energetického regulačního úřadu cena elektřiny pro domácnosti dosáhla v ČR v roce 2008 průměrné výše necelých 20 centů za kWh a je o něco nižší než v Německu. V USA je ale zhruba poloviční. Pro velkoodběratele dokonce asi třetinová. Pokud bychom ceny měřili nikoliv kurzem dolaru ale jeho paritou, jak nabádá profesor Valtr Komárek, byla by česká cena elektřiny jasně na špičce cenového žebříku nejen Evropy.

Je tedy namísto položit otázku, co proti tomu dělá trh a co regulační úřad? Zdá se, že uvolnění regulace, kterou parlament svěřil nezávislému regulačnímu úřadu a zároveň stát rozhodl o řízení ceny za silovou elektřinu burzou, bylo počinem neuváženým. Regulační úřad může totiž ovlivňovat jen nepatrnou složku ceny (doprava energie,

dispečerské řízení atd.), ale u ceny za silovou elektřinu je zcela bezmocný. Při obecném hladu po elektřině v cizině je bezmocná i snaha snižovat cenu konkurencí na trhu, protože draží jsou všichni a nemusejí se na tom domlouvat. Pravicový koncept tedy selhal. Snahy nahradit pojem nezávislosti regulačního úřadu zvýšením pravomoci předsedy, jak navrhuji někteří dnes nezávislí ekonomové (a dříve místopředsedové vlády), nemá v dané situaci valný smysl a je jen odvedením pozornosti od merita věci.

Naprostým fiaskem s dlouhodobým efektem tlačícím ceny elektřiny vzhůru byla a je dotace poskytovaná za elektřinu z větrných a zejména fotovoltaických elektráren, která byla přehnaná. Zaplnění fotbalových hřišť elektrárnami postavenými zahraničním kapitálem je toho důkazem. Jejich výkon v součtu již dnes přesáhnul výkon Temelína. Jedině technické důvody, které mohou vést v reálu až k totálnímu výpadku sítě, vedly k alespoň dodatečnému zásahu zákonodárce, kdy byla dotovaná cena v budoucnu snížena. I zde došlo k naprostému selhání ministerstva životního prostředí, kde správná idea podpory obnovitelných zdrojů elektřiny byla v praxi nesprávně a protispolečensky formou zákona uplatněna. Občané za toto pochybení budou v ceně zelené energie dlouho a zbytečně platit. Vydaná povolení na fotovoltaické elektrárny už zrušit nelze a tak zbývá jen doufat, že před blackoutem bude stačit provozované fotovoltaické elektrárny násilně dálkově

odpojit od sítě. Doufejme, že to jejich místní vypínače na straně stejnosměrného proudu zvládnou bez požáru, protože produkci solární elektřiny vypnout od Slunce nelze.

Cena elektřiny pro domácnosti musí být v současných krizových podmínkách odvozena od platební schopnosti občanů, i když je to princip jaksi netržní. Nemá smysl argumentovat německou cenou elektřiny, která je v kurzovém přepočtu (zhruba 25 Kč za Euro) oproti

české ceně vyšší, protože české příjmy pracujících jsou v průměru třetinové až čtvrtinové, a to na průměr dosáhne jen třetina bohatších zaměstnanců, a českým důchodcům by minimální německá penze ve výši 1100 Euro připadla jistě jako vtíp. Cenu tedy musí regulovat stát a vrátit



Ideologicky podbarvená nekritická podpora rozvoje slunečních elektráren se nakonec ukázala jako politická chyba s dlouhodobými negativními dopady. ČR se pro další státy stala negativním příkladem, jak by se to dělat nemělo. Např. Slovensko si z toho vzalo ponaučení a výstavbu slunečních elektráren značně zregulovalo.

se k předchozí praxi cenových výměrů vydaných státem, tedy podle dosud platných kompetencí zřejmě ministerstvem financí. Obdobně tak u plynu. Brusel to bude muset pochopit, stejně jako pochopil Slovák.

U pitné vody a odvodu splašků je situace také odlišná. Zde praxe státních cenových výměrů funguje, byť se netýká konkrétní ceny za kubík ale jen míry zisku a oprávněnosti nákladových položek, které se do ceny mohou započítávat. Ceny vody jsou totiž nikoliv celostátní nebo krajové ale místní, podle toho, která firma v dané oblasti většinou obecní vodovod provozuje. Přesto se zdá být pochybné, proč pražská voda čerpaná např. z Káraného je v Praze lacinější než v Klánovicích a tam zase lacinější než v Jirnech, ačkoliv jde pořád o tutéž vodu, tedy podle pravidla čím blíže ke zdroji, tím dražší. Postačilo by tedy jen kontrolovat, zda všechny podnikající firmy dodržují nastavená státní regulační pravidla, aniž by pravidla bylo nutné zásadně měnit.

U telefonu technický pokrok přinesl podstatné zlevnění spojení pomocí mobilních telefonů, a to způsobilo hromadný úprk od pevných linek. Ty si zachovali prakticky jen uživatelé internetu a kabelové TV, pokud jinou možnost připojení nemají. Poskytovatelů je na trhu dostatek a zdá se podle podbízění se spotřebitelům i přebytek. Státní regulace prostřednictvím ČTÚ spočívá hlavně v udělování povolení k podnikání a jeví se v dané situaci dostačující.

U vytápění a poskytování teplé užitkové vody je další rozvoj centralizovaného řešení (z tepláren a dalších kombinací výroby tepla spolu s elektřinou) prakticky zablokovan zdražením uhlí a spotřební daní včetně hrozícího nedostatku neenergetického uhlí vlivem rozhodnutí o neprolamování územních limitů na Ústecku. Teplárny totiž nemohou spalovat energetické uhlí jako elektrárny, protože na to nemají vhodná zařízení. To vede k protispoločenskému a protiekoologickému efektu, kdy kvůli vysokým cenám až přes 700 Kč za gigajoule u dálkového tepla koneční spotřebitelé považují totální decentralizaci za spásu svých rodinných účtů a odpojují se. V této oblasti stát a zejména orgány životního prostředí totálně selhaly. Energetické generely, které měly být přijímány samosprávami, nikde (pokud vůbec jsou) nefungují a nesehrávají žádnou regulační úlohu, která v nich byla původně zákonem o úsporách energie zakotvena. V našem přehnaně liberálním ekonomickém prostředí je představa, že podnikateli bude generelem nařízeno, že se musí připojit ke stávající teplárenské soustavě nebo si postavit kombinovaný zdroj elektřiny a tepla, zcela utopická a tedy nereálná, ačkoliv jinde v zahraničí je běžnou praxí. Kde u supermarketu lze najít kombinovaný zdroj elektřiny a tepla či chladu? Ještě jsem jej v ČR neviděl a v Německu bez

něj nelze supermarket vůbec postavit, natož uvést do provozu. U nás se obchodní firma připojí k elektrické síti a pronajme si zásobník na propan. Volí tedy řešení decentralizované a s izolovanou výrobou (zvlášť elektřina ze sítě a zvlášť teplo z propanu), tedy bez ekologického a energetického přínosu. Totéž se stalo pravidlem u zdrojů pro automatizované dálniční mytí, kde fotovoltaika neexistuje.

Regulační principy, jak na příkladech ukázáno, již dnes existují nebo alespoň jsou součástí legislativy, ale jejich funkčnost je pro elektřinu, plyn a teplo pořídní až nulová. Pokud volby vyhraje levice, má před sebou hodně práce a s poukazem na zahraniční praxi by nemuselo být marné alespoň na osvědčených principech se s rozumně (ekonomicky a ekologicky) uvažující pravici shodnout. Bylo by to ku prospěchu nejen rodinným rozpočtům ale i ekonomice firem zápasících s krizí.

U elektřiny může být navíc brzdou státní zájem nejen na dividendách polostátního ČEZ ale i na DPH, kde je v zájmu státního rozpočtu usilovat o co nejdražší energii, protože přínos z této nepřímé daně je značný. I zde bude třeba hledat určitý kompromis. Doufejme, že garnituře, která vzejde z letošních voleb, se bude dařit lépe než dosud, protože stávající stav dobrý už řadu let není.

Ing. Karel HANAUER,
předseda bytové komise
Rady seniorů ČR



SEBEOBRANA SPOTŘEBITELE

DOTAZ: Po ročním užívání počítače začal být hlučný ventilátor chlazení. V prodejně, kde jsem počítač koupil, mi bylo sděleno, že se záruka na tuto závadu nevztahuje a musím si tuto opravu zaplatit. V záručním listě jsem ale žádnou výjimku na tuto závadu nenašel. Poradíte, prosím jak mám dále postupovat.

ODPOVĚĎ: Záruka se samozřejmě vztahuje na celý výrobek, prodejce nemá právo ze záruky jakoukoliv vadu vyjmout. Je však třeba rozlišit vady materiálu a výroby (na které se záruka vztahuje) a vady vzniklé běžným opotřebením, případně mechanickým poškozením, na které se záruka nevztahuje. Prodávající je však povinen v každém případě výrobek do reklamace přijmout a pokud ji zamítne, důvod zamítnutí Vám musí sdělit písemně. V případě, že s ním nebudete souhlasit, kontaktujte soudního znalce, dohodněte si s ním prohlídku počítače, aby zkontroloval, čím byla vada způsobena. Pokud zjistí, že byla způsobena vadou materiálu nebo výroby, nechte si vyhotovit nezávislý posudek. Ten musíte nejprve uhradit, ovšem pokud vyzní ve Vaš prospěch,

máte nárok na jeho proplacení od prodejce na základě § 598 Občanského zákoníku. Seznam znalců najdete na „www.justice.cz“ nebo u kteréhokoliv soudu. Se znaleckým posudkem máte velkou šanci na úspěch. Naopak prodávající riskuje, že místo pouhé částky za zboží bude muset platit třeba i podstatně více. Doporučuji proto s tímto záměrem i jeho důsledky seznámit prodejce předem.

DOTAZ: Přišla mi nabídka na odběr zboží od firmy NaturaMed Pharmaceuticals. A to přesto, že již v minulosti mi zaslali neobjednané zboží, já jsem vrátila jsem a žádala, aby mě vymazali z registru, že si již od nich nepřeju žádné zboží, žádné nabídky, prostě nechci s nimi už mít nic společného. Přesto poslali novou nabídku. Mám vůbec nějakou možnost se jejich obtěžování zbavit?

ODPOVĚĎ: Zkuste kontaktovat Českou obchodní inspekci a upozornit

ji na agresivní obchodní praktiky této firmy. Jinak se nemusíte bát, že by Vám něco hrozilo, nevyžádané zboží nemusíte nejenže platit, ale ani vracet (§54d občanského zákoníku). Takže pokud na Vaše stížnosti a žádosti o nezasilání zboží nebudou reagovat, doporučuji zásilky zcela ignorovat.

DOTAZ: V roce 2008 jsem koupila žehličku na vlasy, která se v roce 2009 pokazila. Na záruční opravě byla skoro měsíc, odkud mi přišel nový kus. Nová se pokazila taky za rok, chtěla jsem na ni také uplatnit záruku a bylo mi řečeno, že jsem žehličku koupila v roce 2008, záruka vypršela a na nový kus se prý nevztahuje nová (dvouletá) záruka. Co s tím?

ODPOVĚĎ: Pokud byla reklamace vyřízena výměnou za nový kus, běží na ten vyměněný podle § 627 odst. 2 Občanského zákoníku nová dvouletá záruční lhůta. Takže s odkazem na tento § reklamaci důrazně zopakujte.

V případe jakýchkoliv problémů se mohou spotřebitelé obrátit na poradenskou linku SOS 900 08 08 08, která je zpoplatněna 8 korunami za minutu. Využit lze také online poradny na webových stránkách www.spotrebitele.info a lze se obrátit také na bezplatné osobní poradny, které má SOS ve všech krajích České republiky. SOS - Sdružení občanů spotřebitelů (SOS) Tel. 224 239 940, fax: 224 239 941

UŽITEČNÝ POMOCNÍK: OBNOVENÍ SYSTÉMU

Počítačová poradna **DS**



Zdeněk
HŘEBEJK

Už se vám stalo, že počítač začal po nějaké vaší činnosti náhle zlobit a vy jste nevěděli kudy kam? V systému Windows XP (ale i v novějších verzích operačního systému Windows) je přitom odstraňování případných problémů operačního systému poměrně snadné. Pomocí nástroje **Obnovení systému** můžete zrušit všechny změny systému provedené od okamžiku, kdy počítač pracoval správně. Při obnově systému nejsou ovlivněny osobní datové soubory uživatelů (například dokumenty, fotografie uložené na harddisku, historie procházení internetem, oblíbené položky nebo e-mail a přílohy atd.). Změny provedené v těchto souborech tedy nebudou ztraceny. Z toho logicky vyplývá, že pokud budeme v těchto

souborech chybovat, obnovení systému nám nepomůže.

Systém Windows XP vytváří takzvané body obnovy. Provádí to při vzniku důležitých událostí v systému (například při instalaci aplikace nebo ovladače). Vlastní body obnovy můžete také vytvářet kdykoli sami a libovolně je pojmenovat.

Pokud dojde k nějakému problému, vyberete určitý bod obnovy, kdy byl systém plně funkční a systém Windows XP vrátí zpět všechny změny systému, ke kterým došlo po tomto časovém okamžiku.

Ruční vytvoření bodu obnovy:

1 Spustíte přes tlačítko **Start** odkaz **Nápověda a odborná pomoc**

2 V odstavci **Vyberte úkol** aktivujete **Vrátit změny** v počítači pomocí nástroje **Obnovení systému**

3 Klepněte na přepínač **Vytvořit bod obnovy** a potom na tlačítko **Další**

4 Do pole **Popis bodu obnovy** zadejte název označující tento bod obnovy. Nástroj Obnovení systému automaticky přidá k tomuto názvu datum a čas vytvoření tohoto bodu obnovy

5 Chcete-li dokončit vytváření tohoto bodu obnovy, klepněte na tlačítko **Vytvořit**. Vytvoření bodu obnovy je užitečné, pokud předpokládané změny v počítači mohou být riskantní nebo mohou vyvolat nestabilitu počítače.

Vrácení počítače do funkčního stavu:

1 Spustíte přes tlačítko **Start** odkaz **Nápověda a odborná pomoc**

2 V odstavci **Vyberte úkol** aktivujete **Vrátit změny** v počítači pomocí nástroje **Obnovení systému**

3 Klepněte na přepínač **Obnovit předchozí stav počítače** a potom na tlačítko **Další**

4 **Vyberte datum**, které je tučně zvýrazněno a počítač byl prokazatelně funkční, klikněte na tlačítko **Další**

5 Otevře se okno pro **Potvrzení výběru bodu obnovy**

6 Po potvrzení následuje návrat systému a **restart počítače**

K uložení bodů obnovy potřebujete minimálně 300 MB volného místa na pevném disku. S postupným zaplňováním prostoru na disku jednotlivými body obnovy budou odstraňovány starší body obnovy, aby se vytvořil prostor pro novější body. Nástroj Obnovení systému nebude pracovat na pevných discích s kapacitou menší než 1 GB.

Funkce Obnovy systému, která body obnovy vytváří, je ve výchozím nastavení zapnutá. Doporučuji nechávat funkci Obnovy systému zapnutou trvale, abyste mohli kdykoliv v případě potřeby tento nástroj použít.

Zdeněk HŘEBEJK
počítačová poradna RS ČR

JIŽ 20. SEZÓNU DOVOLENÁ U MOŘE ZA CENY V ČESKÝCH CHALUPÁCH

Cestovní kancelář

LOTOS

ŘECKO • CHALKIDIKI • STAVROS

CK Lotos - Hana Repková
Hornická čtvrt' 113, Chvaletice
tel./fax/zázn.: 466 985 652, mobil NONSTOP: 737 789 925
e-mail: ck.lotos@seznam.cz, skype: ck.lotos

SEZÓNA 2010

www.cklotos.cz

ŘECKO 12 DNÍ APARTMÁNY U MOŘE S BAZÉNEM

Pozor! Ceny u nás jsou již kompletní včetně dopravy. V ceně všechny příplatky, taxi, ubytování, povlečení, energie, bazén včetně lehátek... Můžete dokoupit polopenzí a výlety. Jsme pojištěni. Odjezdy: Praha, Kolín, Chvaletice, Přelouč, Pardubice, Brno, Trutnov, Dvůr Králové n. L., Hradec Králové, Vysoké Mýto, Svítavy.

NYNÍ SLEVY!!! SPECIÁLNÍ CENY PRO DĚTI A SENIORY!!

Přiložíte-li tento inzerát k objednávce, je sleva uvedených cen 600,- Kč, pro děti do 15 let a seniory nad 60 let je sleva 1.100,- Kč. Děti do 6 let platí 2.000,- Kč.

termín		cena za osobu		termín		cena za osobu	
		FILIPOS	ZOJA			FILIPOS	ZOJA
9. - 20. 6.		7.200,- Kč	6.800,- Kč	2. - 13. 8.		8.300,- Kč	7.800,- Kč
27. 6. - 8. 7.		8.100,- Kč	7.600,- Kč	11. - 22. 8.		8.300,- Kč	7.800,- Kč
6. - 17. 7.		8.300,- Kč	7.800,- Kč	29. 8. - 9. 9.		8.100,- Kč	7.600,- Kč
15. - 26. 7.		8.300,- Kč	7.800,- Kč	7. - 20. 9.		8.200,- Kč	7.800,- Kč
24. 7. - 4. 8.		8.300,- Kč	7.800,- Kč	18. 9. - 1. 10.		8.100,- Kč	7.600,- Kč

ZDARMA K MOŘI

K moři do Řecka zdarma se vypraví pan Josef Pilnáček z Hradce Králové. Zúčastnil se totiž soutěže v Době seniorů a správně odpověděl na otázku z jejího finále.

Ta zněla, že v městě Pella se v roce 356 před naším letopočtem narodil jeden z největších světových vojevůdců Alexandr Veliký, zvaný někdy též Makedónský. V soutěži jsme uznávali obě možnosti. Správných odpovědí došlo velmi mnoho. Čtenář DS Josef Pilnáček na rozdíl od všech ostatních měl i štěstí při losování. Na jeho adresu nyní tedy bude směřovat poukaz pro jednu osobu na 12-denní pobyt u moře v řeckém Stavrosu. Výherci blahopřejeme.

A vzkaz pro ty, co tentokrát nevyhráli: čtěte dále Dobu seniorů, o zajímavé soutěže o ceny v ní opravdu není nouze. Jedna nová o praktické mobilní telefonny zn. Aligator přece začíná právě v tomto vydání... (red)

Seriál **DS** ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI (5)



Lenka
ŠNAPKOVÁ, DiS

KDYŽ S KRVÍ UNIKÁ I ŽIVOT

V dnešním díle seriálu o první pomoci se budeme věnovat jednomu z dalších život ohrožujících stavů a sice krvácení. Každý z nás asi v životě prodělal zranění, u kterého „krvácel“ a to celkem bez následků. Chtěla bych se ale zaměřit na krvácení tepenné, které nás skutečně může ohrozit na životě a to především půjde-li o krvácení **z velkých tepen** (krkavice, stehenní tepna), kde máme na ošetření pouze 60-90 sekund času. A to už zní trochu děsivě, že? Každopádně i u krvácení platí: „zachovat klid a rovnováhu“.

Krvácení všeobecně dělíme na :

VNĚJŠÍ TEPENNÉ KRVÁCENÍ: je nejnebezpečnějším druhem krevní ztráty. Krev koluje v tepnách pod velkým tlakem. Při porušení velké tepny – krční, pažní nebo stehenní, může dojít k vykrvácení během 60 – 90 sekund.

• **Jak je poznáme:** krev má jasně červenou barvu a z rány pod tlakem rytmicky vytéká nebo vystřikuje do vzdálenosti několika desítek centimetrů až metrů.

VNĚJŠÍ ŽILNÍ KRVÁCENÍ: v žilách koluje odkysličená krev tekoucí k srdci.

• **Jak je poznáme:** tmavá krev, volně vytékající z rány (známe např. z odběrů krve u lékaře). I žilní krvácení, je-li velkého rozsahu, nás může ohrozit na životě. Nebezpečné je především u dětí.

Při vlasečnicovém krvácení jsou poraněny nejmenší cévky – vlasečnice, které probíhají v kůži. (např. říznutí nožem do prstu). Toto krvácení není nebezpečné a většinou se zastavuje samo do několika minut.

PRVNÍ POMOC

• postiženého posadíte nebo položíte, krvácející část těla **zvednete do výšky** (nad úroveň srdce)

• v případě život ohrožujícího krvácení z velké tepny **stisknete poraněnou tepnu** prsty přímo v ráně. Zastaví-li se krvácení, stisk ruky nepovolujete až do příjezdu ZZS

• v případě tepenného krvácení si můžete před ošetřením rány vypomoci **stisknutím tlakového bodu**. Je to místo, kde tepna probíhá v blízkosti kosti, proti které ji stiskneme a uzavřeme tak přívod krve do poraněné části těla

• na ránu přiložíme **tlakový obvaz**, který je dostatečný k zástavě většiny tepenných a všech žilních krvácení



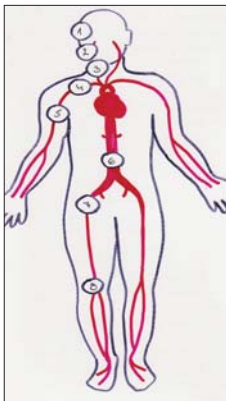
přiložení tlakového
obvazu

Kam psát a volat

V případě dotazů k tématu pište své dotazy na můj kontaktní e-mail: info@kurz-prvni-pomoc.cz nebo telefonujte přímo do redakce na číslo 234 462 075. Ráda vám na vše odpovím.



TLAKOVÉ BODY



1. spánková tepna

– krvácení z hlavy

2. lícní tepna

– krvácení z úst a tváře

3. krkavice

– krvácení z jazyka

4. podklíčková tepna (nad kostí)

– rameno, amputace HK

5. pažní tepna

– předloktí a ruka

6. břišní tlakový (nad pupkem)

– při vysoké amputaci DK, gynekolog. úrazy

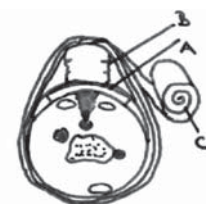
7. stehenní tepna – amputace DK, krvácení ze stehna

8. podkolenní tepna – krvácení z bérce

Tlakový obvaz – pokud nestačí, nesundávejte, ale přiložte druhou vrstvu. Pokud nestačí tři vrstvy, přiložte škrtidlo! (min. 4 cm široké)!

Škrtidlo (alespoň 5 cm široké)

– v případě, že rána stále krvácí, vždy přikládat **přes oděv v místě tlakového bodu**. Končetina bledá, bez pulsu, citelně chladné prsty. Nepovolovat, ale je nezbytné velmi rychlé ošetření rány. **Fixem zaznamenat čas zaškrcení.** Pokud není možné rychlé ošetření, je nutné škrtidlo vždy **po 30 min. povolit na 2-3 minuty.** Při dlouhodobém souvislém zaškrcení by mohlo dojít k septickému šoku. Končetinu znehybněte a pravidelně ji i postiženého kontrolujte. Přivolejte ZZS a začněte provádět protišoková opatření.



Tlakový obvaz tvoříme ze tří vrstev:
A. krycí, B. tlaková, C. připevňovací

KRVÁCENÍ Z NOSU



Příčinou bývá úraz nebo poškození sliznice cizím předmětem. Zvýšená křehkost cévek, vysoký krevní tlak nebo poškození sliznice dlouhodobým zářením. Krvácení zastavíme pevným stisknutím nosu a nosních křídel min. na 5 minut a současně mírně předkloníme hlavu. Můžete přiložit studené obklady na zатыlí a čelo nad kořen nosu. Trvá-li krvácení déle

než 20 min., přivolejte ZZS. Ničím netamponujte ani neucpávejte!



Seriál připravuje Lenka ŠNAPKOVÁ
www.kurz-prvni-pomoc.cz

LODIVOD NOE A POTOPA SVĚTA



ThDr. Jan
SCHWARZ

Už jako malého kluka se mě dotklo podivuhodné tajemství. Vyrůstal jsem u řeky a naslouchal vyprávění o potopě světa. Bůh prý záhy litoval panování člověka na Zemi. Každé jaro a vody, řítící se po lu-

kách Vysočiny, mi to připomínaly. – Jestlipak se chyby lidí na Zemi zase rozmohly? Přichází potopa? – napadalo mě vždycky.

Hospodin za dnů Noema pozoroval svět a bylo mu líto stvoření. – Lid usiluje o požitky těla, duše hynou a srdce myslí na zlé. Jestli se nezmění, zahubím je vodou. – zazněl ortel Tvůrce, který viděl jedovaté plody lidské svobody a svévolnou setbu špatné vůle. Davy slabochů, duch falešné víry, chamtivost otroků, nikdo netoužil po setkání s Hospodinem, Bohem pravdy a lásky, ale všichni snili o bezstarostném životě v zahálce a nahromaděném majetku.

Milost u Hospodina našel jediný muž. Noe (Pokoje, Odpočívání) byl dobrý člověk. Téměř tisíc let žil s manželkou a s dětmi v radosti a pokoji. Synové se jmenovali Sem, Cham a Jafet. Bůh Hospodin přikázal Noemovi – Postav si archu ze dřeva! Uvedu na Zemi potopu. Voda vše zaplaví a zničí. Jen ty s rodinou popluješ a zůstanete na živu. – Noe byl syn pouště. Žil v písku, divil se, ale učinil vše, jak mu Bůh Hospodin poradil.

Sto dvacet let stavěl archu. Z rostoucí lodi na hoře písku promlouval k lidem, kteří zvědavě okouněli – Radím vám, sousedé, změňte svůj život k dobrému. – A zvědavci se smáli. Noe jim připadal jako bláznivý stařec. Žije tak daleko od vody a na písku staví koráb? Kam a kdy popluje? Proto stál všem zvědavcům, kteří se přicházeli pobavit zblízka i zdaleka, za shlédnutí.

Tehdy pravil Bůh Noemovi – Vejd s rodinou do archy. Vezmi i zvířata po dvou, samce a samice. A potravu nalož pro všechny. – Noe tak učinil. A začalo pršet. Kapky vody padaly čtyřicet dní a nocí. Moře deště zatopilo zemi na sto devadesát dnů. Hladina stoupala až nad vrcholky hor. Tehdy se utopilo vše živé na zemi.

seriál DS k bibli (5)

Jen archa plula po vodě jako naděje budoucího světa. Noe s osádkou i zvířít ve dvou patrech dřevěné bárky zůstali naživu. Čas tiše plynul a země zmizela. Archu unášel proud. Stařec Noe byl odvážný lodivod. Cíl plavby neviděl, ale víra ho hnala po vlnách rozbouřených moří. Snažil se v sobě zlázat okovy zla, učil se osvobodit z pout hříchu a žít ušlechtilé tam, na pevnině, kde mohou přistát lidé čistého srdce a vybudovat nový domov.

Nekonečných sto padesát dní se vzdouvaly vody. Až se archa zachytila na vrcholu hory Ararat. Po dalších čtyřiceti dnech otevřel Noe okno a vypustil krkavce. Ten odletěl a už se nevrátil. Po krkavci vypustil holubičku. Ta si ještě neměla kde sednout a vrátila se. Po sedmi dnech ji Noe vypustil

Země po sto devadesáti dnech potopy už osychala, pravil Bůh – Vyjdi z archy. – I vyšel Noe s rodinou, vyvedl i zvířata a spatřili krásnou zemi. Z kamenů vystavěl oltář a obětoval Bohu dary poděkování. Šeptal svou modlitbu a přání šťastného života v novém domově, v pokoji a dobré mysli, se sluncem nad hlavou.

A Hospodin slíbil Noemovi – Už nikdy nesešlu na zem takovou potopu. Duha na obloze bude barvou připomínat můj slib. – Noe uzavřel s Hospodinem, Bohem a Pánem života, smlouvu a jménem příštích pokolení se zavázal, že budou zachovávat přikázání. Zákony očistí duši i tělo člověka a pozvednou ho k obrazu Božímu. Proto se zdrží požívání zvířecí krve. Nebude prolévat ani krev lidskou. Vraždění ustane a člověk bude naslouchat radám Stvořitele.

Noe věřil, že v záři duhy zmlkne pyšná řeč, ustane vychloubání, rouhání a vzdor. Mezi bratry zanikne modlářství, chamtivost, faleš, divoké smilstvo, loupeže. A lidé v práci na poli, po dnech záplav, spatří na obloze duhu. Oslněný mořeplavec pohlédl k nebi. Nemohl se vynadávat. Zářící klenba vyšla v ústřety zapadajícímu slunci a jako hudba barev se duhový prsten, zrozený v rose zaplavené země, stal pečeti úmluvy mezi Bohem a lidmi.

Smlouva s Hospodinem se v nadějných paprscích slunce změnila v úvodní bránu a uváděla všechny k úvodnímu tajemství přikázání. Desatero mělo už brzy sestoupit ze Sinaje. Slovo od Boha, tesané do kamene vyvede lid z otroctví. Ale vítězství svobodného zákona oslaví až doma, v původní vlasti, v domovině otce Abraháma.

Zatím byli ještě daleko od země Kenaán. Noe se učil zemědělství, pěstoval hrozny vína v úrodné vinici a žil ještě tři sta padesát let. Synové Sem, Cham a Jafet se stali praotci národů a jejich rodiny zabydlely svět. Duha na obloze jim připomínala archu, dobu potopy i naději života.

Pro DS píše ThDr. Jan SCHWARZ

Příště: Babylónská věž



Na Araratu měl Noe přistát



znovu. A holubička přiletěla k večeru zpět a v zobáčku nesla olivovou ratolest. A tak Noe poznal, že voda opadla.

Přesto čekal sedm dní a pak vypustil bílou krasavici. Ale holubice se na dřevěné bidýlko v arše nevrátila. Když



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA



KE KVĚTNU PATŘÍ TAKÉ POEZIE

Květen snad stále je měsícem lásky, byl však také určitě měsícem poezie. Tehdy (za toulu) některá knihupectví připomínala ten čas veršů výzdobou ve výlohách. A dříve i v jiných měsících zněla v nedělním televizním pořadu Chvilka poezie s logem Karla Svobinského.

Dnes si můžeme s pýchou českého člověka říci, že na poezii se přece jen nezapomnělo. Myslím tím vydávání básnických sbírek, výborů z poezie, samostatných veršů a přehledů.

Chválím renomované pražské nakladatelství DOKOŘAN, které

mimo celé řady různých edicí (Zip, Zlom, Bod, Netopýr, Pergamen aj.) vydává báječnou a půvabnou edici Mocca – malá, ale silná káva. Jde o výběry toho nejlepšího z poezie českých a světových autorů. Početem titulů se blíží již k číslu 40 a zjistil jsem, že o jednotlivé svazky je stálý zájem.

Jedním z prvních svazků byl výbor souborného vydání textů T. R. Fielda Mým domovem je tichá putyka. (Autorovo občanské jméno bylo Teodor Adalbert Rosenfeld, ve třiceti si ho změnil na Bohdan Vojtěch Šumavanský a nakonec na T. R. Field). Jednotlivé knížky připomněly z českých autorů taková jména jako K. J. Erben (Kytice), K. H. Borovský (Epigramy), V. Holan (Noc s Hamletem), V. Nezval (Můj tučňák), J. Skácel (Zlé laně odcházejí k ránu)...

Příjemné zavzpomínání na Semafor nám (starším) přinesla knížka textů J. Suchého A noc je nahá černoška s originálními ilustracemi tužkou na obočí, řasenkou, rtěnkou a očními stíny od Terezy Šešátkové.

Poezie je solí života, a proto přeji šťastnou cestu všem těm vydaným knížkám básní a stejně těm dalším, které teprve vyjdou a budou nás potkávat...

Váš Vráťa Ebr

ŽENA ZA PULTEM PO 33 LETECH

Připomínáme, že v úterý 1. června v 19:19 hod. se v Salmovské kavárně (Salmovská 16, Praha 2) uskuteční klubový večer Ebroviny. Tentokrát bude hlavním hostem herečka Jiřina Švorcová, kterou proslavily nejen její umělecké role – např. ve filmech Král Šumavy (1959), Zlé pondělí (1960), Jakou barvu má láska (1973), seriály v televizi a rozhlasu Žena za pultem (1977), Jak se máte Vondroví? Či My všichni školou povinní (1983), ale proslula i svou politickou činností. I za ni jí minulý režim udělil titul národní umělkyně. Své názory nezměnila ani po roce 1989 a zveřejnila je mj. v memoárech „Býti Švorcovou“ (2000). Do klubu přijde po svých 82. narozeninách, které oslaví 25. května a k nimž jí předem blahopřejeme.



Pokud budete 1. června v Praze a budete mít čas a chuť, předem si telefonicky (volejte odpoledne od 17 do 18 hod.) zajistěte vstupenky na tel. 224 919 364.

(red)

OPOŽDĚNÉ BLAHOPŘÁNÍ

Už je to tak – nestihli jsme to: 9. dubna totiž 7 desítek (nikoliv pív, ale -) let oslavil kreslíř Miroslav Pavlík. Člověk, který rozdával a rozdává dobrou náladu plnými hrstmi. Na stránkách různých knížek a časopisů, kterým svými ilustracemi pomáhal k úspěchu. Sám také několik knížek (byť spíše vážných) napsal. Přináší a rozdává pohodové kresbičky také do našeho časopisu Doba seniorů a už před drahnou dobou se stal jeho dvorním ilustrátorem. S chutí také ilustruje knížky, které tvoří Vráťa Ebr. V poslední době to byla knížka historek a trapasů kolem sbírání hub populárními osobnostmi – Houby převážně nevážně – knížka, která má stále více čtenářů. Vydavatel Krigl ji chválí a přeje kreslíři jen to dobré. Se spoluvůdcem Vráťou pak Miroslavovi Pavlíkovi namísto kytičky a gratulace poslali zprávu, že další společná knížka DUCHODCI – PRO NĚ A ZA NĚ aneb SENIOREM PROTI SVÉ VŮLI vyjde již v příštím měsíci.

Ke gratulaci se redakce samozřejmě přidává a na novou knížku s kresbami jubilanta se už moc těšíme!

(red)



MÁCHŮV MÁJ

Na básníka Karla Hynka Máchu se naštěstí nezapomíná ani dnes, v době tolik přetechnizované a uspěchané. Vedle „odpadové“ poezie (nic neříkající a rychle končící někde u popelnic) vycházejí krásné a sličné knížky známých i neznámých autorů s vysoce hodnotným obsahem.

Kolik vydání Máchova Máje se již objevilo, nevím. Řekl bych, že nejméně 200. To by přesně prozradil náš literární vědec Pavel Vašák, jeden z největších znalců Máchova díla a jeho propagátor, autor knih Česká pouť Karla Hynka Máchy a Literární pouť Karla Hynka Máchy. Připomeňme si dnes jen to, že v posledních letech vyšel Máchův Máj s ilustracemi Ivy Karasové -Třískové, před šesti lety povedený výbor s ilustracemi Pavla Růta, v roce 2008 pak s neodmyslitelnými ilustracemi Jana Zrzavého.

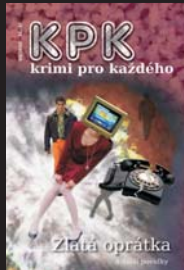


U Máchovy sochy v sadech na pražském Petříně se na prvního máje tradičně scházejí zamilovaní. Ale nejen oni.

Zaznamenal jsem a doma vlastním uvedená vydání a nepopírám, že v té době vyšel tento romantický příběh milostného trojúhelníku (u kterého naštěstí nebyl náš bulvární deník Blesk) v několika dalších vydáních. Jsou díla, která vždy uchvátí a prostě přetrvávají všechny doby.

A tak na závěr otázka: Víte, jak začíná Máchův Máj? Zkuste zarecitovat první řádky!

Správná odpověď: Pokud jste začali slovy „Byl pozdní večer – první máj. ...“, pak jste začali na nesprávném místě. Vše začíná předzpěvem: „Čechové jsou národ dobrý! Nešťastný, jenž v nouzi lká, nechť se k Čechovi obrátí, ten mu rychlou pomoc dá...“

ATR, JTA, FL, PLRO, NAAT, MRUL, RSS, RL	NEPÁL. TISK. AGENT.	PLOŠNÁ MIRA	ČESKÝ HEREC JINDŘICH ???	1. DÍL TAJENKY		FIBICHOVA SKLADBA	ABLATIV (zkr.)	MPZ LIBANON	VLASTNÍ DECHU			OBUV	SPÍNACÍ ELEKTRONKA (angl. zkr.)	SLABÝ ALOBAL	MÍSTNOST NA TOPENÍ
DRUH MODERNÍ HUDBY					OSLOVENÍ MEZI TREMPY						ŠPANĚL				
VÝPLŇ OKEN					ZAKULACENY						NĚM. MUŽ. JMÉNO				
					NĚMECKY JEN						CITOSL. NECHUTI				
DĚLOVÁ STŘELA								POŠKOZOVAT ČASEM							
								HRAČKA							
	ODLIŠNÉ NÁŘEC.	ZALESNĚNÝ VRCH					SVATEBNÍ KVĚTINY						ZÁPOR		
		NAČ					KMENOVÁ VLÁKNA						2. DÍL TAJENKY		
MILÁNSKÝ FOTBAL. KLUB						NÍZKÁ CENA						AFRICKÝ VELETOK			
						TLUČENÍ						JEDNOTKA DUTÉ MÍRY			
CIZOKR. PTÁK BĚZEC					VLASTNÍ BYKU						MUŽ. JMÉNO				
					ŽENA						VLASOVÉ PLETENCE				
SPZ PRAHY			VÝPRVNÉ BÁSNICTVÍ						STAVEBNÍ DÍL						
			DRUH HLUBINNÉ RYBY						DRUH LID. HUDBY						
HONOSNÁ MÍSTNOST								OTEC HANLIVÉ						POPULÁRNÍ HVĚZDA	DOSNA
								KALABA							
	OHÝBAT ZÁDA	RÁDŽOVA ŽENA					ROZRUCH								
		OPĚRNÁ					CUKRAŘSKÝ VÝROBEK								
PORYV						ŠACHTY						IZRAEL. TISK.AGENT.			
						DROBNÝ OBNO						POL.PLA-VEB.SPOL.			
ÚLOHA					PRACOVNÍ STŮL						CHIRURG. NÁSTROJ				
					IRSKÁ REP. ARMÁDA						REK TROJSKÉ VÁLKY				
BEZPEČNOSTNÍ SLUŽBA (zkr.)			KORUNA PER.KRÁLŮ							CHOVÁNÍ					
			MPZ LICHTENŠTEJNSKO							SVAZ LYŽAŘŮ ČECHY					
SRDEČNÍ PŘÍHODA								KEPR						ASIAT	NEVELKÁ
								SONDY							
LITINOVÝ PLÁT				AUTORSKÝ ARCH			ZAŘÍZENÍ U MOŘE								
							KŮŽE Z HOVĚZINY								
 KRIMI PRO KAŽDÉHO nový měsíčník k dostání v trafikách a novinových stáncích					CÍLE PŘI STŘELBĚ						ÚDOBÍ				
					KILOPOND ZN.						MPZ NIZOZEMÍ				
				BÝVALÝ OBYVATEL EVROPY						JMÉNO SPIS. STAŠKA					
				ŽVÁSTY						TENKÁ					

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky z dubnového čísla: **Čím více poznávám lidí, tím raději mám psy.** Správné odpovědi do DS zaslali a štěstí při losování ze všech správných došlých odpovědí tentokrát měli Jaroslava Drobcová z Brna, Karel Klimča z Frýdku-Místku, Jana Novotná z Ústí nad Labem, Ivana Čerovská z Ústí nad Labem a Marie Volfová z Dobříše. Blahopřejeme! Na tajenku z tohoto vydání čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na straně 31) do 20. května. Výherci dostanou nový sborník napínavých povídek Krimi pro každého, který právě vydává nakladatelství Enigma, sponzor naší křížovky.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V TOMTO MĚSÍCI 4. A 18. KVĚTNA
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.**

UPROSTŘED PÍSEČNÉ BOUŘE

Další cíl našeho putování je Wádí Rum. Je to jedna z nejhezčích scenérií na světě, patří mezi nejkrásnější a nejzajímavější místa v Jordánsku. Oblast je řadou přibližně 2 km širokých údolí a od severu k jihu se táhne v délce 130 km. Je to krajina jemného písku a skal.

Náš hotelbus zakotvil na parkovišti u vstupu do údolí, kde byl pro hygienu veškerý komfort, včetně sprch s teplou vodou. Na takové parkování jsou zde zajištěny.

Jak bylo domluveno, k našemu hotelbusu přijíždějí tři terénní automobily, o kterých mohu zcela zodpovědně říci, že by u nás ani jeden neprošel ani podplacenou technickou prohlídkou. Přesto ale do terénních nasedáme a vjíždíme do písečné pouště. Po prvním otočení volantem sebou naše auto podivně smýklo a my ucítili zápch benzínu. Sedím vedle řidiče a na tuto skutečnost ho upozorňuji. Protože je naprosto klidný, soudím, že přišel o čich. On mým posunkům porozumí, zazubí se a mávne rukou. To nic! K další jízdě mám značnou nedůvěru a jsem připraven auto opustit při nejmenším náznaku problému. Chci si nachystat páčku od dveří, ale nacházím zde pouze špatně přivařený ohnutý hřebík.

Cestou řidiči často zastavují a my jdeme pěšky prozkoumávat zajímavé přírodní útvary, mezi něž patří různé skalní masivy, kaňony i jeskyně. Zastavujeme také v místech, kde Nabatejci zanechali vzkazy dalším civilizacím v podobě skalních nápisů a maleb.

Náhle se zvedá vítr, který stále zesiluje, až se změni téměř ve vichřici.



Naše výprava v písečné poušti

Když i našeho řidiče přejde humor, vidíme, že situace je vážná. Nikoliv však tak, aby nás na další zastávce neposlal mávnutím ruky směrem k další přírodní zajímavosti. Sám však nevystupuje a zůstává skryt před nepřízní počasí v autě. My ostatní vystupujeme a doslova na vlastní kůži pocítujeme, co je písečná bouře. Sněsla se na nás písečná mlha, prudce létající písek má sílu projektilu a ostře nás seká zej-

S duchodem za brány Orientu (11)

ména do lýtek, krku a paží, které máme jen skromně chráněné. Není vidět téměř na krok a na pohled proti větru můžeme zapomenout. Náhle se mi vybavují rodokapsy a knihy z mládí. Zejména název jedné z nich – Duch Llana Estacada. Tak nějak jsem si tehdejší scenérie představoval a dnes se mé představy zhmotnily ve skutečnost. Tady skutečně rádí duchové.

Naše fotoaparáty zůstávají skryty v pouzdrech a brašnách, doplněné ještě o igelitové tašky či sáčky. Snímky z této písečné bouře tedy neuvidíte, protože nikdo neměl odvahu fotoaparát použít.

Když se vichřice přehnala, pokračujeme v prohlídce údolí. Zázitek, na který se část naší výpravy těší, je zastávka u kamenného mostu. Samotný most je krásný, ale nebudí mou důvěru. Přesto se i mezi námi najdou adrenalinoví jedinci. Po strmé, kluzké skále se vyšplhají až do závratné výšky, aby na nás dole hlasitě pokřikovali a mávali. I náš technický personál zamířil nahoru na most. Nepomohly naše (v žertu míněné) protesty, že alespoň jeden z nich musí zůstat naživu. Nakonec jsme tuto pětihodinovou nezapomenutelnou cestu do Jordánské písečné pouště Wádí Rum přežili všichni. Pouze několik krvavých šrámů a jedny natržené kalhoty připomínaly dramatické chvíle. V cíli cesty plní dojmů s údivem zjišťujeme, že se nám červený písečný prach dostal i pod spodní prádlo, do všech kapes, no prostě úplně všude. Jistě máme jemný písek i v sobě a tak ho smýváme pravou irskou whisky...

Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJK

zábavné soutěžení v DS

SUDOKU 1

Bývalý německý sociálně demokratický kancléř Willy Brandt (1913 – 1992) za svoji politiku uvolňování, tzv. Ostpolitik, dostal Nobelovu cenu míru. Byl zastáncem dialogu a na téma pravda mj. řekl: Musíme se rozloučit s hledáním jedné jediné pravdy a ... (řešení najdete v tajence dnešního sudoku).

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

Po vepsání všech čísel připište po sloupcích ke všem jedničkám tato písmena: **UTSZSPVDI**. Ke všem dvojkám pak: **ČIEITRAAM**. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

SUDOKU 2

Uveďte součet, který vyjde sečtením čísel v označených políčkách.

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



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz

síť knihkupectví po celé republice

Příště: Směr Mrtvé moře

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Osmisměrka: (Spejbl, Hurvínek) Miloslava Navrátilová z Prostějova, **pětipísmenná doplňovačka:** (...vodícího psa obtěžoval) Eva Hoffmannová z Prahy a Jan Šimčík z Ostravy. V závorkách jsou vždy uvedena správná řešení soutěžních úkolů. Výhercům blahopřejeme a všem soutěžícím přejeme, aby v příštím čísle DS mezi vylosovanými správnými řešiteli četli i svoje jména. Přejeme hodně zábavy při namáhání mozkových závitů nad dnešními úkoly. Na řešení úkolů, které jsou zveřejněny v tomto čísle, čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na straně 31) do 20. května.

Předseda ČSSD Jiří Paroubek: CHCEME POLITIKU PRO LIDI

● Čekají nás volby do poslanecké sněmovny. Důvod, proč DS oslovila rovněž předsedu ČSSD ing. Jiřího Paroubka a požádala o rozhovor na toto téma. První otázka logicky zněla: O čem to podle Vás v květnových volbách hlavně bude?

Česká republika se nyní ocitá na křižovatce a voliči rozhodnou, kterým směrem se naše země vydá. Buď to bude cesta pravicových experimentů, nebo cesta, kterou nabízí ČSSD. Ta nabízí sociální opatření, která myslí především na obyčejné lidi a na z kvalitnění jejich života, ale zároveň neprohluhují schodek státního rozpočtu. Ve zdravotnictví se lidé budou rozhodovat, zda zůstanou zachovány poplatky u lékaře, zda budou zprivatizovány nemocnice a dokonce zda si, podle návrhů TOP 09, budou platit léčbu všech nemocí, kromě léčby těch nejtěžších onemocnění jako jsou léčby rakovin či transplantace. ČSSD jim o-



Jiří Paroubek

proti tomu nabízí zdravotnictví jako kvalitní a všem dostupnou službu, která se bude hradit ze zdravotního pojištění. Voliči budou rozhodovat o tom, zda ODS prosadí tzv. opt – out, tedy privatizaci důchodového systému. ČSSD tento krok kritizuje, neboť může vést k znehodnocení úspor občanů a ohrozit jejich nárok na důchody.

● Prožíváme období ekonomické krize. I když se objevují i opačné hla-

sy, zdá se, že krize jen tak brzy nekončí. Vidíte nějaké možnosti, jak ulehčit těm sociálně slabším, co už dnes silně pociťují její dopady?

Dopady krize u nás pociťují nejohroženější skupiny obyvatel, jako jsou rodiny s dětmi, senioři a nemocní. Program ČSSD je zaměřen právě na pomoc těmto obyčejným lidem, které nechala vláda ODS bez pomoci v době, kdy ji nejvíce potřebovali. Naopak se snaží na těchto lidech šetřit. Z návrhů ČSSD, které by měly těmto lidem v nelehké situaci pomoci, je pro seniory vyplacení tzv. 13. důchodů v roce 2010 (tedy jednorázové platby 2400,- Kč v tomto roce), pro rodiny s dětmi opětovné navýšení podpory na mateřské, proplácení nemocenské v prvních třech dnech nemoci a pro všechny zrušení poplatků ve zdravotnictví. Díky našim opatřením toto uskutečníme, aniž bychom prohloubili schodek státního rozpočtu.



Na mítinky ČSSD chodí kvůli informacím z první ruky i mnoho seniorů.



Setkání a dialog vedení ČSSD s Radou seniorů ČR se již staly pravidlem.

● **V případě seniorů ČSSD hovoří o tzv. 13. důchodu. Ve skutečnosti jde o částku, která by měla důchodcům kompenzovat zvýšené výdaje. Podle čeho byla vypočítána?**

Tato jednorázově vyplacená částka – 2400 Kč – je pouze částečnou náhradou za to, že vláda Jana Fischera nebude valorizovat v roce 2010 důchody. Zmrazením valorizace přišli čeští senioři o zhruba 2400 Kč a zvýšením DPH a spotřební daně o 2 000 Kč. Jen v tomto roce. Roční ztráta tudíž činí 4400 Kč. ČSSD chce vyplacením 13. důchodu alespoň částečně tuto ztrátu kompenzovat.

● **Jedním z velkých problémů dneška je nájemní bydlení ve velkých městech. Dotýká se hlavně mladých rodin a seniorů. Nájem rostou a malometrážní byty chybí. Koupě bytu je v případě mladých lidí téměř a v případě seniorů až na výjimečné případy zřehla nemožná. Jaká řešení vidíte tady?**

Již dnes u nás důchodci vydávají na bydlení, v Evropě nevídaných, až 80 % ze svého důchodu. Lidé, kteří po celý svůj život poctivě pracovali, musí mít ve stáří zajištěny slušné životní podmínky tak, aby nebyli nuceni se strachovat o příští dny svého života. Naším dlouhodobým cílem v oblasti bydlení je dosáhnout toho, aby bydlení bylo dostupné pro každého občana. Sociální demokracie se zaměří na problémy spojené s deregulací nájemného a prosadíme právní normy pro standardní nájemní vztahy, aby nájemné bylo únosné zejména pro seniory. Obnovíme kategorii sociálního bydlení, přijmeme právní úpravu pro výstavbu a provoz levných sociálních by-

tů jak obcemi, tak i družstvy či fyzickými osobami. ČSSD bude nadále podporovat vlastnické bydlení a financování výstavby a regenerace bytového fondu formou hypotečních úvěrů bankovních i nebankovních institucí a stavebním spořením. Rodinám s dětmi nabídneme novomanželkou půjčku na pořízení prvního bytu.

● **Někteří senioři žijí v obecních bytech, které nyní jdou do privatizace. V bytech často bydleli dvacet i více let a nyní by je měli koupit za miliony, tedy za podmínek, které jsou mnohem horší než v předchozích vlnách privatizace. Není to poněkud podivné, že platí různá pravidla? Co mají tito lidé dělat?**

Nabízí se jim možnost bytu neodkoupit, ale zůstat dále bydlet v nájmu. Aby se však životní úroveň důchodců nadále nesnižovala, chceme prosadit pravidelnou valorizaci důchodů a v současné době krize jim pomoci formou jednorázového příspěvku k důchodu částkou 2 400 Kč. Podporujeme stimulaci regenerace stávajícího bytového fondu a to formou daňových úlev všem vlastníkům bytového fondu včetně členů společenství vlastníků jednotek a bytových družstev. Chceme aktivněji rozvíjet spolupráci s občanskými i odbornými organizacemi doma i v EU, které se programově zabývají neziskovým nájemním bydlením, bytovým družstevnictvím, sociálním bydlením, správou, ochranou a regenerací bytového fondu.

● **Jistě, důchodcům se nyní slibuje, že když na koupi bytu nebudou mít, mohou v něm zůstat dále bydlet**

v nájmu. Jenže na ten už dnes nemají a to se očekává další růst. Myslíte, že existuje nějaká cesta ze začarovaného kruhu? Cesta, která by pomohla už současným seniorům?

Proto se sociální demokracie snaží prosadit třinácté důchody, které by byly hrazeny z výnosů společnosti ČEZ, dále pak zrušení poplatků ve zdravotnictví, které výrazně zatěžují rozpočet seniorů a jako poslední opatření je zákon o minimálním důchodu, který by ČSSD velice uvítala. Jen tak lze v době krize seniorům pomoci.

● **Obecní nájemní byty se díky neexistenci jasných pravidel staly i předmětem spekulace. Skupují je i se seniory různí zbohatlíci, s tím, že nechají současné nájemníky dožít. Nezakládá se tu nový problém?**

Samozřejmě toto je třeba řešit. Jen nastavením jasných pravidel tomu můžeme zabránit. Odmítáme další narušování sociální stability uplatňováním výpovědi z bytu bez udání důvodu a jsme pro vyšší ochranu staronájemců - osob starších 70 let věku. Pokud i přesto senior přistoupí na tuto formu bydlení, musí být sepsána právní smlouva mezi ním a majitelem bytu s jasnými pravidly, aby nedošlo k tomu, že senior o bydlení přijde. V opačném případě musí být pro seniory zajištěno sociální bydlení. ČSSD podporuje vznik tzv. asociací sociálního bydlení na principu projektů partnerství veřejného a soukromého sektoru.

● **Mnohdy také dochází k fingovaným výměnám bytů určených k privatizaci, protože byt ceny jsou vysoké, přece jen od těch tržních se liší. Možná**



Jiří Paroubek

i proto např. v Chile při privatizaci zohledňují to, jak dlouho v něm kdo bydlí a starousedlíci získávají slevy navíc. Co si myslíte o tomto způsobu privatizace?

Toto považuji za účinný nástroj, jak se dá těmto výměnám zabránit a určité bychom se měli inspirovat. ČSSD bude prosazovat zakotvení vymahatelnosti „slušného bydlení za přijatelné náklady“ v právních normách EU jako jednoho ze základních práv každého občana Evropské unie.

● Mnohde nyní vznikají občanské iniciativy, které usilují o změnu současných podivných pravidel privatizací bytů. Jak podobné iniciativy vidí ČSSD?

Samozřejmě rozumné iniciativy v tomto směru podporujeme. V duchu svého dlouhodobého programu a ve spolupráci s našimi evropskými partnery budeme podporovat a aktivně se podílet na tvorbě souboru minimálních norem pro kvalitu bydlení, jež by definovaly pojem slušného bydlení za přijatelné náklady.

● Sociální bytová výstavba je ve všech vyspělých evropských státech samozřejmostí. U nás se zanedbala. Vidíte možnosti nápravy?

ČSSD má v programu obnovení tzv. sociálního bydlení formou srovnatelnou s ostatními zeměmi Evropské unie. Doplníme do obchodního zákoníku pravidla pro činnost tzv. sociálního družstva a novelou zákona o podpoře družstevní výstavby s adresnou sociální pomocí umožníme nové formy výstavby levných nájemních bytů. Vytvoříme podmínky pro výstavbu integrovaných domů s malými byty pro seniory s pečovatelským a zdravotnickým zařízením a službami pro seniory. Prosadíme využití Evropských fondů pro sociální výstavbu a rekonstrukce sídel. Těmito kroky se dá současný stav v naší republice napravit.

● Co říkáte k hlasům, že je třeba omezit státní podporu stavebního spoření? Není to útok proti jedné z forem podpory sociálního bydlení?

ČSSD se již v srpnu roku 2009 postavila proti plánu ministra financí Eduarda Janoty snížit podporu stavebního spoření. Stavební spoření je podle ČSSD jednou z mála možností pro nízko a středněpříjmové skupiny, aby si našetřily prostředky na pořízení vlastního bydlení. Omezení státní podpory stavebního spoření je o to horší v době, kdy je naše země zasažena krizí a šetřit na vlastní bydlení je dnes velice obtížné.

● Jak se vyrovnáváte s tím, že když se ČSSD zasazuje za určitá sociální opatření, je okamžitě obviňována z populismu? Čím si vysvětlujete, že populismus a sociální přístup se staly synonymem i pro mnohá média?

Sociální demokracie dělá politiku pro obyčejné lidi a myslí i na ty, kteří potřebují pomoc ze strany státu, jako jsou senioři či mladé rodiny s dětmi. Právce naproti tomu těmto lidem nic nenabízí, naopak prostřednictvím svých reforem zhoršila jejich životní úroveň a přenesla na ně větší daňové zatížení. Pravicoví politici žijí často v takovém akváriu, s běžnými lidmi „tam dole“ se nestýkají a logicky tak nevidí jejich problémy. Prosazují odškodnění církvi za 270 miliard nebo ekologickou superzakázku za 120 miliard, a přitom označují za populismus dorovnání mateřské na původní výši či třináctý důchod, což jsou výdaje v řádu jednotek miliard. Bohužel, na stejnou argumentaci naskočila i pravicová média, která nekriticky omílají argumenty ODS a s ní spřízněných ekonomů. Za sebe i celou ČSSD však říkám, že se ne necháme odradit a náš program pro obyčejné lidi budeme prosazovat i nadále.

● ČSSD navrhuje opatření, která ovšem znamenají náklady. Logicky je tu tedy otázka, kde na ně chce vzít? Třeba na zachování mateřských?

Náklady námi navrhovaných opatření, jako je vyšší mateřská či třináctý důchod, budou plně pokryty dalšími změnami, které navrhujeme. Jde o zavedení vyšší sazby těm nejbohatším, zvýšení firemních daní nebo úspory díky omezení korupce a aukčnímu za-

dávání zakázek. V příjmech i výdajích státního rozpočtu jsou rezervy.

● Volič očekává před volbami věcné informace. Místo toho je však často svědkem nejen obecných frází, ale i obviňování, osočování a podobných jevů, které mu při rozhodování, komu dát hlas moc nepomohou. Co byste za podobné situace voliči poradil?

Voličům bych poradil, aby pečlivě sledovali, co jim která strana nabízí, a také si vzpomněli, jak kdo plnil své volební sliby v minulosti. Mám na mysli třeba slavnou Smlouvu s občany v podání ODS, ze které zbyl po čtyřech letech cár papíru.

● Politici odpůrci v případě vítězství ČSSD straší návratem starých poměrů. Není to nic nového, něco podobného před mnoha desetiletími činila třeba i německé pravice. Bylo to v konečném důsledku neúspěšné a v západní Evropě už se tvůrci podobných demagogických forem volební kampaně spíše stydí. V čem vidíte důvod, že u nás jsou in?

Naše pravice nemá žádnou myšlenku, je programově prázdná. Za 4 roky její vlády se snížila životní úroveň, nepomohla snížit dopady krize a byla spojena s korupcí a klientelismem. V této chvíli těmto politikům opravdu nezbyvá nic jiného, než strašit komunisty. Myslí si, že jejich heslem Strašení místo řešení vyhrají volby.

● Dnes je to v ČR do značné míry o politické kultuře. Neřeknu nic nového, když zkonstatuji, že česká politická scéna svými projevy mnoho lidí znechucuje a odrazuje. Co je podle vás potřebné, aby se situace změnila a debata politických konkurentů zkulturnila? Co proto jste připraven udělat osobně?

Skandály ODS jako OpenCard, To-skánsko a neprůhledné zakázky a privatizace znechucují voliče. ODS a další strany tak vědomě ničí politickou kulturu v zemi. ČSSD chce protikorupční balíček, tím chce zlepšit politickou kulturu v zemi. Požene zkorumpované politiky k odpovědnosti. Osobně se zasazují o uplatnění presumpce viny. Politik, který začne být vyšetřován z trestného činu, musí odstoupit z politiky. Normální občan musí být usvědčen, politik musí obhájit svojí nevinu.

Ptal se František VONDERKA

Objevil léčbu bez dotyků?

Jedno je jisté na sto procent: Dr. Erik Pearl je světově proslulá osobnost. Objevil se v bezpočtu televizních pořadů ve Spojených státech i po celém světě. Podle údajů ze životopisu byl pozván, aby vystoupil v OSN, prezentoval své názory už i před plným sálem na Madison Square Garden a jeho semináře jsou předmětem článků v různých publikacích včetně The New York Times. Zájem o tohoto léčitele projevily instituce jako Jackson Memorial Hospital, UCLA, Cedars-Sinai Medical Center, VA Hospital, University of Minnesota, University of Miami Medical School a University of Arizona, kde Eric Perl promluvil k lékařům.

Je totiž zakladatelem léčebných praktik, stavějících na tzv. rekonektivní či reintegrační léčitelství metodě. Je autorem bestselleru Reconnection – Návrat k léčivé energii, který už vyšel v 30 jazycích včetně češtiny. Letos v dubnu byl už potřetí v Praze. Téměř hodinový rozhovor, ve kterém moderátorka spíše udiveně žasla, než se ptala, s ním odvysílala i veřejnoprávní Česká televize.

Byl jsem na tiskové konferenci, kterou pro vybrané novináře uspořádali organizátoři jeho pobytu z obecně prospěšné společnosti Felicius. Byl to nevšední zážitek.

Dr. Pearl už svým vyprávěním a gestikulací dokáže publikum doslova fascinovat. Vyprávěl nám o tom, jak začínal. Jednoho dne v srpnu 1993 ho v jeho ordinaci pacienti začali upozorňovat, že na sobě cítí jeho ruce. „Přitom já sám jsem se jich fyzicky vůbec nedotkl. Stejně se opakovalo i během dalších dnů. Během prvních několika měsíců se mi na dlaních objevovaly puchýře a krvácely.“ Ale nedělo se jen to: Pacienti mu prý začali brzo hlásit zázračná uzdravení z nemocí souvisejících s AIDS, z epilepsie, syndromu chronické únavy, roztroušené sklerózy, revma a osteoartritidy, porodních defektů, mozkové obrny, rakoviny a z dalších vážných chorob. To všechno se stalo, když v jejich blízkosti jednoduše držel své ruce – a do dnešního dne to pokračuje.

Než v sobě nečekaně objevil nové schopnosti, provozoval 12 let chiro-



Dr. Erick Pearl je kromě jiného i strhující vypravěč.

praxi. Svůj titul Doktor Chiropraxe (u nás neexistuje) získal na Cleveland Chiropractic College v Los Angeles. Během 80. a 90. let vedl jedno z největších chiropraktických center v Los Angeles a získal si pověst vysoce úspěšného lékaře. Byl jedním z mála praktiků, kteří se věnovali původním a skoro ztraceným asijským technikám, vycházejícím z různých teorií o působení energií.

Dnes o sobě říká, že je jakýmsi



Na semináře Erika Pearl se hlásí stovky lidí. Bez ohledu na to, že stojí 16 000 korun.



Účastníci seminářů se od léčitele z USA snažili naučit jeho umění

vodičem, přes který plynou léčivé energie a to bez toho, aby se – jako je tomu třeba u akupunktury, fyto-terapie, moxování, reiki, ra-sheeba a dalších starých energetických praktik, dotýkal svých pacientů. Během tiskové konference nám to samozřejmě předvedl. Nejprve promítnutím videa o uzdravení pětiletého řeckého chlapce Demitriose Avramidou z řecké Soluně. Ten se narodil s mozkovou obrnou, na kterou dosud neexistuje účinná léčba. Nekomunikoval, špatně chodil, většinou lezl po čtyřech, ruce měl nemoci sevřené do pěstiček. Po několika kúrách se téměř neliší od svých vrstevníků. Běhá, mluví, šplhá s ostatními dětmi na skluzavku, směje se. Rodiče, kteří léčitelé z USA příliš nevěřili, dnes na něj samozřejmě pějí chválu.

K demonstraci bezdotykové energetické léčby, která jde za hranice všech dosud známých a používaných technik, si Erik Pearl přímo na tiskové konferenci vybral autora těchto řádek. Mezi tím, co pohyboval rukama a navazoval spojení s mojí, podle jeho pokynů, nataženou rukou a rozvěřenou dlaní, hovořil o kvantové ho-

lografii, o biofotonech, které vyzařují jednotlivé buňky a které jsou nositeli informací a současně jakýmsi kontrolními mechanismy tělového pole člověka. To je prý plné různých informací. Během výkladu se Erik Pearl odvolával na propagátora teorie morfogenetického pole Dr. Alberta Poppa, Williama Tiller a na různé další kapacity, které fandí jeho práci. Po chvíli se mě zeptal, zda něco cítím. Necítil jsem kromě mírného vzrušení nic. Další otázka léčitele: „Co teď vnímáte, jaké to je?“ Odpověděl jsem, že příjemné. Mám totiž rád tajemno a záhady a Pearlůva přednáška, ve které vysvětloval, že léčení souvisí se čtvrtou dimenzí, kterou je čas, který se v poslední době zrychluje, se mi proto opravdu poslouchala příjemně. Ten odpověď pojal tak, že spojení se podařilo...

A že i pokusná osoba je nyní obdařena stejnou schopností jako on. Dr. Pearl totiž po určité době léčení zjistil, že svoji schopnost může osobně předávat ostatním lidem, kteří pak dosahují stejně dobrých léčebných výsledků. Aby však mohli léčit, musí absolvovat jeho seminář a získat pří-

slušný certifikát. To není zadarmo. Na otázku, jak vlastně jeho léčba funguje, skromně říká, že to přesně neví. Také kdyby měl třeba úraz, nechal by se odvézt sanitkou. Stejným dechem dodává, že bez ohledu na ono „jak“ to prostě funguje a že je to doloženo řadou vyléčení. Byť jsou i případy, kdy se léčba nezdaří.

Odcházím se smíšenými pocity. Jsem skeptik, ale ono „co když na tom něco je“ v hlavě trochu hlodá. Jisté totiž je, že pacient, kterému vědecká medicína už nemůže pomoci, ať už skutečně nebo podle jeho názoru, se bude stěbla chytat a vyhledávat další možnosti léčby. Navíc – existence nevléčitelných chorob, nevyhnutelné narůstání nemocnosti ve stáří, spolu se soudobými stresy a nárůstem psychických problémů, vytvářejí prostředí, v němž je psychoterapie, resp. placebový efekt, nezřídka tou nejúčelnější terapií. A tak přinejmenším neztracuji. Alespoň do doby, dokud mi někdo racionálně nevysvětlí Erikovo vyléčení jinak k trvalému zhojení odsouzeného Demitriose ze Soluni.

(fav, foto: Jaroslav Strnad)

KDO DOSTANE PŘÍSPĚVEK NA PÉČI



JUDr. Zdeňka
VEJVALKOVÁ

V případě, že se senior kvůli svému dlouhodobě nepříznivému zdravotnímu stavu dostane do situace, kdy je závislý na pomoci jiné osoby nebo nesoběstačný, může mu být přiznán příspěvek na péči. Tento příspěvek se poskytuje osobám závislým na pomoci jiné fyzické osoby. K tomu, aby žadatel mohl být přiznán příspěvek na péči, je třeba splnit určitý počet tzv. úkonů, které jsou uvedeny v příloze č. 1 prováděcí vyhlášky č. 505/2006 Sb. k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. V této vyhlášce jsou k jednotlivým písmenům uvedeny podbody, které blíže určují, co se u jednotlivých úkonů hodnotí. Z prostorových důvodů nelze v DS uvádět plné znění:

Právní poradna DS



Pokud se domníváte, že by Vám mohl vzniknout nárok na přiznání příspěvku na péči, je třeba, abyste o něj požádali na příslušném úřadu. Můžete tak učinit sami, osoba Vám blízká nebo osoba, kterou pověříte k vyřízení této záležitosti na základě plné moci.

Správní řízení v této věci je vedeno ve dvou fázích. Nejprve Vás po vyplnění předepsaných formulářů, které získáte na příslušném obecním úřadu, navštíví sociální pracovníce, která provede sociální šetření v místě, kde žijete. Vyhodnotí Vaši schopnost provádět výše uvedené úkony ve Vašem přirozeném prostředí. Poté postoupí Vaši dokumentaci posudkovému lékaři, který věc posoudí z pohledu lékařského. Po zhodnocení Vašeho zdravotního stavu zašle své hodnocení úřadu, jenž vydá rozhodnutí o přiznání či nepřiznání určitého stupně závislosti. Přiznanou výši příspěvku je pak nutné použít na zaplacení služeb, které Vám musí být, díky tomu, že potřebujete pomoc jiné fyzické osoby, poskytovány. Může jít o osobu blízkou nebo poskytovatele těchto služeb. Tento příspěvek tedy nelze považovat za nějaké nadlepení, které by si mohl žadatel ponechat na jiné své potřeby. Úřad je oprávněn poskytování těchto služeb kontrolovat. Pokud je příspěvek na péči používán k jiným účelům, než na poskytování těchto služeb, lze předpokládat, že bude žadateli odňat.

Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ

I. ÚKONY PÉČE O VLASTNÍ OSOBU

- a) příprava stravy:
- b) podávání a porcování stravy:
- c) přijímání stravy, dodržování pitného režimu:
- d) mytí těla:
- e) koupání nebo sprchování:
- f) péče o ústa, vlasy, nehty, holení:
- g) výkon fyziologické potřeby včetně hygieny:
- h) vstávání z lůžka, uléhání, změna poloh:
- i) sezení, schopnost vydržet v poloze v sedě:
- j) stání, schopnost vydržet stát:
- k) přemisťování předmětů denní potřeby:
- l) chůze po rovině:
- m) chůze po schodech nahoru a dolů:
- n) výběr oblečení, rozpoznání jeho správného vrstvení:
- o) oblékání, svlékání, obouvání, zouvání:
- p) orientace v přirozeném prostředí:
- q) provedení si jednoduchého ošetření:
- r) dodržování léčebného režimu:

- c) nakládání s penězi nebo jinými cennostmi:
- d) obstarávání osobních záležitostí:
- e) uspořádání času, plánování života:
- f) zapojení se do sociálních aktivit odpovídajících věku:
- g) obstarávání si potravin a běžných předmětů (nakupování):
- h) vaření, ohřívání jednoduchého jídla:
- i) mytí nádobí:
- j) běžný úklid v domácnosti: mechanická nebo přístrojová suchá a mokrá očista povrchů, nábytku, podlahy v bytě; u osob do 12 let věku se nepřihlíží k potřebě pomoci a dohledu při úkonu;
- k) péče o prádlo:
- l) přepírání drobného prádla:
- m) péče o lůžko:
- n) obsluha běžných domácích spotřebičů:
- o) manipulace s kohoutky a vypínači:
- p) manipulace se zámky, otevírání, zavírání oken a dveří:
- q) udržování pořádku v domácnosti, nakládání s odpady:
- r) další jednoduché úkony spojené s chodem a udržováním domácnosti:

II. ÚKONY SOBĚSTAČNOSTI

- a) komunikace slovní, písemná, neverbální:
- b) orientace vůči jiným fyzickým osobám, v čase a mimo přirozené prostředí:

Dle počtu úkonů, které nemůže žadatel provádět bez pomoci jiné fyzické osoby, má vliv na přiznání stupně závislosti na pomoci jiné osoby:

Osoba se považuje za závislou na pomoci jiné fyzické osoby starší 18 let:

- a) stupni I (lehká závislost), jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 12 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti,
- b) stupni II (středně těžká závislost), jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 18 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti,
- c) stupni III (těžká závislost), jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 24 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti,
- d) stupni IV (úplná závislost), jestliže z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje každodenní pomoc nebo dohled při více než 30 úkonech péče o vlastní osobu a soběstačnosti.

Přiznaný stupeň pak znamená odlišnou výši poskytovaného příspěvku na péči:

Výše příspěvku pro osoby starší 18 let činí za kalendářní měsíc:

- a) 2 000 Kč, jde-li o stupeň I (lehká závislost),
- b) 4 000 Kč, jde-li o stupeň II (středně těžká závislost),
- c) 8 000 Kč, jde-li o stupeň III (těžká závislost),
- d) 12 000 Kč, jde-li o stupeň IV (úplná závislost).

DŮCHODCI A DAŇ Z PŘÍJMŮ

Ohlas na naši novou finanční poradnu je pozitivní, a proto ji nyní budete nacházet v DS častěji. Už po premiéře v DS jsme dostali řadu dopisů a e-mailů s vašimi dotazy. Mnohé se týkaly placení daně z příjmů. Není divu, zákonem stanovený termín pro odevzdání daňového přiznání a úhradu daně z příjmů za rok 2009 byl právě 31. březen, a to za předpokladu, že daňové přiznání zpracovává daňový poradce, nebo není ze zákona povinný audit. Jen když daňové přiznání zpracovává daňový poradce, je prodloužen termín pro jeho zpracování, ale také pro úhradu daně z příjmů do 30. června. Ačkoli hlavní termín je tedy už za námi, k tématu se vracíme. Obsahuje totiž řadu obecných pravidel, která je dobré znát kdykoli, pokud si chcete k důchodu přivydělávat a neriskovat případné problémy s finančním úřadem. (red)

Finanční poradna DS



Doc. Ing. Vladimír
FOLPRECHT, CSc.

● **Kdy důchodce musí platit daň z příjmů?**

Naprostá většina důchodců žijících v České republice daň z příjmů platit nemusí. Daň bude platit za předpokladu, že výše jím pobíraného důchodu je větší než 288 000 Kč za rok, což je 24 000 Kč za měsíc. Má-li však důchod vyšší, pak platí daň z příjmů z částek, které převyšují 288 000 Kč za rok.

Daň z příjmů bude platit dále i důchodce (bez ohledu na výši pobíraného důchodu) také tehdy, když:

a) Je vedle pobírání důchodu ještě zaměstnán (na základě pracovní smlouvy, na dohodu o pracovní činnosti, na dohodu o provedení práce). V těchto případech za důchodce však daň z příjmů sráží a odvádí zaměstnavatel. Důchodce může podepsat u jednoho svého zaměstnavatele tiskopis Prohlášení poplatníka daně z příjmů fyzických osob ze závislé činnosti a využít slevy na daních (toto vřele doporučujeme).

b) Pokud vedle důchodu a příjmů ze zaměstnání má ještě další příjmy, které jsou vyšší než 6 000 Kč za rok.

c) Důchodce jako osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ), který ještě podniká a má příjmy z podnikání a z této samostatné výdělečné činnosti větší než 20 000 Kč za rok.

d) Pracuje-li důchodce jako jednatel společnosti, je členem družstva, členem statutárního orgánu, působí-li ve funkcích státních, obecních, v občanských sdruženích, v zájmových sdruženích a má-li z těchto činností příjmy.

e) Má příjmy z pronájmu bytového domu, domu nebo bytu.

f) Má příjmy z dalších činností, které jsou vyšší než 20 000 Kč za rok.

g) Má příjmy z kapitálového majetku (z akcií, podílových listů).

h) Má příjmy z příležitostných činností (prodej přebytků ovoce, medu, pomoc sousedovi, pomoc v obchodě, příležitostný pronájem auta, apod.) a tyto jsou větší než 20 000 Kč za rok. Připomínáme, že musí jít v tomto případě skutečně pouze o příležitostnou činnost.

i) Z prodeje bytů, domů, chat, rekreačních obydlí, pokud v nich nebydlel dva roky před prodejem nebo je nevyužíval k nebytovým účelům (pronájmům) 5 let před prodejem.

j) Příjmy z reklam na bytovém domě, jsou-li vyšší než 6 000 Kč ročně u důchodců zaměstnanců a 15 000 Kč u ostatních důchodců.

k) Příjmy ze svobodného podnikání (umělci, právníci, daňoví poradci apod.), pokud jejich příjmy jsou vyšší než 7 000 Kč měsíčně.

Daň se odvádí spolu s vyplněným daňovým přiznáním k dani z příjmů, a to na předepsaném tiskopisu, který je k dispozici na finančních úřadech. Daňové přiznání si důchodce musí vyplnit a daň vypočítat sám, pokud nevyužije služeb daňového poradce. Povinnost zpracovat daňové přiznání ještě neznamená, že bude nutné daň z příjmů skutečně zaplatit. Existuje mnoho nezdanitelných částek, odečitatelných položek, daňových slev, které daň z příjmů snižují nebo umožňují, aby se daň platit vůbec nemusela.

● **Kdy důchodce nebude muset zpracovávat daňové přiznání a ani nebude platit daň z příjmů?**

Těchto případů je poměrně mnoho. Zmíníme se o těch nejdůležitějších, které se týkají převážně většiny důchodců. Je to především v následujících případech:

1) Pobírá-li důchod menší než 288 000 Kč za rok.

2) Má-li důchodce vedle důchodu ještě příjmy, které jsou nižší než 15 000 Kč za rok.



3) Pracuje-li jako zaměstnanec v pracovně právním vztahu a podepsal u zaměstnavatele Prohlášení poplatníka daně z příjmů fyzických osob ze závislé činnosti (dále jen Prohlášení).

4) Nepodepsal-li důchodce u zaměstnavatele Prohlášení, ale jeho měsíční příjem je nižší než 5 000 Kč a zaměstnavatel za něho odvedl srážkovou daň.

5) Pokud si na autorských honorářích vydělal méně než 7 000 Kč za měsíc a poskytovatel za něj odvedl srážkovou daň.

6) U příjmů z majetku získaného v restituci nebo v rámci rehabilitace.

7) U získaných darů na provozování školských, kulturních, zdravotnických zařízení a zařízení na ochranu zvířat.

8) Z přijatých částek od zdravotních pojišťoven, kterými byl překročen limit regulačních poplatků a doplateků na léčiva.

Otázky spojené s výpočtem a vlastním placením daní z příjmů jsou poměrně složité. V tomto článku jsme se zaměřili pouze na některé základní momenty, které s touto problematikou bezprostředně souvisí a mají bezprostřední vztah k důchodcům. Pro usnadnění zpracování daňového přiznání existují na internetu tzv. daňové kalkulačky, které účetnickým firmám napomáhají s výpočtem daňové povinnosti.

**Finanční poradnu DS vede
Doc. Ing. Vladimír FOLPRECHT, CSc.**

SÍLA, PRUŽNOST I VYTRVALOST

Kondiční cvičení pro zdraví (4)



Dr. Václava
VLADYKOVÁ

Dnes se naučíme další břišní a zádové cviky i nové protahovací. Zařadíme si je k těm, co už známe a cvičíme.

1 Vytrvalostní cvik hlavně na dolní břišní svaly

Leh na zádech. Jednu nohu pokrčíme a chodidlem ji opřeme o zem, druhou nataženou vztýčíme kolmo ke stropu. Rukama se přitáhneme za vztýčenou nohu



tak, že trup ohneme po lopatky. Rukou na straně vztýčené nohy si podložíme krk, druhou natáhneme podél těla. Tělem jemně kmitáme vzhůru o 1-2 cm. Břišní svaly zatahujeme směrem k bederní páteři. Opakujeme tolikrát, kolik vydržíme. Jestliže nám začne tělo jezdit po podložce, převzaly funkci břišních svalů zádové, což je špatné. Vždy po 20-30 hmitech vystřídáme nohy. Pro začátek je optimální počet hmitů na každou nohu 30-50, později zvýšíme až na 100 opakování (s přestávkami).

2 Posilování zádových vzpřimovačů a lopatkových svalů (tzv. plavání kralu)

Leh na břicho, ruce natáhneme podél hlavy vpřed. Zdvihneme pravou nataženou ruku včetně hlavy a ramene, a levou nataženou nohu. Obě zdvižené končetiny jakoby vytahujeme do dálí. Podržíme 3 sec. a položíme. Totéž opakujeme



jeme na druhou stranu. Hlavu neza-
kláníme, stále je v prodloužení zad. Opa-
kujeme ve třech sériích po 10-12
tempech.

3 Zdvihání pánve - posilování břišních, hýžd'ových a stehenních svalů

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy v kolenou a ruce natáhneme podél těla. Ti zdatnější mohou pokrčit nohy tak, až



se chytanou rukama za paty nebo lemy ponožek. V této poloze stáhneme hýžd'ové svaly a vytlačíme pánev co nejvyšší vzhůru nad podlahu. Je to takový malý most. V horní poloze vydržíme do 3 sec. a poté spustíme tělo na půl cesty dolů, abychom je

TIPY LETEM

Z programu vlastivědných vycházek Pražské informační služby (PIS) na květen jsme tentokrát vybrali:

1. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy Národního divadla. Objednané skupiny mají přednost (nad 15 osob). Cena 70/50 Kč (obdobná akce 22. a 29. 5.)

- Prvomájový Petřín. Procházka Petřínskými sady nás zavede kolem Nebozízky k pomníku Karla Hynka Máchy. Začátek ve 14.00 na stanici tram. č. 22 „Pohořelec“. Cena 70/50 Kč.

2. ne. Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně hřbitova, kasemat a podzemních chodů. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč (také 23. 5.)

9. ne. Státní opera – prohlídka sídla jedné z nejvýznamnějších hudebních scén Evropy. Začátek v 10.00 před vstupem do historické budovy (Wilsonova 4). Cena 70/50 Kč.

- Krásy zahrad Pražského hradu – Krá-

lovská zahrada, Jelení příkop, Na Baště a Rajská zahrada. Vycházka přiblíží historii i současnost zahrad. Začátek ve 14.00 před Královským letohrádkem (stanice tram. č. 22 „Královský letohrádek“). Cena 70/50 Kč.

13. čt. Clam-Gallasův palác - dnes sídlo Archivu hl. m. Prahy. Prohlídka jednoho z nejkrásnějších pražských paláců. Začátek ve 14.00 před palácem (Husova 20/158). Cena 70 Kč.

15. so. Kterak Šemík Horymíra zachránil. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Povídání o pověstech i historii Vyšehradu spojené s návštěvou kasemat, podzemních chodů někdejší barokní pevnosti. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek akce 14.00 před Tábořskou bránou (první od stanice metra C „Vyšehrad“). Cena děti 50 Kč/dospělí 70 Kč + vstupné do kasemat 30/20 Kč.

16. ne. Kostel sv. Mikuláše na Malé Straně. Prohlídka kostela sv. Mikuláše spojená s procházkou po Malostranském náměstí. Začátek ve 14.00 před vchodem do kostela na Malostranském náměstí. Cena 70/50 Kč + vstupné do objektu 35 Kč.

20. čt. Malostranský hřbitov. Prohlídka běžně nepřístupného výjimečného památníku klasicistní a historizující hřbitovní plastiky. Spojeno s návštěvou kostela Nejsvětější Trojice. Začátek v 16.00 na stanici tram. č. 9, 10, 16 „Bertramka“ – ve směru Anděl. Cena 70/50 Kč.

23. ne. Břevnov a jeho proměny. Na příjemné procházce od větrného mlýna přes zahrady a nádvoří Břevnovského kláštera, kolem rybníků a Brusnice ke Kajetánce uvidíme začínající proměnu zchátralé usedlosti a parku. Začátek v 15.00 na stanici „Koleje Větrník“ (aut. č. 191 jede ze stanice „Na Knížecí“ ve 14.22 – přes Vypich). Cena 70/50 Kč.

29. so. Anežský klášter – s výkladem o životě a zakladatelské činnosti sv. Anežky České. Prohlídka přízemních prostor areálu, bez návštěvy expozice NG. Začátek ve 14.00 před vchodem do objektu (od Haštalského nám. Anežskou ulicí). Cena 70/50 Kč.

30. ne. Prohlídka Valdštejnské zahrady a zahrady Strakovy akademie. Vycházka v rámci cyklu „Kouzlo pražských zahrad a parků“. Začátek ve 14.00 v atriu stanice metra A „Malostranská“. Cena 70/50 Kč.

opět protlačili vzhůru. Na podlahu se pokud možno nevracíme, abychom udrželi svaly pod napětím. Při pohybu vzhůru vydechujeme, při uvolnění směrem dolů je nádech. Tento cvik je mj. velmi účinný pro zpevnění svalů pánevního dna (obrana proti inkontinenci). Opakujeme ve třech sériích 8-15x podle kondice.



4 Posilování svalů na rukou a lopatkového svalstva

Postavíme se do mírně rozkročeného postoje, podsadíme pánev a upažíme napjaté horní končetiny ve výši ramen nebo malinko pod nimi. Pomalu otáčíme celé paže vpřed a vzad do krajních poloh tak, abychom cítili napětí ve svalech. Již po 10 otočeních (jedna otočka = vpřed a vzad) nám všechny svaly na pažích a lopatkách „zpívají“. Dáváme pozor, abychom záda, krk a hlavu měli v jedné přímce, nevystřko-



vali bradu vpřed nebo nezdvihali ramena k uším. Nejlepší je tento cvik vyzkoušet si před zrcadlem.

5 Protážení stehenních svalů a křížové části páteře

Tento poměrně technicky obtížný cvik bychom měli zařadit po protahovacím cviku přitažení kolene k trupu. Ležíme na zádech s pokrčenými koleny, nohy jsou do široka rozkročené. Ruce si položíme na břicho na výběžky kyčelních kloubů (kontrola, zda cvik provádíme správně). Jedna noha zůstává v nezměněné poloze, druhá se sklápí kolenem k zemi tak, aby se nezdvihala páteř ani hýždě od země. Při první zkoušce zjistíte, že je to skoro nemožné. Ale při pravidelném tréninku za čas dostanete koleno až k zemi. Lze si pomoci i dechem – při tahu kolena dolů pomalu vydechovat, vydržet do 3 sec., při návratu zpět se uvolnit a nadechnout. Opakovat na každou stranu nejméně 5x, nikdy neprotahovat do velké bolesti.

6 Ryba – cvik na zpevnění zádového svalstva, pro rozpětí hrudníku a usnadnění dýchání

Tato poloha z hatha jógy se doporučuje lidem, kteří mají problémy s dýcháním nebo astma, dokonce prý pomáhá při astmatických záchvatech. Leh na zádech, pokrčené paže vedle těla. Vzepřením o lokty prohne záda co nejvíc vzhůru, až se zlehka opíráme o temeno nebo dokonce šesťku hlavy. V poloze vydržíme alespoň 20 sec., stále protlačujeme záda vzhůru. Ti zdatnější mohou zdvihnout lokty z podlahy, ruce si složit na břicho a udržovat polohu jen zádovými svaly. Tento cvik zařazujeme ke konečným protahovacím.

Celý cvičební program je nutné provádět každý den (či alespoň obden), naprosto přesně a technicky správně, jinak ztratí svou účinnost. Protože na novinových stránkách je omezený prostor, podrobný popis cviků včetně možných chyb mohou zájemci najít na www.abece.cz.

**Pro DS připravuje
Dr. Václava VLADYKOVÁ**



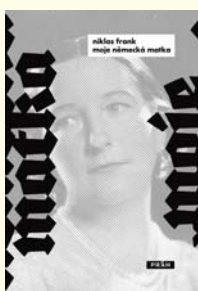
knižní okénko DS

NOVINKY

10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (-) Dick Francis, Felix Francis: Vyrovnaný účet, 279,-
2. (1.) Dan Brown: Ztracený symbol, 398,-
3. (2.) Miguel Ruiz a kol.: Pátá dohoda, 198,-
4. (-) Wilbur Smith: Kopí osudu, 289,-
5. (-) Agatha Christie: Třináct záhad, 219,-
6. (-) P. C. Castová, Kristin Castová: Škola noci 2: Zrazená, 299,-
7. (4.) Miguel Ruiz: Čtyři dohody, 160,-
8. (-) Nora Robertsová: Ohnivý soumrak, 269,-
9. (6.) Zlata Golda Dvořáková, David Zápal: Iveto, sbohem, 229,-
10. (3.) Tomáš Sedláček: Ekonomie dobra a zla, 299,-

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

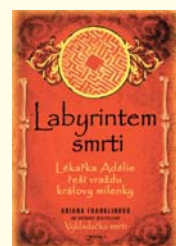


MOJE NĚMECKÁ MATKA

Autor Niklas Frank je synem válečného zločince Hanse Franka, generálního guvernéra Polska popraveného v Norimberském procesu s nacistickými zločinci. Ve své knize nesmlouvavě zúčtovává se svými zločinnými rodiči, zejména matkou Brigitou, zvanou též „polská královna“. Ta byla ztělesněním chladné krutosti. Ke svému vzestupu využívala všech prostředků: sexu, vztahů s muži i ženami, vydírání, kšeftování, bezohlednosti a vypočítavosti. Knihu Moje německá matka česky vydává nakladatelství Práh a stojí 399,- Kč.

LABYRINTEM SMRTI

Jde o další detektivní příběh s hlavní hrdinkou Adélií. Dokázala rozřešit hrůzný případ vraždění dětí, a tak jí král Jindřich II. zabránil vrátit se zpět na Sicílii, neboť si chce ponechat mimořádně schopnou vyšetřovatelku ve svých službách. A tak Adélie znovu dostává příležitost prokázat svůj neobyčejný talent. Je totiž otrávena králova milenkou Rosamunda. Hlavní podezření padá na královnu, Eleonoru Akvitánskou. Kniha navazuje na loni vydanou Vykladačku smrti, obě napsala Ariana Franklinová a vydalo je nakladatelství Jota. Novinka stejně jako první díl stojí 328,- Kč.



SDS NA DECHPARÁDY

Dvě zajímavé přehlídky dechových hudeb, jejichž pořadatelé jsou Umělecká agentura Briva a Sdružení dechových orchestrů ČR, se nyní uskuteční s podporou vedení kraje ve Středočeském kraji. Šestý ročník Vtelenské dechparády se uskuteční 30. května 2010 od 14.00 do 18.00 hod. v areálu zámku Stránov v Jizerním Vtelně u Mladé Boleslavi. Diváci se mohou těšit na Dechovou hudbu Dobrovanka, která letos slaví pětadesátiny, Táboranka z kraje pod horou Tábor, z Hané přijede Zdounečanka a celé finále letošního ročníku dechparády bude patřit Krajance. V Jizerním Vtelně je možnost navštívit i zámek Stránov. Po domluvě s kastelánem mají návštěvníci dechparády zdarma vstup na věž zám-

ku, zámecké arkády a do parkánů. Navíc bude zámek s možností prohlídky otevřen v neděli 30. 5. až do 20.00 hod.

Na Vtelenskou dechparádu už tradičně navazuje v neděli 6. června od 14.00 do 18.00 hod. na Václavském náměstí v Kněževsi u Rakovníka Kněževská dechparáda. Ta bude hostit dechové orchestry Modrá muzika, Domažličanka, Šohaji a Krajanka. Doba seniorů je mediálním partnerem obou dechparád.

Závěrem ještě informace pro fanoušky a fanyanky dechovky: do červnového čísla chystáme další soutěž o vstupenky na dechovkový festival Hraj, kapelo, hraj u Křížíkovy fontány v Praze.

(red)



Dva naši čtenáři se svými partnery se dostanou na uvedené hudební svátky zdarma. Musí ovšem odpovědět na otázku, kdo z níže uvedených skladatelů je autorem polky Jetelíček u vody:

A – Josef Poncar, B – Jaromír Vejvoda,
C – Václav Bláha

A musí také napsat, na kterou z obou dechparád by se chtěli podívat. Na odpovědi na známých adresách (viz tiráž na str. 31) čekáme do 20. května.

UŽITEČNÝ I POHLEDNÝ ALIGÁTOR

Čestné uznání
na veletrhu FOR

Testovali jsme mobilní telefon pro seniory

SENIOR získal mobilní telefon pro seniory Aligator A500. Vystavovatel nám přístroj umožnil testovat. Tady jsou výsledky: Aligator A500 zaujal na první pohled oblémi tvary a kovovým rámem kolem displeje. Připomíná tak hity v branži, po kterých letí mladí a svým provedením potvrzuje, že i senioři mohou jít s dobou a nejen dědit to, co mladé už nebaví a co následně nebaví i je, protože neodpovídá potřebám starších. Zaujme i barevným provedením. Prodává se nejen v námi testované černé verzi, ale také v bílé. Každopádně dobře padne do každé ruky. Na první pohled zaujmou velká tlačítka s výraznými a přehlednými popisy. Velikost tlačítek téměř vylučuje, že stisknete to vedlejší.

Pochválit je třeba i displej. Má ideální velikost pro ty, komu je telefon určen (35x32 mm a dostatečné rozlišení 96x64 bodů. Displej sice není barevný, dobrou čitelnost zaručuje oranžové podsvícení, černá barva písma a hlavně jeho velikost.

Co se mně na aligátorovi zalíbilo nejvíce? Je to mobil pro seniory, za který se nikdo nemusí stydět. Nemá vychytávky, které fascinují teenagery (fotoaparát, možnost přehrávání videa atd.), ale umí vše, co potřebujete k telefonování. A nejen to: můžete si nastavovat typy vyzvánění, zvuky kláves, přiřazovat různé melodie k vybraným číslům. Mobil je vybaven kalkulačkou, budíkem, seznamem, do kterého lze zapsat až 500 čísel. Uchovat si můžete také až 100 sms zpráv. Někdo říká, že to je málo, ale osobně mažu došlé i odeslané zprávy mnohem dříve, než dosáhnou tohoto počtu. Mobil má i VKV-rádio a díky zabudované LED poslouží i jako malá svítidla např. večer při odemykání dveří, při čtení jízdních řádů.

Na zadní straně telefonu zaujme oranžové tlačítko s nápisem SOS. To tento mobil odlišuje od ostatních a vedle velikosti tlačítek a popisů z něj dělá mobil především pro seniory. Slouží ke spuštění nouzového volání a sms. Tuto funkci je potřeba

nastavit. Není to ovšem nic složitého, je potřeba jen předvolit čtyři telefonní čísla, na kterých bude telefon v případě potřeby hledat pomoc. Uživatele posune tlačítko SOS, telefon spustí zvukový alarm a odešle na přednastavená čísla sms s přednastaveným textem, pak začne postupně automaticky vytáčet přednastavená čísla. Ta mohou být celkem čtyři. Volání opakuje 3x. Pokud se telefon na žádné z přednastavených čísel nedovolá, setrvá v tzv. nouzovém režimu, kdy přijímá všechny hovory a automaticky je aktivován hlasitý poslech. Tlačítko SOS je stejně jako tlačítko svítilny a zámku telefonu posuvné, což brání nechtěné aktivaci.

Osobně mě u telefonu mile překvapila i baterie: v pohotovostním stavu vydrží až 10 dní, při běžném telefonování a posílání sms jsem ho musel dobít až za týden.

(red)

A ještě jedna dobrá zpráva: Pro čtenáře SDS nabízí dovozce ADART COMPUTERS s.r.o. mimořádnou slevu 10 % z ceny, která činí 1 599 Kč (s DPH). Nabídku můžete využít vyplněním připojeného kuponu a jeho odesláním na naši adresu.

ANO, chci využít nabídky a závazně objednávat mobil Aligator A500

Jméno a příjmení:

Ulice a číslo:

PSC a místo:

podpis



POZVÁNKA DO MUZEA

V prvním poschodí secesní radnice v Rychnově nad Kněžnou zahájilo 15. dubna letošní šestou výstavní sezónu muzeum hraček.

Nově k vidění je tu např. stavebnice z roku 1900 s přebalem, na němž profesor přírodovědy má na zádech jakousi plechovou schránku, z níž vyskakuje různá havěť. Překvapením pro příchozí je, že tuto plechovou schránku s odklápěcím víčkem tu vidí ve skutečnosti. Připomíná nám, že to byla velmi oblíbená hračka tehdejších dětí, kdy chodily hodně do přírody, odchytávaly různé živočichy a v těchto schránkách si je přinášely domů.



Nejen holčičky zaujmou další nové exponáty - americké papírové vystřihovací panenky i s původní kazetou z přelomu 19. a 20. století. Na ty panenky v dobovém oblečení (vzadu se stojánky) pak děti vystřihávaly a zavěšovaly na ně šatičky. A protože byly vedeny k manuální zručnosti, mohly si je i vyšívat (šatičky byly prodávány). Vedle upoutá dětský kloboučnícký obchod z doby kolem roku 1910, kdy prosperující kloboučníctví byla v každém, i menším městečku.

Najdeme tu nově i kdysi velmi slavné Richtery kostičky z roku 1880, zvané taky kotkové nebo ankrové (Anker = německy kotva) z Rudolfstadtu. Jejich zvláštností byl patentovaný materiál (v ruce působí jako kámen, přitom šlo o barvený písek a plavenou křidu, která se dávala do forem a sušila za vysokých teplot 8 dnů), na tehdejší dobu velmi moderní stavebnice.

(Text a foto: jokr)



Byl máj a všechno kolem se zelenalo, i lípa na dvorku měla vedle svého mohutného kmene čerstvě natřenou lavičku. Jak jinak, než že ji děda Zdvořáček natřel na zeleno. Pro dědu Zdvořáčka květnem začínal ten pravý houbařský rok. To už měl nabroušený nožík a z okna vyhlížel, kdy se na trávníku před domem objeví nedaleko křovin bílé skvrny. To bylo

DĚDŮ HOUBAŘSKÝ ROK - KVĚTEN

pro něho signálem, že už rostou. Kdo, co? No přece čirůvky májovky. Houby, které podle tohoto měsíce mají i název. Když rostou, najdete je v dubnu a květnu na místech travnatých, na okrajích lesů, v křovinách, v sadech, pod akáty, trnkami.... Na základě „houbového barometru“, což byl pro dědu již zmiňovaný trávník, vyrazil ze svého bytu s košíkem a nikdy se nevracel s prázdnou. Vyhýbal se hlavně zaprášeným místům u silnic, kde jak říkával, nechává májovky na semeno. Ale i tak měl těchto hub dostatek, aby si uvařil něco dobrého z veliké palety receptů na tuto známou, chutnou a vydatnou jarní houbu. A tak, když se vracel z „lovu“ a potkala ho na dvorku jeho sousedka, babka Babánková, již se

mohl pochlubit výsledkem svého snažení.

„Co jste dneska našel, dědo,“ jako vždy se zvědavě vyptávala babka Ba-

**KVĚTEN-LÁSKY RADOVÁNEK,
SEM TAM, NAJDE SE I JANEK.**



POCHOUTKA Z PŘÍRODY

ČIRŮVKA MÁJOVKA (*Calocybe gambosa*)

Májovka je jedna z prvních hub, na kterou se každý skalní houbař těší. Roste již koncem dubna, ale nalézáme ji i v červnu, především však, jak naznačuje její jméno, v květnu. Vyskytuje se na travnatých místech, na loukách, stráních, polních cestách, na okrajích lesů i v sadech. Většinou roste ve skupinách, v pruzích a kruzích. Uvnitř lesa ji téměř nenajdeme.

Klobouk má široký 50-120 mm, masitý, tuhý, hladký a holý, nejdříve zvonovitě klenutý, na okraji podvinutý, později plochý, bílý, bělavý, krémový až zažloutlý, ve stáří až hnědavý. Lupeny jsou dosti nízké (5-9 mm), husté, tenké, u třeně zoubkem připojené (vykrojené), zprvu bělavé, později krémové až nahnědlé. Třen je mohutný, spíše kratší (40-80 mm) a tlustý (15-40 mm), zpočátku trochu bříchatý, později válcovitý, plný, hladký, bělavý až krémový, na spodu někdy nahnědlý. Dužnina je jemná, pevná a šťavnatá, s velmi příjemnou chutí a výrazně voní po čerstvé mouce. Výtrusy jsou velké 5-7 x 3-4,5 µm, vejčité, hladké a bezbarvé. Výtrusný prach je bílý.

Je to dobrá jedlá houba, která náleží k velmi oblíbeným druhům pro svou příjemnou chuť, masitost a hlavně časný výskyt. V kuchyni ji lze použít do houbových pokrmů i ke konzervaci. Je výborná zejména v omáčkách

(májovka ve smetanové omáčce) a pod maso. Možnost záměny není u májovky zcela vyloučená, a to s jedovatou vláknicí začervenalou (Patouillardovou), která je v mládí bílá nebo bělavá, ale dotekem nebo stářím se barví rumělkově červeně. Její lupeny jsou v dospělosti hnědé, nevoní moučně. Proto pozor na mladé plodnice této vláknice, které mohou někdy růst již v květnu a u nichž je záměna možná! Podle významného mykologa pana Baiera je určení májovky velice jednoduché. Uložíte plodnice na noc do ledničky. Když druhý den ráno budou houby jednoznačně bílé je to májovka. Jestliže načervenalé, růžové, tak jsou to houby jedovaté.

Jen těžko lze májovku zaměnit za jedlou závojenku podtrnku Entoloma clypeatum, nebo snad za smrtelně jedovatou závojenku olovovou. Závojenka má masově růžové lupeny a mohutný baňatý třen, kdežto májovka má i v dospělosti bledé lupeny a válcovitý, i když někdy dosti tlustý třen. Májovka roste na jaře (duben až červen) a spíše na okrajích lesů v trávě a křovinách, kdežto závojenka olovová roste v létě (červenec až srpen) v teplejších polohách a ve světlých listnatých lesích, hlavně pod duby. Pověst o záměně májovky za závojenku olovovou vznikla asi tím, že závojenke podtrnce se někde chybně, ale vytrvale říká májovka. Ovšem záměna závojenky podtrnky za závojenku olovovou je zcela možná, neboť obě houby se od sebe velmi obtížně rozlišují. (Většinou jen podle místa a doby růstu, popřípadě podle velikosti plodnic.)

Se zajímavou informací přišel už před časem mezi houbaře jeden z nástupců Smotlachů, mykolog ing. Jiří Baier. Ověřil, že čirůvku májovku lze přesadit z jejího stanoviště například na zahradu, za chalupu, chatu. Předpokladem je, že vybereme podobné místo. Rýčem vyjmeme do hloubky známé stanoviště májovky, aby v balu bylo co nejvíce podhoubí. Potom balík přeneseme do předem vhodně vybraného prostředí. Prosím, berte to jen ale jako možnost, že i takto se dá čirůvka májovka pěstovat, ale pokud možno, nedělejme to. Neničme přírodu, nejhezčí je přece si májovky v sadu, na louce či kraji lesa v trávě najít.

Ing. Baier rovněž informoval, že čirůvka májovka je dobrým lékem pro alergiky. V období jejího růstu, tedy právě v době, kdy postižení začínají mít své problémy, doporučuje jíst májovku syrovou a pozitivní výsledek se dostaví. Čirůvka májovka je darem i pro diabetiky.

Lidové léčitelství doporučovalo lidem nemocným cukrovkou pít červené víno a jíst polévku ze sušených hub. Největší účinky se připisovaly dvěma druhům čirůvek – čirůvce fialové a právě čirůvce májovce. O tom, že lidový recept má svoje opodstatnění, se vědci přesvědčili, když se jim z čirůvky fialové podařilo izolovat látku s hypoglykemickým účinkem. U čirůvky májovky se zase potvrdilo, že snižuje koncentraci cukru v krvi. Pokrm z 250 gramů těchto hub má srovnatelný účinek s podáním inzulínu. Sami to ale raději nezkoušejte! (zl)

bánková a prohlížela běložlutavé nadělení v košíku, nabrala nosem silně moučný pach, který se linul z proutěného košíku, „to jste byl pro ty houby někde ve mlýnici nebo pekárně, voní to jako mouka dvounulka.“

„Omyl, paní Babánková, to je jeden z důležitých rozeznávacích znaků pro tuto houbu jménem čirůvka májovka, která je jinak, jak sama poznáte, jedna z nejvíce ceněných hub. Akorát, že ji někteří houbaři neberou. Mají strach z jedovatých dvojníků, ale spíš netuší, že už v měsíci lásky houby rostou. Zkrátka lidi mají v květnu, když vyrazí na meze podstatně jiné starosti a zájmy. Takže to zůstalo na nás starších, kteří už neklečí na mezích, protože mají v kolenu artrózu a na ty meze chodí se zájmem najít nějakou tu houbu“ informoval děda svou sousedku a přitom mrknul okem.

„Vy máte, dědo, nějaké chlupaté myšlenky. Vy kozle stará.“ Začervenala se babka Babánková. „To už máme ty bouřlivé máje nějaký ten pátek za sebou. Radši mi řekněte, co s těma houbama uděláte za jídlo.“

„To je právě to, že v létě, v zimě myslíme už jenom na ten žaludek, to je pro nás ta pravá romantika – mít plné panděro. Slavík může pro nás tak akorát tlouct špačky, květen, nekvěten.“ Zhodnotil situaci bývalý první milovník děda Zdvoraček. „Udělat v kuchyni lze tyto houby na mnoho způsobů - jako houbový ovar, výborné jsou smaženky z májovek, smetanová omáčka..., pro Vás mám speciální recept až ze žhavého Maďarska – Houby po maďarsku, aby vám vlil život do žil, budeme potřebovat: **800 g májovek, 80 g sádla, 6 dl smetany, 3 cibule, sůl, 2 lžíce hladké mouky, mletou papriku, petrželku, 4 vejce, toastový chléb.** Očištěné houby nakrájíme na plátky a dusíme na jemně nakrájené, dozlatova osmažené cibuli za přidání mleté papriky, petrželky a soli doměkka. Když se voda vypaří, zaprášíme moukou, zalijeme smetanou a povaříme. Podáváme s vejci upravenými jako volská oka a s opečenými toasty.“

„To bude dobrota, už se na to těším.“ Olízla se babka Babánková.

„Jo,“ kývnul rozjařeně děda Zdvoraček, „ještě maličkost, můžeme si k tomu zatancovat při vínku čardáš.“

Píše Jiří MIKA,
kreslí Miroslav PAVLÍK

KDY ROSTOU?

Do redakce jsme dostali vzkaz, zda by nešlo zveřejnit stručný seznam jedlých hub, se kterými se můžeme setkat v první polovině roku. Zde tedy odpověď autora naší houbařské poradny Zdeňka Lesáka, týkající se těch nejznámějších druhů.

Leden:

penízovka sametonohá

Únor:

penízovka sametová, Jidášovo ucho

Březen:

penízovka sametová, Jidášovo ucho, kačenka česká

Duben:

smrž obecný, kačenka česká, smrž špičatý, destice chrápáčová, šťavnatka březnovka

Květen:

čirůvka májovka, závojnátka podtrnka, smrž obecný, sýrovec žlutooranžový, polnička ranná

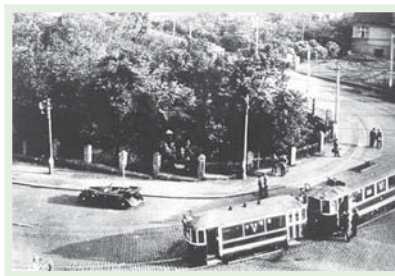
Červen:

hřib dubový, hřib koloděj, hřib žlutomasý, holubinka namodralá, žampion jarní, liška bledá

MÁJOVÉ VZPOMÍNÁNÍ

2. května 1926

Před 84 lety se poprvé představil světu Hurvínek. Loutku vyřezal Gustav Nosek jako překvapení pro Josefa Skupu. Hurvínek se tehdy objevil úplně nečekaně na jevišti, pozdravil „Rukulíbám“, zakoulel očima a Spejbl i pan Skupa ho hned přijali mezi sebe. Svě jméno získal ale až později, nejdříve mu říkali Spejblátko.



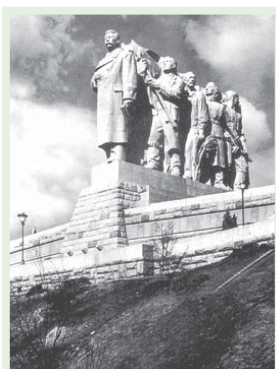
27. května 1942

Před 68 lety parašutisté Jozef Gabčík a Jan Kubiš provedli atentát na říšského protektora, generála SS a policie Reinharda Heydricha, jednoho z nejmocnějších pohlavárů v Hitlerově říši. K atentátu na nacistického zločince došlo v zatáčce pod Vychovatelnou v Praze – Libni (viz naše foto), kudy jezdil denně ze svého domu v Panenských Břežanech.

Heydrich po několika dnech podlehl utrpenému zranění. Pomsta německých okupantů byla strašná, popraveny byly stovky nevinných lidí. Hrdinní parašutisté, jejichž úkryt byl prozrazen, padli v boji proti přesile.

1. května 1955

Před 55 lety byl na Letenské pláni v Praze odhalen pomník J. V. Stalina, největší mimo území SSSR. Navrhl jej sochař Otakar Švec, na stavbě, zahájené počátkem roku 1952, ve finále ve třech směnách pracovalo 600 lidí. Monumentální pomník vážil celkem 17 tisíc tun a jeho výstavba přišla na 140 milionů korun. Autor spáchal sebevraždu 3 týdny před slavnostním odhalením. Sousoší, oficiálně znázorňující „pevné, žulové přátelství československého a sovětského lidu“ a lidově nazývané „fronta na maso“ se nad Prahou tyčilo sedm let.



KVĚTEN

Všechno v máji zpívá, všechno voní, nejvíc planých růží kytička.

Pro kohopak vila jsem ji loni?

Jenom pro milého bratříčka.

Letos však ji víju pro mládence

ze šípku, jenž kvete pod strání.

Je nám tady hezky jako mřence

v řece, kde se volně prohání.

Zavoň, kvítí, zazpívej nám, máji,

zavř se nám, vodo, u nohou!

Jabloně jen proto odkvétají,

že už vůni unést nemohou.

(František Hrubín,
ze sbírky Mánesův orloj)

REVOLUCE S HADREM V RUCE

Ve středu 9. května 1945 mamka odešla hned ráno na obecní úřad. Chodila tam od sobotního odpoledne, protože byla členkou národního výboru. Brzy se vrátila a dala mi několik exemplářů vyhlášky a krabičku napínáčků. Národní výbor dostal zprávu, že osvobození vězni jdou z Mautausenu pěšky domů, a že mají mít jídlo a ubytování v barácích na okraji naší obce.

Tábor postavili a několik let užívali mladí Němci z RAD – Říšské pracovní služby. Měli tam vzorný pořádek. Když Hitler poslal na frontu i ty kluky od 16 let, vystřídali je němečtí uprchlíci ze Slezska. Po nich už tam pořádek nebyl. Když jsem se vrátila, měla už babička připravenou tašku s naším příspěvkem do sbírky potravin. Donesla jsem to do prozatímního skladu ve škole. Vrátila jsem se a chystala si hadr a rýžák.

NA TUTO STRÁNKU

jsme původně připravili článek k 65. výročí Pražského povstání 1945. Článek o méně známém faktu, že šéf protektorátní vlády Bienert tehdy chtěl po dohodě s válečným zločincem K. H. Frankem vyhlásit jakousi Českomoravskou republiku... Měl už připravený projev, v němž její vznik podmiňoval udržením „naprostého klidu a pořádku“ a spoluprací s Němci. Projev chtěl přednést v rozhlasu, a proto ho dal obsadit českými policisty. Ti se ale dostali do konfliktu s německými strážemi, posílenými navíc hrdlořezy z SS... Rozhlas začal volat o pomoc a rozhorelo se povstání proti německým okupantům, které zhatilo i plány kolaborantů kolem Bienerta, který se do rozhlasu už nedostal. Článek si ovšem necháme na jindy. Do redakce nám totiž těsně před uzávěrkou došel dopis od pana Jaroslava Pffefera z Březové u Sokolova. Poslal v něm přepis rukopisných zážitků své matky (tehdy školáčky) z počátku května 1945. Samozřejmě, že tato osobní vzpomínka na májové dny roku 1945 při zvažování, co do květnového kalendária zařadit, nakonec vyhrála... (fav)

marádkou do města na vojenskou přehlídku. Časné jaro urychlilo rozkvétání bylin a dřevin. Proto jely tanky a auta po náměstí ozdobeny mnoha květy, nejvíc bylo šeríku. Večer mi mamka řekla, že v táboře potřebují pomocnice do kuchyně. Kuchař mi svěřil mytí nádobí. Musela jsem začít během výdeje snídaně, protože strážníků bylo víc než hrnečků, lžic a talířů. Když byly hrnečky srovnány v policích, přišel na řadu salát. Kuchař vařil guláš... A zase nádobí. V jednom ze tří kotlů byla pořád zásoba horké vody. To se mi líbilo. Saponáty tenkrát ještě neexistovaly a já nenáviděla chladnoucí vodu s lepkavou mastnotou. Po večeři velitel oznámil, že se mládež má připravit na návrat do školy a na práci tam zůstanou jen dospělí. Mamka ovládala čtyři cizí jazyky, proto ji národní výbor poslal do táborové kanceláře. Repatrianti postupně odjížděli do svých zemí a jiní přijížděli, dělala tedy evidenci a tlu-



„Lágr“ bylo nutno uklidit. Myla jsem okna a patrové postele, také jsem vytřepávala deky, už ani nevím s kým. V táboře byl nějaký problém s elektrinou, ale elektrikářský učeň se postaral o nápravu. Dobrovolné sestry Červeného kříže dávaly do pořádku ošetřovnu a marodku, našel se i skorodoktor postižený uzavřením vysokých škol v listopadu 1939. Řezník, který kdysi vařil na vojně, vařil i zde. Začal meltou pro úklidové pracovníky, sladil ji sacharinem. Táborový rozhlas nás informoval o tom, co se děje v Praze a v blízkém městě. K večeru bylo načase jít ví-

tat Rudou armádu. Tábor byl v pořádku. Hurá domů, převléknout se do krojů. Na silnici jsme opravdu potkaly nákladní auto, obsazené vojáky. Obdarovaly jsme je kyticemi šeríku a pozdravily několika slovy, naučenými v ilegálním kurzu ruštiny.

Když vojáci jeli dál, objevil se posel oznamující, že se podařilo poslat repatriantům naproti nákladní auta, takže tu brzy budou. Tak tedy honem domů, převléct se do obyčejných šatů a spěchat do tábora. Auty přijeli Poláci. Dostali k večeři chléb a meltu, našly se i cigarety. Druhý den jsme šly s ka-

močila. Chodil tam i velebný pán, který uměl italsky a polsky. Za pár dní ředitel naší školy svolal regionálním rozhlasem žákyně vyšších tříd, aby pomohly kantorům vytahat z náletem poškozené budovy různý inventář a dopravit jej do původního, německou školou zabaveného sídla. Potom mohlo začít, po pěti měsících, pravidelné vyučování.

Bojovníci květnového povstání měli málo zbraní. Jakkap by se tedy tehdy mohly ozbrojit čtrnáctileté holky... Já jsem si ale – s tím hadrem – přece jen zaválčila.

Z textu letáku rozšiřovaného na jaře 1945 v Přerově, kde nacisté ještě 2. května 1945 popravili zajatých 21 povstalců.

Čechoslováci - přišlo jaro na Moravu! S jarem se blíží osvobození s pomocí Rudé armády. Nastala doba, kdy je nutno, abychom se spojili k odboji proti německým nacistům a českým zrádcům. Pomstěte české obce Lidice a Ležáky!

DATA O POVSTÁNÍ

Květnové povstání vypuklo 1. května v moravském Přerově, když se tam v souvislosti se smrtí Hitlera rozšířila mylná zpráva, že Německo již kapitulovalo. Rychle se šířilo, vypuklo ve 37 městech a 240 obcích, na mnoha dalších místech byla zaznamenána protiněmecká vystoupení. Na území tzv. protektorátu byla v té době německá vojenská uskupení, čítající milion dobře vyzbrojených vojáků. Mnohde také nastal tvrdý protiúder – Němci začali obsazovat důležité komunikace, ulice, křižovatky, nádraží a pošty, byl vyhlášen výjimečný stav. Aby zastrážili české obyvatelstvo okupanti zajímali a vraždili rukojmí. V Praze přišlo během povstání o život 3700 lidí, na českém a moravském venkově zahynulo přibližně dalších 8 tisíc občanů, přičemž v počtu obětí jsou zahrnuti jak lidé, kteří bojovali se zbraní proti okupantům, tak i nacisty povražděné civilní osoby. Umíralo se i po válce: ještě 11. 5. jednotky SS terorizovaly na Příbramsku české obyvatelstvo a ve stejný den položilo život v boji s Němci 13 českých partyzánů.

JUBILEUM VOJENSKÝCH VETERÁNŮ

Ve čtvrtek 25. března se ve společenském sále Národního domu v Prachaticích uskutečnilo slavnostní zasedání k 15. výročí založení Klubu vojenských důchodců. Zahájení proběhlo za účasti vedení města - starosty Jana Bauera a místostarostky Hanky

Rabenhauptové, přítomen byl i předseda Rady seniorů České republiky Zdeněk Pernes a řada dalších hostů. O úvod slavnostní akce se skvěle postaral folklorní soubor Libín, celé odpoledne pak programem provázal předseda Rady seniorů města Prachatice Svatopluk Hort.

Jako první dostal slovo prachatický starosta Jan Bauer, který pogratuloval členům klubu k jejich výročí a popřál mnoho dobrého i do dalších let. Dále vystoupil předseda Klubu vojenských důchodců Emil Steinmayer, který zhodnotil činnost klubu za období 15 let a následovalo vystoupení hostů. Součástí slavnostního odpoledne bylo



K dobré náladě přispěl folklorní soubor Libín

i odměnění nejlepších prací soutěže „Šikovné ručičky“, kterou vyhlásil Klub vojenských důchodců a kterou podobně jako i jiné prospěšné akce účinně podpořilo i vedení města Prachatice. Po vystoupení seniorské skupiny country tanců ještě k tanci i poslechu zahrála skupina Unisono.

Zdeněk HŘEBEJK, foto autor



Slavnostní odpoledne ve víru tance

POBAVILY VAŘEČKAMI

Do redakce jsme dostali dopis a foto od paní V. Janatové z Nové Paky. Napsala v něm: „Regionální organizace Svazu důchodců ČR v Nové Pace připravuje pro své členy řadu zajímavých akcí. Patří k nim i páteční taneční odpoledne U Militkých. V březnu se uskutečnilo už třetí podobné setkání a bylo obzvláště vydařené. Přítomné, kterých se sešlo téměř šedesát, čekala bohatá tombola a velké překvapení, o které se postaraly členky B. Palmová, J. Válková,

A. Krejčová, J. Škvařilová a V. Vrabcová. Na melodii známé polky Škoda lásky předvedly senzační „vařečkové“ předtančení a sklidily za ně zasloužený mohutný potlesk. Ještě jednou jim i touto cestou moc děkujeme a už se všichni těšíme na další setkání.“



NEMAJÍ ČAS NA BOLÍSTKY

Z dopisu čtenářky Eriky Klementové: „Děkuji vám za krásný časopis, ráda ho čtu od první až do poslední řádky. Umím sice číst česky, ale psaní mně moc nejde, neboť je mi 78 let a jsem německé národnosti. Českou školu jsem bohužel neabsolvovala. Bydlím v předměstí Lokte a v důchodu jsem v Krásné nad Teplou. Moc se mně tam líbí, neboť jsme všichni jako jedna velká rodina. Máme svůj taneční kroužek, je nás v něm 16 a máme za sebou už hodně vystoupení. Tančíme a zpíváme, máme svoji harmonikářku a je nám moc fajn. Na zkoušce se scházíme každý čtvrtek, a proto také nemáme čas myslet na to, že nás něco pobolívá. Naši vedoucí jsou Franta a Miluška Pötzelovi a děláme také zábavy, kde hrají manželé Homolkovi. Ať žijí důchodci!“ Za dopis děkujeme, pár gramatických chybiček jsme rádi opravili, protože věříme, že svým obsahem může informace paní Eriky nejen inspirovat, ale povzbudit a potěšit.



(red)

AKTIVNĚ ČELÍ HANDICAPŮM

V rychnovském Společenském centru proběhla koncem března výroční členská schůze místní organizace Svazu tělesně postižených. Jednání, které řídil předseda Karel Kaplan, se mj. zúčastnil i starosta města Jiří Rokl. Na úvod vystoupil výborný Pausův pěvecký sbor pod vedením Dagmar Zemánkové.

Ve zprávě o činnosti předseda mj. uvedl, že evidují 160 členů, z nich 152 s postižením tělesným a 8 s postižením sluchovým. V loňském roce uspořádali

pět celodenních zájezdů a jeden odpolední pro členy obou rychnovských organizací zdravotně postižených. Turnaje jednotlivců v kuželkách mají v této organizaci dlouholetou tradici, loni se sešli devětkrát za účasti 379 hráčů z rychnovské, vamberské, pečínské, týništské, kostelecké a solnické organizace. V té sou-



vislosti poděkoval vedení TJ Start Rychnov nad Kněžnou, že umožňuje zdravotně postiženým tento pro ně zvladatelný druh sportování provozovat. Za hlavní náplň své činnosti považuje OV STP organizování rekondičních pobytů pro osoby s postižením pohybového aparátu. Z rychnovské organizace se jich loni zú-

častnilo osm. Předseda si v této souvislosti ovšem i posteskl, že nikdo neví, jaká situace bude v červnu. „Předpoklad OV je stejný jako

v roce loňském a ten říká, že rekondičních pobytů by se mělo v Deštném v Orlických horách znovu zúčastnit osm členů rychnovské organizace. Záležitost je však závislá na dotaci Ministerstva zdravotnictví pro celostátní organizaci STP v ČR.

Závěrem předseda Kaplan vyslovil poděkování za spolupráci, přízeň a finanční dotaci – citujeme – „největšímu podporovateli, Městskému úřadu v Rychnově nad Kněžnou, při organizování kulturního, společenského a sportovního vyžití zdravotně postižených.“

(text a foto: jokr)



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

POMÁHÁTE NÁM

Chtěl bych blahopřát všem, kdo přispívají do DS. Děláte to velmi dobře. Články jsou pro nás, kdy se mnoho věcí mění, často velmi důležité. Zejména příspěvky JUDr. Vejvalkové jsou velmi potřebné. Paní doktorce bychom chtěli poděkovat i za její hezký přístup k dotazům nás čtenářů.

Stanislav ZAHRADNÍK, Brno

Pozn. red.: Vzkaz pana Zahradníka nás samozřejmě potěšil a je rovněž dalším podnětem, úroveň DS nejen držet, ale pokusit se ji i dále zlepšovat, byť prostředky k tomu jsou víc než skrovné. Dopis pana Zahradníka do redakce zaslala (zřejmě ho i psala) jeho pečovatelka Marie Maděranková. I díky tomu jsme se dověděli, že 17. května oslaví své 93. narozeniny. K nim mu přejeme hodně zdraví a jenom vše nejlepší.

HROŠÍ KŮŽE

Pan poslanec Marek Benda, o kterém se zmiňujete v kauze plzeňských práv, se svého fleku určitě dobrovolně nevzdá. Pan Benda už před lety přece novinářům řekl, že „v politice se mi líbí a zůstanu v ní.“ Asi by chtěl být v politice stejně dlouho, jako kdysi Evžen Erban, kterému museli pomáhat do poslanecké lavice i z ní ven. Přesto v ní vydržel snad 40 let! Myslím si, že obecně by mělo platit, tři volební ob-

dobí, to je maximálně 12 let a dost. Jinak poslanci nejen ztratí smysl pro život těch „dole“, ale budou se považovat za něco výjimečného. Pokud jde o pana Bendu: jinni byli čestnější a po odhalení, že se nezaslouženě honosí různými tituly, z funkcí (jako např. pan Kalvoda) odešli. Pan Benda má prostě hroší kůži a takový jako on prostě smysl pro čest nemají.

Jožka KUBOVÁ, Frýdlant n. Ostravicí

NEZODPOVĚDNOST

Potřebujeme nutně desítky zákonů, které by nám ochránily zdraví a náš majetek a zbavily nás různých peripetií, které nám přinesl český kapitalismus. Je krize, nejsou peníze a nejsou ani potřebné zákony. Ale proč potom ty poslance a ministry platíme? Když dělník odvádí nekvalitní práci, je za to propuštěn. Když poslanci odmítají schválit zákony, které by vedly k dořešení korupčních kauz, bránily v páchání další korupce a hlavně vedly k navrácení nezákonně nabytých (nakradených) peněz do státní pokladny, tak už je nevolme! Bez ohledu na to, v jaké straně jsou!

Ema POLÁŠKOVÁ, Moravský Písek

SEKUNDY A VTEŘINY

Přivítal jsem pěkně psaný a užitečný seriál o základech první pomoci od paní Lenky Šnapkové, DiS. Je to téma většiny lidí bohužel málo známé. U jednoho obrázku v seriálu je uvedeno „10 vteřin“. Dovoluji

si poznamenat, že vteřina je nejmenší jednotkou rovinného úhlu. Základní jednotkou času je sekunda, která zákonně platí od 1. ledna roku 45 před našim letopočtem bez přestání dodnes. Bližší podrobnosti o současném stavu měřících jednotek běžně užívaných fyzikálních veličin jsem ochoten kohokoliv informovat na požádání. Dodávám jen, že od 1. ledna 1980 byli všichni občané naší republiky povinni dodržovat podle nařízení tehdejší vlády nové mezinárodní měřící jednotky SI (Système International d'Unités). Tenkrát ministerstvo školství zařadilo toto téma do učebnic s asi 20 letým zpožděním.

Mirko ŠNAJBERK, Praha

Pozn. red.: V DS se samozřejmě snažíme dodržovat platná pravidla pravopisu i ta, která platí pro měřící jednotky fyzikálních veličin. Chybička se ale občas vloudí, zvlášť když vteřina je obecně stále zažitá i jako časová jednotka. A tak v tom i v DS občas zatápneme. Pochvala seriálu nás samozřejmě těší.

MŮŽEME TO ZMĚNIT

Pamětníci prožívají již druhou světovou krizi kapitalismu. Současná generace důchodců je postižena nynější krizí společně se širokou vrstvou populace (asi dvě třetiny), která svými příjmy nedosahuje na celostátní příjmy. Jde o zjevnou nespravedlnost politického systému. Manipulace s veřejným míněním má za úkol zamlčovat fakta o situaci. Stručnou objektivní charakteristiku doby popsal v březnovém čísle pražský senior Jaroslav Jícha. Volby se blíží a proto je na místě připomenout politickou sílu důchodců a sociálně slabých vrstev občanů. Existuje reálná možnost situaci změnit a pokročit kupředu. K tomu přispěje maximální účast voličů a svědomitá rozvaha při výběru, komu dáme hlas.

Miroslav OBST, Ostrava

NA ÚKOR SENIORŮ

Není možné nevidět, že hmotné podmínky života seniorů se stále zhoršují... Od nástupu devadesátých let začíná ochuzování, snižování životní úrovně, proces ne nepodobný pauperizaci. V roce 1991 byl podíl průměrného starobního důchodu k průměrné mzdě přes 55 %, v roce 2008 klesl na necelých 40 %. ... Důchodový účet byl většinou v přebytku. Co se s penězi navíc stalo? Celé roky se láaly díry ve státním rozpočtu, od oddlužení bank před jejich prodejem, přes miliardové pokuty z prohraných arbitráží až po saturaci nároků přebujelého státního aparátu. A to bez ohledu na to, že se neustále, ale marně požadovalo, aby

„Proč jsem musela mít 10 minut vyplazený jazyk, pane doktore?“ ptá se paní Nováková.

„Vždyť jste se mi na něj ani nepodíval!“ „Abych mohl v klidu napsat recept,“ odpovídá lékař.

Pane doktore, mám stále strnulý pohled! – Tady máte recept a běžte do lékárny, tam se vám panenky protočí!

Co se stane v ČR, až umře Hlavní je neztratit hlavu...

ZASMĚJTE SE S DS



poslední ekonom? Zase budou nejllepší policajti.

Jde blondýnka se psem po ulici, zastaví ji policajt a povídá: „Jak to, že váš pes nemá košík?“ „My ale nejdeme nakupovat...“ „Aha, tak to tedy promiňte!“

Žena jednou večer povídá: „Dvě věci umím nejlíp. Sekanou a štrůdl.“ A manžel ukáže na talíř a říká: „A tohle je která?“

Dnes do naší rubriky humoru přispěli Hana Bílková a Jožka Kubová z Frýdlantu nad Ostravicí, Jan Pecha z Tábora a Jiřina Blažejová ze Žlutic. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

důchodový fond byl veden nezávisle na státním rozpočtu a jeho přebytky se převáděly do dalšího roku. Pravda, loni se v sociálním fondu na důchody nedostávalo 33 miliard. Příčin je hned několik: Topolánkova vláda si z fondu vypůjčila 23 miliard s tím, že je do konce roku vrátí, ale nestalo se tak. Stejná vláda dále prosadila na rok 2009 snížení sociálního pojištění pro podnikatele a zavedla zastropování pro vysoce příjmové skupiny. Do této již ožehavé situace vstoupila tvrdě finanční krize, která přerostla v ekonomickou, i když tehdejší vládní činitelé (hlavně pan Kalousek) hlásali, že ČR je ostrovem stability, jehož se krize nedotkne. Krize na tyto řeči nedbala a projevila se i díky nim nakonec v celé své neblahé kráse. Hospodářské potíže, jak ukazují nejen zmíněné body, se přitom řeší dlouhodobě na úkor seniorů, byť se pravicoví politici tváří sebestarostlivěji.

Zbyněk KUCHYŇKA, Praha

KDO NÁS ZADLUŽIL?

Nemohu se stále smířit se skutečností, jaké miliardové dluhy má náš stát a následně každý občan. Celý život jsem se snažila žádné dluhy nemít a případné půjčky jsem vždy poctivě splatila. Naivně jsem si spočítala, co tvořilo národní bohatství, nashromážděné předchozími generacemi. Ještě za Československa vyšlo na každého občana z tohoto majetku asi 6 milionů. Říkal se tomu všelidové vlastnictví, které patřilo údajně všem a nikomu. Jistě ale je, že tehdy náš stát žádné dluhy neměl. Nyní, 20 let po sametu, slyším, že stejně jako další občané jsem zadlužena částkou 115 000 Kč a že ta se stále zvyšuje. Kdo to způsobil? Za prvé kuponová privatizace, během které se zahraničními firmám národní vlastnictví rozdalo za účetní hodnotu a následně to, že zisky, které dříve zůstávaly doma, se dnes vyvádějí z republiky. Koupíte si láhev piva a 3 Kč odejdou do Rakouska, namažete si chleba Ramou, další 4 Kč odhází do Německa, otočíte vodovodním kohoutkem a poplatek putuje do Francie, koupíte české auto Škoda a zisky jdou do Německa atd. atd. Tímto „hospodařením“ pomáháme zvyšovat životní úroveň ve jmenovaných státech, zatímco náš stát a obyčejní občané dále chudnou. O dluh se postarali i různí politici a odpovědní lidé, kteří „kvalifikovaně“ uzavírají různé nevýhodné smlouvy a způsobují miliardové pokuty v arbitrážích. Není divu, když ze škol

odcházejí „odborníci“ jako z plzeňských práv... Za dluhy může nepřiměřeně rozbujele státní správa, nepřiměřená spoluúčast na zahraničních vojenských misích. Náklady jsou tak obrovské, že přesahují rámec chápání... I tyto investice decimují státní rozpočet a jsou ukázkou špatného „hospodaření“ státu. Hluboce mě proto uráží vyjadřování médií i ekonomů, kteří dnes bez ohledu na skutečná fakta vyčítají nám seniorům, jak jim ujídáme „z jejich krajíce“... Přitom na současnou neblahou situaci doplácejí hlavně senioři, kteří ze svých příjmů často nestačí pokrýt ani základní životní potřeby.

Libuše GOTTWALDOVÁ, Brno

PROČ NEJSEM ATEISTA

Ateisté často ironizují věřící. Také bych byl nevěřící, ale mám s tím problém. Každý ví, že vesmírem hýbou různé zákony a určují vše, co se v něm děje. Nikdo však

nedovede odpovědět na otázku, odkud se tyto zákony vzaly. Proč se jimi vesmír a vše v něm ochotně řídí. Proč jsou právě takové a ne jiné? Nezodpovězení těchto otázek je důvodem, proč nemohu být ateistou.

Jan JAKOUBEK, Jablonec nad Nisou

VNUCOVANÁ VÍRA

V březnovém čísle DS mě velmi zaujaly dopisy „Odzvinit viníkům“ od pana J. Jíchy z Prahy a také „Víra a ateismus“ od L. Buly z Ostravy. Mám podobné zkušenosti jako pan Bula. Měla jsem samé jedničky a při přestupu z obecní školy na stupeň 6. až 9. třída jsem ze stejných důvodů jako on měla z náboženství dokonce za 3! A to se pan Bula ještě zapomněl zmínit o tom, že členové kléru často pohlavně zneužívali a zneužívají svěřené děti. Nejen u nás, ale i v zahraničí se to v minulosti vždy pěkně „zametlo“ pod koberec.

Marta Mišovičová, Odry

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.

RŮZNÉ

Zahradničte se mnou na zahrádce v Praze - Hrdlořezích. Zavolejte 222 248 006 záznamník.

Již od roku 2000 sbírám pozvánky na výlety či akce v místě bydliště, spojené s prezentací zboží. Na „fenomén této doby“ by měla zůstat památka. Díky občanům ČR i okolních zemí jich mám v současnosti 5000, sbírka má již mezinárodní charakter. Prosím i Vás o pozvánku z této oblasti, poštovné nahradím. Květa Houdková, DPS, T.G.Masaryka 880, 277 13 Kostelec nad Labem, tel/sms: 739 617 514.

SEZNÁMENÍ

Čechošvédka hledá přátelství v Praze nebo okolí. **Zn.: Jaro**

Vdova, štíhlá VŠ, pohledná, ráda pozná pána z Prahy a okolí nad 70 let, který má rád kratší procházky v přírodě i ve městě a občas i za kulturou. **Zn.: Společné sdílení**

Důchodkyně 73letá z Prahy hledá ženu přiměřeného věku k občasným setkáním a krátkým procházkám. Možná i dovolená v Severních Čechách. **Zn.: Pohoda**

Hledám kamarádku okolo 70 let z Hradce Králové k občasným návštěvám a kratším procházkám po HK. **Zn.: 71letá důchodkyně**

DOPISOVÁNÍ

71letá seniorka hledá přiměřeně starou kamarádku k dopisování z celé ČR. Mám zdravotní problémy, kvůli kterým se málo dostanu ven a tak se mi stýská. **Zn.: Dopis potěší**



HERBAMEDICUS
SWISS  QUALITY

Bolí Vás klouby?

Skutečná úleva pro klouby, svaly a páteř



Originální KOŇSKÁ MAST[®] FORTE

- **zesílený účinek** osvědčené základní receptury Koňské masti
- **zvýšený obsah** a koncentrace 25 léčivých bylin
- určeno pro **zvláště bolestivé** a chronické potíže

KOŇSKÁ MAST FORTE byla vyvinuta na základě osvědčené receptury tradiční Koňské masti.

Pro dosažení maximálního terapeutického účinku bylo v této verzi použito zvýšeného množství a koncentrace účinných bylinných extraktů, o kterých je známo, že výrazně ulevují při bolestech kloubů, svalů, páteře a pomáhají při potížích spojených s artritidou, revmatickými stavy, záněty šlach, otoky kloubů a při ischiatických potížích.

