

DOBA seniorů

Č. 6 / VI. ROČNÍK ČERVEN 2010 14 Kč

Cena v předplatném 11 Kč

Opravdu bude
slavit 130 let? (str.6)



Šéf Senátu
přijal seniory (str.2)



Litvínov zažil
sport i zábavu (str.7)



Pomoc má *krásnou tvář* Miss World

Co ještě?: DS dává tipy na rekreaci (str.23)

U kulatých stolů bylo často rušno (str.6)



Dialog s vedením Senátu

Předseda Senátu Parlamentu České republiky Přemysl Sobotka přijal 20. května delegaci Rady seniorů ČR, vedenou jejím předsedou Zdeňkem Pernesem. Bylo to první setkání na této úrovni za dobu existence RS ČR a už jen to, že se stalo skutkem, potvrdilo, že seniorské hnutí u nás nabývá na významu a úměrně s tím roste také zájem o dialog s jeho volenými představiteli. Zejména pak v předvolebním období.

Vedení Rady seniorů na schůzku přišlo s dvěma hlavními cíli. A sice, získat podporu Přemysla Sobotky pro to, aby i v horní komoře parlamentu byl po vzoru Rady vlády ČR pro stárnutí populace utvořen orgán, který by se speciálně zabýval problémy seniorů. V zahraničí je ostatně něco takového už obvyklou praxí. Stejně jako zvláštní akce na půdě parlamentu, které se zabývají specifickými problémy seniorů, mapují je a navrhuji cesty jejich řešení. Přemysl Sobotka ve své odpovědi na tyto podněty uvedl, že podobné ini-

ciativy vítá. Podle jeho slov je mu tato témata velmi blízká nejen věkově, ale především citěním. Proto je připraven podpořit vše, co zlepší podmínky života seniorů u nás. Jak uvedl, stejně jako on prý také smýšlí i jedná v tomto bodě většina senátorů. Pokud jde o konkrétní návrhy RS ČR, je

podle Přemysla Sobotky třeba vyčkat na příhodnou dobu, protože na podzim se uskuteční volby do Senátu a k obměně asi třetiny jeho členů. Vytvořit něja-

ký zvláštní orgán, například senátní podvýbor, už nyní, by z dlouhodobějšího hlediska vzhledem k očekávané obměně senátorů nedávalo příliš smysl. Promyslet je také třeba, jak by měly vypadat akce k problémům seniorů, aby se nekonaly pouze na půdě Senátu, ale s aktivní podporou co nejvíce jeho členů. Je proto třeba adresně oslovovat jednotlivé senátory a získávat je pro věc. V debatě na další témata např. o úrovni péče státu o seniory či podpoře senior-

Jděte volit

Dnes, v pátek 28. května, se od 14.00 hodin do 22.00 hodin a v sobotu 29. května od 8.00 hodin do 14.00 hodin konají volby do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR. Je to významná událost, která velmi ovlivní další dění v naší zemi a její další směřování. Svými hlasy to můžete nyní ovlivnit i vy. Jistě, jeden hlas příliš neznamená, ale i on může být tím pověstným jazyčkem na vahách. A váhy se hnou o to víc, kolik voličů podpoří ten či onen politický směr. Je proto potřeba, aby šel volit každý z nás. Není to jen o občanské odpovědnosti za to, co se zde bude v dalších letech dít. Je to také o tom, abychom svou neúčastí nepřispěli k tomu, co si nepřejeme a co nás už nyní mnohdy trápí. Ti, kteří mohli volit a nešli a po volbách pak nadávají, nadávají ve skutečnosti hlavně sami sobě...

(red)

ských organizací zazněly ovšem i odlišné názory. Jako velmi důležité však předseda Senátu ocenil poradenství a terénní služby RS ČR v sociální oblasti. Shoda panovala také v tom, že ve vzájemném dialogu je třeba pokračovat, protože existuje společný zájem a tím je zlepšení života seniorů u nás.

text a foto: fav



Ve věci budoucnosti Doby seniorů

Už v tomto vydání Doby seniorů to začíná být patrné. V redakci začínáme uplatňovat závěry, které přinesla naše velká anketa k obsahu DS. Zúčastnilo se jí celkem 252 čtenářek a čtenářů. Získali jsme řadu poznatků, potvrdily se také mnohé naše předpoklady. Pokud jde o čtenáře, dozvěděli jsme se, že jsou hlavně z větších měst a mírnou většinu tvoří ženy. O našich čtenářích mj. víme, že zcela odmítají poplatky v lékárnách a vadí jim i poplatky u lékařů a mnozí jsou naopak ochotni platit za byt a stravu v nemocnici, protože doma by to také něco stálo. Řada čtenářů problémy se sháněním DS v trafikách vyřešila předplatným, které až na drobné mouchy funguje dobře. Pokud jde o obsah: potvrdilo se, že

čtenáři DS jsou hladoví po informacích, které se ať už přímo či nepřímo týkají života obyčejných seniorů u nás a ve světě. Chtěli byste také rozhovory s lidmi, kteří něco dokázali, popř. na něčem zajímavém pracují, zejména pak pokud se to týká starší generace. Vítejte poradenské rubriky, které vám pomáhají zvládat výzvy nové doby. Zajímají vás názory jiných „obyčejných“ lidí na dění kolem nás, proto byste uvítali ještě větší prostor pro Tribunu čtenářů. Přejete si, aby DS nebyla pragocentrická a více informovala o seniorských akcích v celé ČR. To si přejeme také, sami na to však nemáme síly ani prostředky. Uvítáme, když nám s tím pomůžete a budete nám o zajímavých akcích psát. Budeme rádi, když informace nepřijdou až po akcích, ale už před nimi, aby se současně mohly stát i pozvánkou pro dal-

ší případné zájemce. Podmínkou zveřejnění ovšem je vedle jisté časové aktuálnosti (asi byste nás hnali, kdybychom o květnové události psali v DS třeba až v listopadu...) uvádět přesná data: kdo, kde, kdy... Se svými příspěvky se obračejte přímo na redakci (viz kontaktní údaje v tiráži), to je totiž jediná jistota, že příspěvek se dostane do kompetentních rukou a bude (být) třeba po zpětné konzultaci zveřejněn! Všem účastníkům ankety bych chtěl touto cestou ještě jednou poděkovat. Dali jste nám nejen podněty, ale i argumenty k tomu, aby debata o budoucnosti DS byla skutečně kvalifikovaná a nevycházela – jak se to občas také děje – z nepodložených subjektivních představ, přání či nepodložených pocitů.

František VONDERKA,
šéfredaktor DS

Stále je co ZLEPŠOVAT

Doba seniorů postupně hejtmánům jednotlivých krajů klade otázky, spojené se stárnutím populace a životem seniorů. Tentokrát jsme hovořili s hejtmánem Libereckého kraje Bc. Stanislavem Eichlerem.

Stárnutí populace je celoevropský trend. Jak se konkrétně projevuje v Libereckém kraji?

Stejně jako v jiných regionech naší republiky i v našem kraji populace stárne, v tom nejsme žádnou výjimkou. Přesto průměrný věk v našem kraji „dosáhl“ 40 let. Jsme tedy sice druhý nejmenší kraj, pokud se týká rozlohy a počtu obyvatel, ale příznivý věkový průměr ve srovnání s jinými kraji naznačuje, že můžeme být krajem progresivním a prosperujícím, právě ve prospěch těch spoluobčanů v důchodu. Pokud se týká seniorů více zaznamenávám zájem obcí a měst našeho kraje vnímat potřeby starších spoluobčanů ve svých obcích, kde jsou zřizovány různé formy klubů pro důchodce, dochází k rozšiřování kapacit bydlení pro seniory v nově zřizovaných domech s byty zvláštního určení např. v Liberci či v Hejnicích.

Které problémy v této oblasti považujete za akutní a jak je chcete řešit?

Myslím, že stále není dostatečná nabídka sociálních služeb pro seniory, které by zajišťovaly péči v jejich domácím prostředí. To znamená různé formy odlehčovacích služeb pro rodiny, které pečují o svého dědečka či babičku, terénní, pečovatelské a asistenční služby a podobně. Vždyť nikdo z nás by nechtěl poslední léta svého života trávit v prostředí velkých neosobních domovů, ale raději by uvítal péči v prostředí blízkém a známém, tedy pokud možno doma.

Pro seniory je důležitá dostupnost zdravotní péče. Jak je na tom Liberecký kraj?

Mám za to, že i zde platí, co jsem uvedl v předchozí odpovědi – podpořovat a zkvalitňovat dostatek zdravotních služeb zajišťujících zdravotní služby v terénu.

Co si slibujete od akcí jako je Veletrh sociálních služeb, který se letos už podruhé konal v Liberci?

Jsem rád, že se takové akce v našem kraji mohou konat. Rozhodně si myslíme, že taková akce má svůj význam pro informovanost občanů o tom, jaké služby na území kraje máme a co mohou občanům nabídnout.

Ve své práci navazujete na to, co se pro seniory už udělalo. Existuje něco, co byste chtěl změnit nebo ještě zlepšit oproti minulosti?

Ano, zlepšovat se dá stále. Je třeba více zkvalitňovat služby o seniory a nejen o ně, například handicapované, a získávat dostatek finančních prostředků a možnost zajišťovat kvalitní a dostupné služby všem, kteří to potřebují. Ovšem pokud možno v jejich domácím prostředí.

Podporuje kraj nějakým způsobem i „volnočasové“ aktivity seniorů? (sport, počítačová gramotnost, internet atd.)

V rámci programů Grantového fondu kraje jsou mimo jiné finančně podporovány kulturní, sportovní i další aktivity a služby podporující dovednosti seniorů. Například v Domově pro seniory ve Vratislavicích nad Nisou jsou pořádány již tradičně letní kulturní pořady pro seniory. Letos to bude již 13. ročník.

Jak do svých představ péče o seniory zahrnujete ty, jichž se bezprostředně



týkají? Jste v kontaktu se zástupci seniorských organizací?

Ano, jsem v pravidelném kontaktu s nejrůznějšími seniorskými organizacemi nebo těmi, jejichž členská základna je staršími spoluobčany tvořena z velké části – například sbory dobrovolných hasičů, odbojácké organizace, libereckou organizaci Svazu letců ČR, válečné veterány, Krajský Svaz důchodců ČR, ale třeba i včelaři či zahrádkáři a chovatelé drobného zvířectva. A samozřejmě se snažíme je nejen morálně, ale i finančně podporovat.

Liberecký kraj



Základní data

Rozloha kraje: 3 163 km²

Počet obyvatel: 437 325

Průměrný věk: 40,0 let

Obyvatel nad 65 let: 60 702

Průměrný starobní důchod:

9 984 Kč

Předvolební kulaté stoly Rady seniorů ČR

Politici čelili PALBĚ OTÁZEK

Rada seniorů ČR uspořádala (jak se už stalo tradicí) před volbami do poslanecké sněmovny sérii informativních předvolebních kulatých stolů s politiky. Pozváni byli představitelé parlamentních stran, možnost vystoupit však dostali i zástupci dalších stran, ucházejících se o podporu voličů. Na některých místech si tak senioři mohli vyslechnout i názory bývalé europoslankyně Jany Bobošíkové z vedení strany Suverenity, Občané.cz či Strany práv občanů, kterou založili před volbami příznivci bývalého premiéra Zemana. Akce se uskutečnila postupně v 11 krajích (DS nemohla být všude, proto děkujeme čtenářům za fotky z akcí, kde jsme nebyli.) Účast byla různá. Tam kde místní pořadatelé předem zajistili potřebnou propagaci, bylo nabito.

Všechny diskuse osobně moderoval předseda RS ČR Zdeněk Pernes.

Politici vždy dostali stejný prostor pro úvodní slovo, v němž měli sdělit, co již pro české seniory jejich strany udělaly a co hodlají udělat po volbách. Už tato vystoupení glosoval moderátor příslušnými fakty. Po této prezentaci museli politici čelit otázkám z publika. Na konkrétní dotaz, například jak chtějí čelit rozbujelé korupci u nás, která okrádá společnou pokladnu, v níž pak nejsou prostředky na řadu potřebných věcí, odpovídali všichni a měli na odpovědi vyhrazenou stejnou dobu. Nevyhli se samozřejmě ani dotazům, přímo na tělo. Zástupci ODS tak museli vysvětlovat, proč prosadili poplatky ve zdravotnictví, které zatěžují zejména sociálně slabší seniory. TOP 09 zase vyzvána, aby vysvětlila, kdo dal mandát jejím současným poslancům a proč po odchodu ze strany, za kterou byli

zvoleni, neodešli i z parlamentních lavic. Otázky se tedy zdaleka netýkaly jen problémů, které trápí seniory. O těch se ale hovořilo nejvíce. O dopadech deregulací nájmu, rostoucích nákladech na bydlení vůbec, rozdílných cenách za stejné léky. O tom, že poměr mezi průměrným důchodem a mzdou u nás patří k nejhorším v Evropě. Přítomní politici museli odpovídat, jak tento problém vnímají a jak situaci chtějí změnit ve prospěch důchodců. Co udělají proto, aby se snížily rozdíly mezi staro a novodůchodci, či jak chtějí čelit rozhodnutí Ústavního soudu, týkající se maximální výše důchodu. Drtivá většina otázek vycházela z konkrétních faktů, často z osobní zkušenosti. Především politikům, propagujícím tržní hospodářství bez mantinelů a škrty v sociální oblasti, bylo dost často horko. Těžko se hájí snížení příspěvků

na péči před těmi, kdo je využívají a zdaleka jim nestačí ke spokojenému životu. Někteří se v palbě otázek zapotili nakolik, že vyklidili pod různými záminkami bojiště.

U kulatých stolů se hovořilo i o celkové atmosféře ve společnosti. O tom, že třeba tón a způsob vedení diskuse o důchodové reformě u nás může vážně

narušit mezigenerační vztahy. Rozhořčené kritice byl podroben i klip Přemluv bábu, který byl vytvořen pro účely předvolební kampaně proti levici. Nutno dodat, že nechutný klip všichni přítomní politici odsoudili nebo se od něho alespoň distancovali. A všichni také uváděli, že ve své práci se budou zaměřovat na upevňování mezigenerační

solidarity. Reakce publika na tato slova naznačila, že v některých případech tomu senioři příliš nevěří. Cílem kulatých stolů nebylo nabádat, koho by senioři měli volit, ale hlavně informovat, aby se rozhodli na základě dosavadních činů uchazečů a nikoli slov a hezkých slibů. V tomto směru svůj účel určitě splnily.

(fav)

NECHTĚJÍ už jen poslušně mlčet

Několik set lidí se zúčastnilo 3. května setkání pražských občanských sdružení, jehož hlavním organizátorem bylo Občanské sdružení Občané za svá práva v Praze. Velký zasedací sál Magistrátu hl. m. Prahy byl zaplněn do posledního místečka, řada lidí musela stát. Velký zájem nemůže udívat: projednávala se petice, týkající se bytové politiky v Praze a to, jak na ni dosud reagovala odpovědná místa. Zatím to neodpovídá naléhavosti problému. Ostatně ani 3. května se nedostavili pozvaní představitelé města, v čele s primátorem Bémem a radním Janečkem (oba ODS). Nepřišli ovšem ani další pozvaní představitelé jednotlivých městských částí, kterým dosud v Praze dominuje ODS. Akce se tak konala s podporou JUDr. Františka Hoffmana, předsedou Kontrolního výboru Zastupitelstva hl. m. Prahy. Po něm se ujal slova Ing. Karel Berka, který představil Občanské sdružení Občané za svá práva v Praze. Následně k mikrofonu zval zástupce občanských sdružení z různých pražských čtvrtí, kteří informovali o své činnosti a zkušenostech s volnými zastupiteli ve svých městských částech. Skutečnost, že tato občanská hnutí sílí, jen potvrdila fakt, že nespokojenost s bytovou politikou, která bydlení nechápe jako základní lidskou potřebu, ale jako zdroj zisků, rapidně roste. Nespokojenost s tím,

jak se určuje výše nájmu i to, že prostředky z nájmu v obecních bytech se používají na jiné účely než je jejich údržba. Radnice je podle diskutujících vynakládají na přebujelý úřednický aparát a často i na předražené akce, které zavánějí korupcí. V debatě

Pohoršení v sále vyvolalo sdělení, že místostarosta Prahy 3 Lochman získal nyní dva byty za poloviční cenu, než která se běžně vyžaduje od jiných. Na závěr účastníci shromáždění, které bohužel ignorovala i veřejněprávní media, podpořili rezoluci, která žádá:



např. zaznělo, že činže několikanásobně překračují částku na údržbu, což na faktech doložil majitel družstevního bytu. Demagogická jsou rovněž tvrzení o údajné neúnosnosti regulace nájmu. Např. v New Yorku existuje 37 % bytů s regulovaným nájmem! Obdobně je tomu ve Vídni a v dalších městech, která jsou jinak vydávána za vzor. Kritice byly podrobeny i privatizace obecních bytů. Dohází k nim neprůhledně a za nerovných podmínek. Zatímco třeba před 15 – 20 lety byla cena bytu 2+1 kolem 60 tisíc Kč, dnes podle představy zastupitelů za ODS cena stejného bytu 2+1 činí 1,5 mil. Kč, což je neuvěřitelný 25 násobek!

1. „Spravedlivou privatizaci obecních bytů za stejných podmínek pro všechny občany hl. m. Prahy“
2. „Dostupné nájemní bydlení pro všechny skupiny obyvatel bez diskriminace věkem, zdravotním stavem, rodinným stavem a skutečností, zda nájemník bydlí v domě obecním nebo u soukromého vlastníka“
3. „Zajištění slušného bydlení pro sociálně slabé občany v hl. m. Praze“

Účastníci setkání se shodli i v tom, že z uvedených důvodů ve volbách rozhodně nepodpoří ty, kdo nyní v rozporu s jejich požadavky rozhodují na pražských radnicích....

(text a foto: fav)

Kdo je na světě NEJSTARŠÍ?

V neděli 2. května ve věku 114 let zemřela Kama Činenová z Japonska, která byla dosud nejstarším člověkem světa. Stalo se tak pouhý týden před oslavami jejích 115. narozenin. Japonka žila na ostrově Okinawa, který je dlouhověkostí svých obyvatel proslulý. Odborníci to přisuzují především zdravé stravě složené především ze zeleniny, rýže, čerstvých ryb a pití zeleného čaje. Titul nejstaršího člověka planety převzala oficiálně 114letá Britka Florence Emily Baldwinová z Leedsu. Ta na rozdíl od zdravé životosprávy Činenové údajně po celý svůj dlouhý život pojídá každý den vaječný sendvič. Zda je nejstarší, není však zcela jisté: Z Gruzie prostřednictvím BBC přišla zpráva, že nejstarší člověk na světě údajně žije v této zemi. Je jím 129letá Antisa Chvičavová. Vlastní totiž pas z dob Sovětského svazu, který byl vydán v roce 1979 a v něm je jako datum jejího narození uveden 8. červenec 1880. Byla by tak jen o necelé dva roky mladší než její krajan a pozdější vládce

SSSR Stalin. "Doufáme, že najdeme ještě další dokumenty, abychom dokázali, že je to opravdu nejstarší člověk na světě," říká ředitel místní matriky Georgy Vašadze. Podle něj není v Gruzii výjimečné dožít se sta let či ještě více. S nadsázkou to přičítá místnímu zdravému vzduchu. Antisa sama říká, že pokud jde o životosprávu, nijak se prý neomezovala a svoji dlouhověkost připisuje mj. častému pití vodky. To demonstrovala vypitím velkého stakanu před kamerou. Se svou rodinou v horské vesnici Sačino v západní Gruzii, asi 300 kilometrů od Tbilisi. Jejímu syno-



vi je sedmdesát let. To ovšem vyvolává i mírné pochyby. Syna by totiž porodila ve svých 60 letech, což vůbec není obvyklé... Důkazy pro její věk úředníci hledají v nedávno objevených archivních knihách. Pokud je najdou a podaří se prokázat pravost dokladů, bude proveden zápis do Guinnessovy knihy rekordů a k Antise poputuje titul nejstaršího člověka. (red)

MEZINÁRODNÍ SETKÁNÍ na Sychrově



Během jednání v Zámecké galerii navzdory různým jazykům zněla společná řeč...



Samozřejmě, že nechybělo ani společné fotografování na památku

Již po několik let se scházejí čeští, němečtí a polští senioři při společných oslavách Dne seniorů, který je spolufinancován z Evropského fondu pro regionální rozvoj prostřednictvím Euroregionu NISA a který organizačně zajišťuje obecně prospěšná společnost Venkovský prostor z Liberce. V roce 2008 se uskutečnilo setkání v Polsku, loni v SRN a v roce letošním byla organizací setkání seniorů z polského, německého a českého přhraničí pověřena ČR. Pro pořádání této akce, letos pod heslem „Uchopme možnost za správný konec“, byl zvolen státní zámek Sychrov, kde 27. dubna 2010 v krásném prostředí Zámecké galerie proběhl hlavní program setkání. Jednotlivá vystoupení byla zaměřena na možnosti vzdělávání seniorů včetně přeshraniční spolupráce, na řešení různých životních situací z hlediska právní praxe, na zapojení seniorů do veřejného života, druhy pohybových aktivit vhodných pro seniorský věk i poznávání přírodních krás. Zástupci jednotlivých delegací také pohovořili o práci se seniory ve svých domovských krajích a byla také vyhlášena fotosoutěž s tématem „Tak pestrý je ten náš svět“. Následně si všichni prohlédli kouzelné interiéry sychrovského zámku a prošli se po rozsáhlém zámeckém anglickém parku. Oslav se každoročně zúčastňuje kolem 150 seniorů z ČR, Polska a SRN. Mezi českými seniory je vždy i desetičlenná delegace z Nového Boru. Další čeští senioři jsou z Kamenického Šenova a z Hrádku nad Nisou. Při setkáních jako letos na Sychrově mizí hranice mezi jednotlivými státy a zůstávají jen lidé, kteří bez ohledu na rozdílnou národnost a jazyk našli společnou řeč.

Hana NOVOTNÁ,
předsedkyně ZO Svazu důchodců ČR, Nový Bor

Jihočeské vítání jara

Letos 1. května se již po jedenácté sešli členové klubu turistů, o.s. zdravotně postižených a jejich přátel z Příbrami, aby oslavili příchod letošního jara. Sraz účastníků byl brzy ráno u domova PETRA Mačkov u Blatné. Terapeutka domova, paní Jana Čížková, tak jako každým rokem, i letos vytyčila trasu cca 20 km pochodu, rozmístila turistické značky a ve spolupráci s Marií Bartlovou nachystaly mapky a popis cesty pro každého účastníka. Trasa vedla zajímavými místy, kde mohli pozorovat krásy jihočeské krajiny, její faunu i flóru, seznamovali se s pověstmi, které se váží k jednotlivým rybníkům, hrázím, mlýnu Čertovo pole atd. Pro ty méně zdatné byla v závěru cesta zkrácena o zhruba 2 km. Přesto tuto možnost většina účastníků nevyužila. Patříčně unaveni pak došli téměř všichni až do Tchořovic, k domku č. 114. V cíli cesty měli všichni možnost seznámit se i s naším časopisem Doba seniorů, který do té doby nikdo z nich neznal. Během siesty a konzumace dorazila i poslední účastnice pochodu, která se cestou omylem připojila k jiné skupince. Pak se v dobré náladě vydali na místní malé vlakové nádraží, aby nastoupili na cestu k domovu. Všichni si také slíbili, že se za rok opět sejdou.

Text a foto zh



Příjemně unaveni si všichni pochutnali na občerstvení. O to duševní se postarala četba DS...

Sport i zábava v Litvínově



Nechyběla ani dobrá zábava

V Litvínově se 13. května sešli senioři z celého regionu, aby si společně zasportovali a pobavili se na již 23. Sportovních hrách seniorů. Na akci, nad kterou převzala záštitu hejtmanka kraje Jana Vaňhová, se tentokrát sešlo více než 650 seniorů. Slovem sportovní hry provázela Emilie Fričová, předsedkyně Regionální organizace svazu důchodců ČR Mostu a Litvínova. Zahájení sportovních her přihlíželi a „svým“ seniorům přišli fandit také starostové měst a obcí, které měli mezi soutěžícími družstvy svá zastoupení. Mezi hosty byli také předseda Rady seniorů České republiky Zdeněk Pernes a předseda krajské rady SDČR Miloslav Draxl. Samotné sportovní hry zahájili senioři tradiční rozsvíčkou. Ještě před ní ale předvedly ženy z místní organizace Litvínov 1 své country vystoupení a ženy z Horního Jiřetína pobavily sestavou nazvanou Duhová víla. Pak už následovalo sportovní klání, ve kterém více než o vítězství šlo o nadšení a dobrou pohodu. (red)

Kapely opět zahrají

Na Křížkově fontáně na Výstavišti Praha proběhne 26. a 27. června 14. ročník festivalu české a moravské dechovky s názvem „HRAJ KAPELO, HRAJ“. V sobotu 26. června potěší milovníky dechovky mj. Žižkovanka Petra Soviče, Modrá Muzika Zdenka Thumy, Březovanka, Krajanka a letošní vítěz soutěže Zlatá křídlovka – Mistr České republiky pro rok 2010. V neděli 27. června budou hrát Budvarka, Libkovanka, Sebranka, Krajanka a Veselka. Koncerty začínají vždy ve 13.00 hod. a končí v 18.00 hod. Na každý den pořadatelé připravili i produkci Křížkovy fontány s originální hudbou, křty nových CD a stolního kalendáře „Dechové orchestry 2011“. DS je mediálním partnerem festivalu, a proto se na něj dva naši čtenáři podívají zdarma (jinak je vstupné na jeden den 120 Kč). **Pokud chcete vyhrát volňásky, musíte nám do 15. června** správně odpovědět na otázku, kdo byl absolutním vítězem loňského 10. Mistrovství Evropy dechovek, které se také konalo na Výstavišti Praha.

(red)



Krajanka je spolupořadatelem festivalu



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: hrebejk@rscr.cz. Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVIŠŤ RS ČR:

Hradec Králové:

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

Ostrava:

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

Brno:

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

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

UPOZORNĚNÍ

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

Jak si zkontrolovat ceny za vytápění a ohřev vody



Ing. Karel HANAUER
předseda bytové
komise Rady seniorů ČR

Mnozí koneční spotřebitelé jsou po obdržení ročního vyúčtování ceny služeb zaskočení obvykle vysokým nedoplatkem za vytápění a poskytování teplé užitkové vody. Pronajímatel bytu jim obvykle poskytne k vyjádření poměrně krátkou lhůtu 25 dnů a tím je dostane pod tlak. Cena za vytápění a poskytování TUV se musí řídit vyhláškou č. 372/2001 Sb., kterou vydalo ministerstvo pro místní rozvoj ČR. Je poměrně složitá, a proto je nejlepší kontrolu správnosti vyúčtování svěřit odborníkům. Pomoc lze vyhledat v bytových poradnách Rady seniorů ČR, kde je seniorům první pomoc poskytována bezplatně. Přesto se pokusme o několik návodů, jak se ve vyúčtování orientovat. Základem správného vyúčtování je jeho úplnost. Nezáleží tedy na pronajímateli resp. jeho odborné firmě, jaké údaje spotřebiteli služby sdělí, ale jde o povinnost danou §7 vyhlášky. Pokud některý z ukazatelů konečný spotřebitel nenalezne, je třeba okamžitě vyúčtování vrátit jako pochybené a nepídit se po chybějících údajích.

Údaje o množství spotřebovaného tepla v zúčtovací jednotce v gigajoulech, jak k vytápění, tak k ohřevu vody, údaje o velikosti započitatelné plochy v zúčtovací jednotce (zpravidla dům) a o velikosti celkové plochy jsou samozřejmostí, kterou nesmí vyúčtování postrádat. Z nich se také dá vypočítat měrná spotřeba tepla k vytápění domu a měrná spotřeba tepla k ohřevu 1 m³ vody, pokud náhodou pronajímatel pochybil a zejména první z těchto údajů, který je povinný, neuvedl. Množství tepla k vytápění jednoduše podělíme celkovou započitatelnou plochou všech bytů a nebytových prostorů v domě v m². Pokud vyjde ukazatel v rozmezí 0,5 až 1,0 GJ/m², lze základní údaje považovat za přiměřené průběhu zimy a kvalitě zateplení domu.

U spotřebitelů enormně šetřících s vytápěním a sledujících bedlivě počet dílků

na měřících tepla nebo indikátorech bývá zklamáním, že přes šetření je nedoplatek za vytápění stále vysoký. Doporučuje se nekontrovat, zda nebyl překročen průměrný ukazatel spotřeby tepla k vytápění domu o více než o 40 %. Postačí si vypočítat ukazatel pro byt, protože ukazatel pro dům musí být ve vyúčtování obsažen, nebo může být použit postup odstavce předchozího. Ukazatel za byt se určí pomocí spotřeby tepla k vytápění bytu, kdy se vezme celková cena za vytápění bytu a podělí se jednotkovou cenou tepla k vytápění uvedenou v Kč/GJ. Tím se vypočítá celková spotřeba tepla k vytápění bytu v GJ. Ta se pak podělí započitatelnou plochou bytu. Pozor, zpravidla nejde o plochu, za níž se platí základní nájemné. Vyhláška č. 372/2001 Sb. stanoví jiný postup než zákon č. 107/2006 Sb. Vzájemným podělením měrné spotřeby tepla k vytápění bytu setinou měrné spotřeby tepla k vytápění domu se zjistí, zda nevyjde číslo větší než 140. Pokud ano, je třeba vyúčtování neprodleně vrátit pronajímateli, protože byla porušena vyhláška č. 372/2001 Sb. Pokud by vyšlo číslo menší než 60, bylo by to sice pro konečného spotřebitele výhodné a šlo by o důkaz jeho šetření, ale opět by nicméně vyhláška byla porušena. Za ušetřené teplo k vytápění by navíc platili sousedící spotřebitelé, kteří pomohli byt šetřícího spotřebitele vytápět.

U teplé užitkové vody je třeba se podívat, jakou spotřebu v bytu pronajímatel stanovil, zda podle náměru vodoměru nebo jinak. Není chybou, pokud každý ze spotřebitelů v domě platí za kubík TUV jinou cenu, protože vyhláška používá dvousložkový princip ceny. U šetřících spotřebitelů vyjde obvykle cena za kubík znepokojivě vysoká a u vícečetných domácností s větší spotřebou TUV zase záviděníhodně nízká. U TUV je třeba znovu připomenout, že se podstatně liší jednotková cena pitné vody, tedy z modrého kohoutku, a jednotková cena TUV, tedy vody z červeného kohoutku. Ta totiž obsahuje též cenu za teplo, která mnohokrát převyšuje jednotkovou vodné a stočné.

Počítačová poradna DS

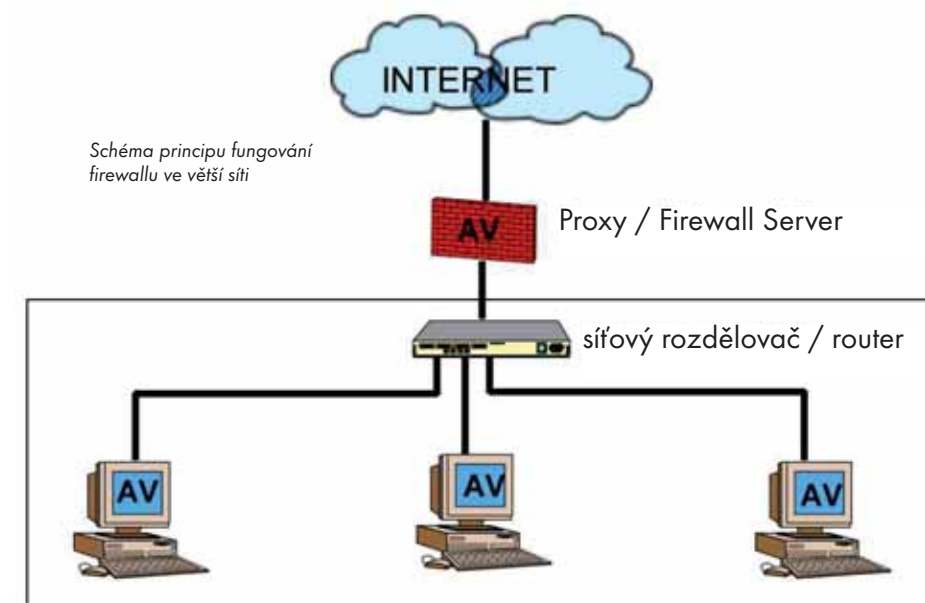
Na co potřebujeme FIREWALL?



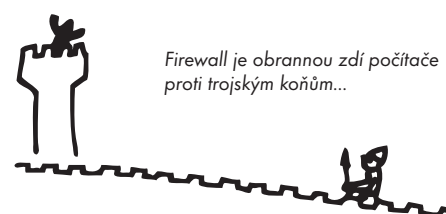
Zdeněk Hřebejk
počítačová poradna

V poslední době slyšíme v souvislosti s ochranou počítače často slovo firewall. Co to je a k čemu je to dobré? Podobně, jako si dnes pořizujeme bezpečnostní zámky do vchodových dveří a důmyslné alarmy do automobilů, je nutné zabezpečit i počítač. V případě firewallu se jedná o důležitou ochranu vašeho počítače, a to přímo na jeho vstupu ze sítě, například internetové. Je to vlastně vstupní brána, která filtruje veškerý provoz mezi počítačem a internetovou sítí. Správně nastavený firewall blokuje a nepropustí veškerou nekontrolovanou komunikaci nebo pokusy o ni. Jsou to například snahy počítačových útočníků proniknout k vašim datům, pokusy zavlečení internetových červů nebo trojských koňů do vašich souborů. Ochrana firewallem vychází z předpokladu, že co není povoleno, je automaticky zakázáno. Začneme nainstalováním tzv. osobního firewallu. Většina osobních firewallů je nastavena tak, aby na jedné straně chránily váš počítač, avšak na straně druhé vás zbytečně neobtěžovaly. Po instalaci firewallu vám budou nadále fungovat základní služby, jako např. prohlížení webových stránek, elektronická pošta, Skype či ICQ komunikace...

V současné době mohou u osobních firewallů nastat dvě základní situace. U operačního systému Windows 7 je tato ochrana na velmi dobré úrovni, totéž nelze říci o Windows XP a Vista. Ve výchozím nastavení systému Systém Microsoft Windows XP s aktualizací Service Pack 2 (SP2) je brána firewall systému Windows zapnuta. Pokud v nastavení vašeho počítače tato brána chybí, je nutné si firewall obstarat. Doporučuji instalovat osobní firewall např. z CD, které často najdete jako bonusovou přílohu některých počítačových časopisů (např. PPK č.11/2010). Musíme si ale uvědomit, že nainstalováním osobního firewallu naše činnost na ochraně počítače nekončí. Stejně nutná



je instalace některého z antivirových programů. **Firewall sice brání nežádoucímu provozu, ale v žádném případě nesplňuje roli antivirové ochrany!** Firewall může zcela odfiltrovat ty nebezpečné programy, kterým se podařilo obelstít váš antivirus. Ale na škodlivé kódy v elektronické poště nebo navštívených webových stránkách je firewall krátký.



Důležité varování: Mnozí uživatelé se pokoušejí nainstalovat více antivirových programů. Přesně podle úvahy, čím více antivirových programů, tím více ochrany. Je to velký omyl! Nainstalované antiviro-

vé programy se mezi sebou poperou o systémové zdroje a práva. Počítač to v lepším případě zpomalí a znestabilní, v případě horším může dojít až do stavu, kdy počítač vůbec nelze zapnout.

O nutnosti využívat tzv. záplaty operačního systému jsem se již zmiňoval v jednom z minulých dílů. Pouze si dejte pozor na vnučování novější verze internetového prohlížeče. Je graficky řešen trochu jinak, než jeho předchozí verze a každému to nemusí nevyhovovat. **Dobrá rada na konec:** Plně využívejte dostupnou ochranu vašeho počítače, nikdy ji nevypínejte a udržujte stále aktivní pomocí automatických aktualizací. Přestože je možné bránu firewall systému Windows pro určitá síťová a internetová připojení vypnout, provedení této akce zvýší riziko ohrožení zabezpečení počítače. Jedna z mála výjimek – pokud se snažíte stáhnout nějaký program z bezpečných zdrojů (např. stahuj.cz, slunecnice.cz ap.) musíte stahování a uložení na pevný disk dočasně povolit, stejně tak, pokud hraje nějakou hru on-line s jinými hráči po internetové síti. Dnešní díl byl věnován základní ochraně vašeho počítače, zejména při provozu na celosvětové internetové síti. Pokud dnes takovou ochranu počítače nemáte, lze téměř s jistotou prohlásit, že v řádu několika minut bude váš počítač napaden některým ze záškodnických programů.

ŘECKÁ KRIZE

Také milujete Řecko, jezdíte tam a letos se obáváte tam jet? Ano, řecká pravicová vláda přivedla zemi do krize. Okamžitě po tom jako po senzaci vystartovala média, protože jakákoliv katastrofa prodává noviny a zvyšuje sledovanost televizí.

Už nebylo zajímavé dát k tomu také velmi podstatnou informaci, že turisté a letovisek se demonstrace absolutně nedotýkají. Absence této informace ovšem životně ohrožuje ty, kteří jsou na turistech závislí. Takže v konečném efektu – ti co krizi v Řecku způsobili, což jsou politici a státní zaměstnanci s neuvěřitelnými výhodami a platy stávkují, protože samozřejmě nechťejí pustit své prebendy a nemohou rozdýchat tu hrůzu, že možná místo 16 platů budou mít jen 15. Mediální hysterie likviduje opět pouze tvrdě pracující obyčejné lidi a malé podnikatele, kteří se turismem živí, celý život budují tu svoji malou firmičku a snaží se pro turisty udělat i nemožné. Turistický ruch se podílí 18 % na příjmech země. Málo kdo si uvědomí, že ztráta turistů není problém jen pro hoteliery, restaurátéry a majitele obchodů, ale třeba i pro tisíce malých zemědělců, kteří dodávají čerstvé ovoce a zeleninu do letovisek, rybáře a další profese přímo navázané na turismus... Nepodléhejte mediální manipulaci a nedopusťte, pokud máte Řecko opravdu rádi, aby Vás cokoliv od letošní dovolené v Řecku odradilo. Uvidíte, že pojedete-li právě letos, budete přímo nadšeni, jak se o Vás budou Řekové starat.

Co dalšího musíme Řecku přiznat, je to, že je bezpochyby jednou z nejbezpečnějších turistických lokalit. Pokud se v noci procházíte po městech, nikdo Vás nepřepadne, neokrade. Řekové jsou milí a pohostinní a určitě se sem budete rádi vracet. Přejí Vám klidnou dovolenou plnou sluníčka a pohody.

Hana Repková, CK LOTOS



Veletrh pro aktivní stáří

Pestré a přátelské prostředí vytvořili vystavovatelé na letošním Veletrhu poskytovatelů sociálních služeb Libereckého kraje. Už druhý ročník této akce proběhl 13. května v Liberci a svoji činnost na něm představilo 51 organizací, především domů seniorů, center sociální péče a pečovatelských sociálních služeb.

„Je to pro nás jedinečná příležitost setkat se na jednom místě, vyměnit si zkušenosti a získat přehled,“ potvrdila zdařilý záměr organizátorů Alena Vaňková, terapeutka Domova pro seniory z Vratislavic nad Nisou. Na letošní ročník veletrhu zavítalo přes 2 000 návštěvníků, což stoprocentně překonalo návštěvnost loňského roku. Liberecký kraj jako pořadatel akce zajistil pro veřejnost z odlehklých míst autobusovou dopravu. Veletrh otevřel oči těm, kteří se domnívají, že za zdmi sociálních ústavů je jen nečinnost a smutek. Naopak, jejich klienti se snaží podzim života prožít co neaktivněji. Ani ti, kteří s obtížemi zvládají běžné úkony, nejsou beznadějně vyřazeni ze společ-



nosti. Různé typy sociálních služeb se jim život usnadňují.

Na území Libereckého kraje je nyní registrována zhruba stovka organizací, které se věnují seniorům a osobám, kterým hrozí sociální vyloučení ze společnosti. Na veletrhu se představila polovina a to hlavně těch, které poskytují služby spojené s ubytováním. Přitom budoucnost patří hlavně terénním službám, formou osobní asistence v domácím prostředí klientů. K takovým patří kupříkladu liberecká Reva nebo Rodina24.

Součástí veletrhu byl i kulturní program a trh s výrobky z terapeutických dílen. Akce se uskutečnila v rámci projektu „Podpora střednědobého plánování a rozvoje kvality sociálních služeb Libereckého kraje“ a byla financována z Evropského sociálního fondu a ze státního rozpočtu.

Text a foto Jana VOKATÁ



Seriál DS připravuje
Lenka ŠNAPKOVÁ, DiS

Seriál DS ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI 6. DÍL Jak správně čelit šoku

V dalším díle našeho seriálu se budeme věnovat stavu, nazývanému **šok**. Je to stav, který může nastat při jakémkoli těžkém zranění nebo nemoci, a proto je nutné o něm vědět, vždy ho předpokládat, umět poznat a především dělat vše proto, aby se nadále nerozvíjel, neboť může dojít až k selhání životně důležitých orgánů.

Šok je komplexní odpověď organismu na akutní významné snížení krevního tlaku, prokrvení a oxygenaci tkání či na absolutní nebo relativní snížení objemu kolujících tekutin.

Laicky řečeno jde o stav, kdy prudce klesne objem krve obíhající tělem, například při masivním krvácení, nebo těžkých popáleninách. Pozor, rozvoj šoku může nastat také při déletrvajícím zvracení či průjemem a to zejména u dětí. Šok bychom měli předpokládat a léčit i po jakýchkoli těžších úrazech, zlomeninách, atd. např. šok z velké bolesti.

Příznaky:

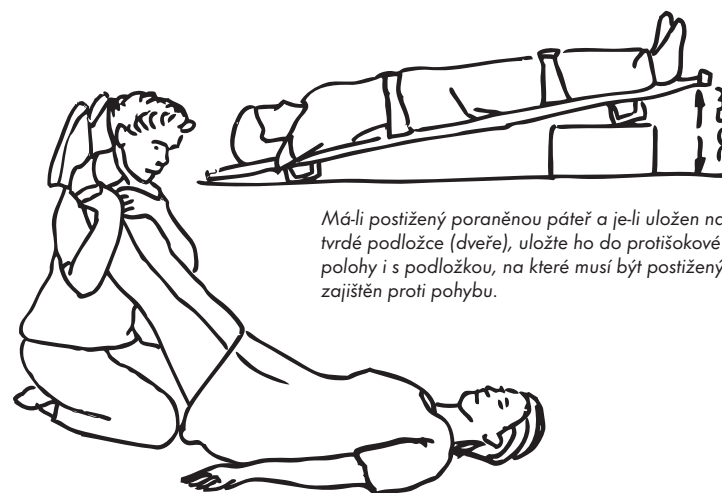
- **zrychlený a slabý puls!**
- postižený bude **bledý**, barva kůže a rtů může být až **šedomodrá**.
- **pocení** a studená, lepkavě vlhká kůže.
- postižený může být **slabý, malátný, dezorientovaný**, může mít závratě a projevy nevolnosti.

První pomoc:

- cílem první pomoci je ošetřit všechny zjevné příčiny šoku: zastavit krvácení, uhasit hořící oděv, zastavit zdroj vařící vody...
- zlepšit zásobení důležitých orgánů krví: protišoková poloha
- okamžitě zahájit tzv. protišoková opatření „5 T“
- postiženého dopravit do nemocnice nebo přivolat RZP linka 155

Protišoková poloha:

- izolujte postiženého proti chladu
- uložte hlavu tak, aby byla níž než hrudník
- zvedněte postiženému dolní končetiny (pokud to jeho stav dovolí, např. není-li zlomenina na končetině)



Má-li postižený poraněnou páteř a je-li uložen na tvrdé podložce (dveře), uložte ho do protišokové polohy i s podložkou, na které musí být postižený zajištěn proti pohybu.



Šok může nastat také jako následek zranění vzniklých při autonehodě.

Protišoková opatření „5 T“:

V případě šoku postupujeme podle principu pěti T.

Tišení bolesti: např. chlazení popáleniny, fixace zlomeniny...

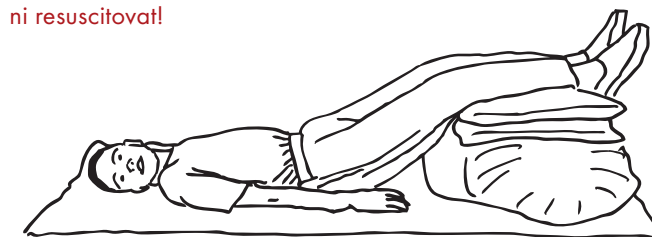
Teplo: podložte postiženého dekou a přikryjte ho. Ideální pomůckou je Alufolie.

Ticho: např. odveďte z dosahu postiženého křičící a plačící svědky nehody, vypněte stroje (cirkulárku...), zajištěte klid a ticho.

Tekutiny: ZÁSADNĚ NIC DO ÚST, jen zvlhčit rty a pamatovat, že je nutné zajistit co nejdříve tekutiny, tedy volat linku 155 – infúze, krevní transfúze...).

Transport: je-li postižený ve vážném stavu, nikdy jej sami netransportujte, ale zajištěte transport přivoláním RZP linka 155.

- Do příjezdu záchranné služby zůstávejte neustále s postiženým
- Udržujte postiženého v klidu
- Nenechte postiženého jíst ani pít
- Jestliže postižený ztratí vědomí, uvolněte mu dýchací cesty šetrným záklonem hlavy, kontrolujte jeho dýchání a buďte připraveni resuscitovat!



Kam psát a volat

V případě dotazů k tématu pište Lence Šnapkové na kontaktní e-mail info@kurz-prvni-pomoc.cz nebo telefonujte do redakce na telefonní číslo 234 462 075. Rádi dotazy předáme.

www.kurz-prvni-pomoc.cz



VĚŽ PLNÁ NADUTÉ PÝCHY



Seriál DS připravuje
ThDr. Jan SCHWARZ

Krajina Šineár byla sjednocená slovy i činy. Tu si lidé usmysleli – Naděje-me cihly a důkladně je vypalme. Cihla nahradí kámen a místo hlíny uijeme asfalt. – A napadlo je stavět vysokou věž. Nazvali ji E–temen–ana–ki, Dům základů nebe i země. Klenbou střechy měla dosahovat do nebes. Babylóňané se chlubil – Stavbou si učiníme jméno Nebešťanů, vystoupíme nahoru a nebudeme už rozptýleni po zemi. – I shlédli Hospodin město i věž Babel a řekl – Hle, jsou jeden lid a mají jednu řeč. A začátek jejich díla je věž do nebe. Neustoupí od ničeho, co si usmyslili provést. Nuže, zmatu jim řeč, aby si více nerozuměli. – A lidé ztratili společný jazyk a rozešli se po zemi. A tak skončilo budování města i věže. Babel znamená Zmatek, ale v původní řeči Babylóňanů značil Babel Bránu Boží, symbol pýchy a domýšlivosti. Od těch časů nás napadá, že sice žijeme na Zemi, ale můžeme

řídít celý svět, panovat vesmíru a chovat se pyšněji než sám Stvořitel. Je to mylná představa. Dějiny se podobají stavbě babylónské věže. Národy se pachtí. V pýše a hrdé domýšlivosti staví vysoké hrady

a krásné minarety, ale pak si náhle představají rozumět. Nemohou se už mít rádi. Nechtějí se ani vidět. Rozcházejí se do všech stran a místo radostného života v oblacích nebetyčných věží snů a přání jsou zkrušeni bolem a studem, nenávisťmi válkami, proléváním krve sousedů a ranami osudu.



Násilí nepřestane, pokud láska neovládne člověka. A lidi pohlédnou na duhu. Nikoli na vrcholu věže, ale v srdci založí království dobrých přání a laskavého myšlení. Sám lidský život je tajuplný Babel. Má tajnou bránu, která nám otevírá dveře. Kam? To poznáte. Až mezi vrátky zažijete milostiplné setkání. Láska je víc než slova – Mám tě rád. – Láska je klenot zázraků. Vzácná koruna života na míru z celého vesmíru ušitá. Poznání Boha, Pána a Tvůrce světa,

se na Zemi časem zatemnilo pověrami a lidské představy ztrácely smysl pro svobodný život v duchu a v radosti. Lidé zapomínali na Boha Hospodina, hledali bůžky ze zlata, klaněli se mocné síle Přírody, paprskům Slunce, shlíželi se v přitažlivé barvě Měsíce a modlili se k hvězdám nepochopitelného vesmíru. Novým mod-

lám přinášeli dary a krvavé oběti. Stalo se zvykem obětování života i vlastních dětí. Dům bez radostného škádlení a dětského smíchu často v hrůze oněměl. Jako zvon bez srdce. Zvon, který svým vyzváněním zpíval a lásku připomínal, bez tlukoucího srdce utichl. Duše člověka se provinila a nohy lidí své bolesti a viny roznášely s násilím dál po zemi. Jen málo jich zůstávalo po potopě světa věrno Bohu Stvořiteli.

Příště:
Abrahám – Otec národa

ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA



Přivedl na svět Lomikela s Krhúty



Děkuji historičce umění – „Destinnoložce“ Bc. Michaela Košťálové z Prahy za pročitání tohoto měsíčníku a za sledování mé stránky o knihách. A tak také jí děkuji za připomínku či doplňující poznámku k mému minulému článku o poezii a edici MOCCA – malá, ale silná káva. Pisatelka M. Košťálová připomněla, že z jmenované edice má doma sbírku veršů od T. R. Fielda MÝM DOMOVEM JE TICHÁ PUTYKA a zda bych o něm zde něco málo či více „nepřipodotkl“.

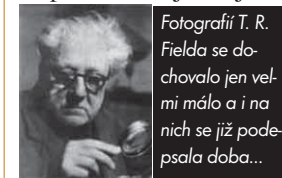
Také k mým oblíbeným básníkům s hravými a rozvernými texty patří vedle Fran-

tiška Gellnera právě T. R. Field s neuvěřitelně pestrým životním osudem. Tento bohém a dobrodruh se narodil před 119 lety (23. dubna 1891). Nevyzpytatelný a náladový básník s občanským jménem Theodor Adalbert Rosenfeld, které si později (v roce 1923) změnil úředně na jméno Bohdan Vojtěch Šumavanský a pak na T. R. Field. Narodil se jako devátý z dětí v židovské rodině a pohrobek. Dědeček byl rabínem v Hlohovci, otec byl lékařem v Praze, kde budoucí básník studoval na gymnáziu a obchodní akademii (maturoval v roce 1911). Po více než ročním pobytu v Anglii byl zemědělským dělníkem na Sedlčansku, tedy v místech, o kterých jsem nejednou psal a kde jsme předposlední květnový víkend měli přímo u Vltavy báječné setkání pouze s těmi, kteří letos měli nebo budou mít narozeniny. Kdyby byl T. R. Field mezi námi, vytěžil by z toho zcela jistě další knížku rozpustilých anekdotických veršů. T. R. Field byl v roce 1915 krátce nájemcem vinárny Taverna v Praze na Smíchově, pak byl dělníkem v přístavu na nádraží. Po roce byl povolán na vojnu, téhož roku se však našťastí ze zdravotních důvodů vrátil z Temešváru do Prahy. Roku 1917 byl kancelářským pomocníkem na pražském místodržitelství, pak učitelem angličtiny na jazykové škole Polyglotta, dále anglickým překladatelem námořní společnosti Gunard Line & Olcedy A. G., korektorem ve Státní tiskárně, literárním poradcem podniků Lucerna. Pracoval i v dalších příležitostných zaměstnáních. Během německého protektorátu Čechy a Morava se hlásil ke slovanské národnosti. Žil v Praze-Vršovicích, tedy tam, kde bydlím teď i já, ale neumím tak psát jako T. R. Field. Tady jen poznamenám, že měl sklony k alkoholismu a opakovaně se také léčil v psychiatrické léčebně v Bohnicích. To ovšem nemění nic na skutečnosti, že vydal za svého života jediné tři útlé sbírky básní (v období let 1930 -1937) – PRAKRŠNO (groteskní mystifikační slovník s postavami Krhútů a bohem kanálů Lomikelem), KOSOČTVERCE NA OHRADECH a KRUHY POD OČIMA. Po druhé světové válce se stal členem Syndikátu českých spisovatelů, později Svazu českých spisovatelů. Nedařilo se mu však publikovat a tvořil hlavně do šuplíku. Zájem o jeho dílo nastal v šedesátých letech, nevedl však k vydání jeho sbírek. Doba k tomu u nás dospěla až více než dvacet let po jeho smrti (zemřel 4. 8. 1969). O Fieldově díle – třeba – někdy příště i s prozračením toho, co se celkem málo ví...

Váš Vráť a Ebr

Navštívenka T. R. Fielda

Jeho dílo se dlouho nevydávalo a tak není bohužel v širším povědomí. Někteří lidé si dokonce myslí, že jde o jakousi fikci autora Krhútské kroniky Ervína Hrycha, kterému právě tvorba T. R. Fielda posloužila jako zřejmý inspirační zdroj celé jeho knihy o Krhútech.



Fotografii T. R. Fielda se dochovalo jen velmi málo a i na nich se již podepsala doba...

Jaký to byl člověk? Asi nejlépe ho přiblíží tato jeho vlastní charakteristika:

„Narodil se úplně blbý. Matka ho s jistým sebezapřením donosila v batohu. V první obecné se zbláznil z abecedy. Později přetrpěl zápal povřísel. V mužných letech, když si to všechno v jasné chvíli uvědomil, vrhl se v sebevražedném úmyslu na koleje dráhy spisovatelské.“

Z Fieldových básní jsme na ukázkou vybrali:

Kosočtverce na ohradách

Pegásek mi zařval u Karabce -
a tak jezdím na drožkářské hercel!
Kudy jedu, drzou rukou chlapce
na ohrady kreslím kosočtverce.
Brání mi v tom, arci, mermomocí
filistři. Však právem se mne bojí!
Před kosočtverců mých tajnou mocí
žádná z jejich ohrad neobstojí—
Cézanne, zemřev, proslavil se rychle
větou, která dost se cituje:
Podle válce, kužele a krychle,
nebo dle koule vše se formuje.
Avšak to jsou liché třesky plesky.
Pravdu najít musí, kdo ji hledá!
Kosočtverec formoval nás všechny —
Toť fakt, který popřítí se nedá!

Epitaf

Zde leží básník fantasta
T. R. FIELD,
smutný ochlasta.
Nikdo proň už nikdy ani nevzlykne,
ale lomikel až vádlo přesmykne,
ani pro vás nebude už nikdo vzlykat —
KAŽDÝ MUSÍ ZA SVOU PEJCHU PYKAT!

POMŮCKA: KROBA, OEL, UINAL, SILEZ CAFIS	NÁVLEKY NA PEŘINY	OSLAVA	SARMAT		LISTEN	3. DÍL TAJENKY	AČKOLI	LISTNATÝ STROM	JINAM (nářeč.)	TATRANSKÝ NÁRODNÍ PARK	 KRIMI PRO KAŽDÉHO nový měsíčník k dostání v trafikách a novinových stáncích			
SPZ PLZNĚ – MĚSTA				VYDÁVAT PENÍZE							FINTA	PĚNA DO KOUPELE	NANOSIT	TROPICKÉ PLODY
MAĎARS. JEDNOTKA DÉLKY				LOUKA										
				KINO										
PTÁK							KYTAROVÝ MÁG (Carlos)							
							SP. JEDNOTKA OBJEMU							
LENOCH								ČESKÝ HEREC						
								JMÉNO ZPĚV. LEDECKÉHO						
STARŠÍ VZTAŽNÉ ZÁJMEMO			LEM							ZBOŽNÁ UČTA				
			POLNÍ PRÁCE							ĎÁBEL				
1. DÍL TAJENKY				POHLED Z PŘEDNÍ STRANY						ROD				
				ZNAČKA SYRA						ROSTLINNÉ VLÁKNO				
ANGLIC. JEDNOTKA DÉLKY					MĚSÍC MAYSKEHO KALENDÁŘE					SLŮVKO POCHOPENÍ				
					KLOUDNĚ					PRASKAT				
	HUBENÝ (z něm.)	LISTNATÝ STROM					SEŘÍZENÍ					SNAD		
		ČÁST SÁZE- CIHO STROJE					CÍL					ISLÁMSKÝ POZDRAV		
HMATAT							LISTOVÉ ZELENINY							
							4. DÍL TAJENKY							
SOLMIZ. SLABIKA			OMASTEK					VÝKLENEK					ODPOVĚ- DETI	NÁŠ ČLOVĚK
			PROČISTIT VODOU					NEJMENŠÍ DRUH BUVOLA						
SDRUŽENÍ PROFES. TENISTŮ (zkratka)				PLANETKA				ÚSTAV KRÁSY						
				POBOŽNOSTI				ANNA (domácky)						
ŘÍMSKÝ KRUTO- VLÁDCE					SLOTA					PRIMITIVNÍ PAPIROVINA				
					STARO- ŘÍMSKÉ PLATIDLO					GEO. VRSTVA PRVOHOR				
MAROCKÁ JEDNOTKA HMOTNOSTI						MOST					2. DÍL TAJENKY			
						NÁVŠTĚVNÍK					ÚTVAR IND. HUDBY			
	SPZ TÁBORA	VYTVOŘIT PŘEHRADU										SPOJKA		
		JAK (slovensky)										STUPEŇ CITUVOSTI FILMU		
RUSKÝ HOKEJOVÝ TRENER								MAJITEL KOUZELNÉ LAMPY						
								RUSKÁ ŘEKA						
STŘEDNÍ ODDĚLENÍ KAMBRIA					VIDINY					DRUH PÍSMO				
OBUV					STÍN (nářeč.)					ZADARMO				

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky z květnového čísla: **Popletená teta nehraje už léta**. Správně odpověděli a štěstí při losování tentokrát měli Jarmila Görnerová z Klatov, Miroslav Liberda ze Zbýšova, A. Brázdová z Brna, Pavla Ryková z Mostu a Miroslav Škach ze Zduchovic. Blahopřejeme a všem soutěživým čtenářům DS držíme palce při luštění tajenky v tomto čísle. Na řešení čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na straně 31) do 20. června.

Vážení čtenáři,
křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



V tomto měsíci 1., 15. a 29. června
na novinových stáncích

Jak se utopit
V MRTVÉM MOŘI

Vstáváme do dalšího slunečného dne. Dnes nás čeká cesta přes Aqabu, která leží na pobřeží Rudého moře, a dále směrem k moři Mrtvému. Cesta vede podle hranic s Izraelem. Několikrát jsme zastavováni plně ozbrojenými vojáky na tzv. Check Pointech. I když jsme neměli nikde problémy, dívat se do ostře nabitého kulometu (a další mít za zády) není opravdu nic příjemného. Každá z těchto kontrol se dost podobala kontrole na hraničních přechodech. Kam jedete? Proč tam jedete? Na jak dlouho tam jedete? Odkud jedete? a Odkud jste?.... Občas nastoupí ozbrojenci i do našeho hotelbusu a kontrolují pasy. V této části Jordánska vidíme po obou stranách silnice banánové plantáže. Pro nás exotika, pro místní pouze těžká práce za málo peněz. Ale to se nám již po levé straně objevuje, v klínu zcela holých kopců, hladina Mrtvého moře. Zajíždíme mezi hotely na pobřeží a zjišťujeme ceny a kvalitu vstupu do moře. Vybíráme ten levnější, ale dostatečně dobrý, dostáváme obědový balíček a jdeme se na celý den koupat. Jsme na celkem slušné pláži s kamenitým vstupem do moře. O dva metry dále od břehu je již

krásný píseček. Tento vstup měl za následek následující příhodu. I když se v průvodcích píše, že se v Mrtvém moři nelze utopit, pan Bruno z naší výpravy je jistě poněkud jiného názoru. Pro překonání kamenitého vstupu do vody si nazul korkové pantofle a celkem pohodlně překonal kamenný přechod. Když se ale dostal dále od břehu, neměl sílu udržet nohy v korkové obuvi ve svislé poloze pod vodou. Rázem se ocitl v nezáviděníhodné poloze nohama vzhůru a s hla-



S důchodem za brány
Orientu – 12. díl

vou pod hladinou. S vypětím všech sil se mu po chvílce podařilo korkáče vyzout a tak si zachránit život. Nadávky, jakými korkové boty častoval, nejsou publikovatelné, a bylo dobře, že jim přihlížející domorodci nerozuměli. Mohl se proslavit tím, že by byl prvním česky nadávajícím člověkem, který se v Mrtvém moři utopil. Plavat v tomto moři lze jen velmi obtížně a tak většina z nás pouze trčela z vody. Ležet na hladině a nic nedělat lze pouze tady. Způsobuje to desetinasobné množství soli oproti normální mořské vodě. Tato koncentrace spolu s polohou moře neumožňuje žádný život. Vodní hladina je skoro čtyři sta metrů pod mořem, v nejhlubší proláklině na světě, kde smrti neujde, jak vyprávějí lidové zkazky, žádný pták, který se sem odváží. Zřítí se do neblahého jezera pod sebou jako zasažený bleskem. Pravdou ovšem je, že jsme za celou dobu u Mrtvého moře na žádného živočicha nenarazili. Zato voda působí blahodárně zejména na kožní onemocnění, revmatismus a artritidu, lupénku ap. Proto se zde nacházejí lázeňská střediska a léčebná zařízení. Léčivých schopností vody a zejména solí využívají místní obchodníci a nabízejí produkty Natural Salt From The Dead Sea. Ani my jsme neodolali a tak se ještě nyní občas koupu ve vodě s přírodní solí, která pochází z Mrtvého moře. Ještě ten samý den večer se přesouváme do „našeho“ kempu na okraji Damašku. Ale to jsme v duchu již nabrali kurz směrem k Libanonu.

Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJK

Příště:

Libanon – Baalbek, Bejrút a Byblos

Výherci našich soutěží

Sudoku 1: (...učit se žít s pravdami, pozn. bylo to rafinovaně šotkovské a pozpátku, ale přišli jste na to) V. Batistová z Volar a Š. Štefaňák z Rýmařova; **Sudoku 2:** (24) Jana Křížová z Brna. **Soutěž o aligátora:** (4 čísla): Jana Rokytová, Chlumce u Ústí nad Labem, Milan Havelka z Doks a Růžena Smolíková z Prahy. **Dechparády:** (Václav Bláha): Josef Kotlan z Příbrami a František Brejcha z Prahy. **Všem výhercům blahopřejeme, na řešení soutěží z tohoto čísla čekáme do 20. června.**

ZÁBAVNÉ SOUTĚŽENÍ V DS

SUDOKU

Uvedte součet čísel z označených políček.

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

Uhodnete jména i příjmení čtyř starších českých umělkyní ze stejného oboru jejich působnosti? Uvádíme všechny samohlásky, avšak v každém řádku si vždy dvě vyměnily svá místa. Výčet všech souhlásek: **BDDDDGKLLLLMNNNNNNRRŠTVVVV**

SKRÝVAČKA

Najdete skryté živočichy?

Pravda, telefonní poplatky se už snižují. Operace krku se v nemocnici nezdařila. Petr o rýsování neměl ani ponětí. Je parno, rekreanti jsou u vody.

DOPLŇOVAČKA

I A A A O Á	
A I A A O Á	
O Y A Á O Á	
A O A A O Á	

DĚKUJI za každý den

V posledních několika letech mě zdraví zradilo. Opakovaně. Bez varování. Pobytu v nemocnici se stávaly „radostnou“ událostí, neboť vždycky pomohly! Po první operaci jsem se po týdnu cítila celkem dobře, těšila se domů, avšak výsledky histologie přišly špatné! Při vyslovení diagnózy – šok! Rakovina. Dověděla jsem se, že léčba potrvá zhruba rok. Ale já se chci uzdravit! Bohužel za několik dnů došlo k reoperaci, následně zánětu slinivky, poté k operaci žlučníku. Dlouhodobé pobytu v nemocnici, odporné diety, návrh na invalidní důchod. Ne, ten odmítám! Po neskutečně dlouhých a neradostných 11 měsících jsem se vrátila do práce, dodržovala veškerá lékařská nařízení, polykala kvanta léků. Neutekly ani dva roky – další operace, zauzlení střev, za deset měsíců další otvírání břicha. Jen málo chybělo... Slepé střevo už jsem neměla, postupně ukravovali z tenkého. Bylo mi špatně, bolesti se stupňovaly, občas jsem brečela pod dekou, aby mě nikdo neviděl, neslyšel. Jsem přece statečná holka, mám ještě moc plánů, nesplněných snů, musím vydržet! Když ležíte týdny napojeni na různé přístroje, živíte se infuzemi, hadičky lezou z různých tělních otvorů, do skoku zrovna není. Je

ale zajímavé, že i při vysokých teplotách a bolestech hlavou pochodují banality typu: nestačila jsem vyžehlit, nezapomene manžel zalévat kytky, probůh – vždyť on neumí ani zapnout pračku, jak sám zvládne návštěvu vnoučat, vaření... Absurdní. Když sklapnu paraple, život půjde dál, proč se vlastně zabýváte zbytečnými otázkami? Až se uzdravím, a to musím, pořídím si zrzavého kocoura, začnu se učit další cizí jazyk, zdokonalím se v práci s počítačem, koupím si něco hezkého na sebe, protože na mně bude vše plandat, koupím si předplatné do divadla. Jen nehekat, nezáleží do kouta, nelitovat se, o nemoci mluvit s nadhledem. Stanoven cíl: Vánoce strávit doma! První vyhrání – den před Štědrým dnem si rodina přivezla dáreček – vychrtlou sotva se plazící babku. „Tak mě zabalte, ovažte stužkou a položte pod stromek,“ žertovala jsem. Svátky jsme zvládli i bez umytých oken, pečení cukroví a vyčerpání z předvánočních příprav. V červnu další rána – mladší syn onemocněl. Verdikt: karcinom tlustého střeva, operace, dlouhodobé chemoterapie, v 31 letech plný invalidní důchod. Doma dvě malé děti. Hlavně vydržet psychicky, musím mu pomoci alespoň laskavým slovem. Mladý organismus se nedal, po roce léčby násle-

dovaly hezké prázdniny s dětmi. Máme ale vyhráno? Nevím, zda je dobré zveřejňovat své pocity, úvahy, jestli to má smysl a zda je někdo vůbec ochoten naslouchat. Vždyť lidé mají svých trápení dost. Mně ale pomáhá o radosti i starosti se podělit, popovídat si, avšak nechci být litována! Přišel počátek října. Ne, to se mi snad jen zdá! Bolesti břicha, krvácení, strach. Honem do nemocnice! Kolonoskopie, CT, různá nepříjemná vyšetření a zase na operační sál. Karcinom tlustého střeva. Říká se, že choroby ani osudy si nevybíráme, ale sakra, nebylo toho už dost?! Žádnou životní bitvu za nás nikdo nevybojuje, tak tedy do boje! Strach z další narkózy? Ne, úleva, že už „na to“ jedeme. Když se neprobudím, budou smutní pozůstalí, ne, to jim nemohu udělat, bůhví, jak by mě oblékli, jakou hudbu vybrali...brrrr...usínám. Probuzení na JIP – ticho, pohoda, andělé v růžových pláštích, žádná televize, mobily. Jsem ukázněný pacient. Personál mě chválí, já všechny ošetřující také. Těším se na převoz na „normální“ pokoj. Mezi dveřmi zamračená bába, místo pozdravu vybafne: „Kolik je vám let?“ Pravdivě odpovídám. „To tu umírají daleko mladší.“ Bezva uvítání. Snad schválně se cpe v mé blízkosti domácími řízkami, zákusky.

Mně ještě čouhají hadičky z těla, chůze se nedaří, po chodbě tahám za pomoci sestry i stojan s kapačkou, držím si nafouklé zašité břicho a opět zbytečně přemýšlím: rakovinou onemocní každý třetí člověk, umírá přibližně každý pátý. Takže šance na uzdravení JE! Lidé mají z rakoviny strach. Já také. Na rozdíl od mnoha jsem pro otevřenost, nechápu, proč se zdravotní stav paci-

o tom, kterak shromažďují operační čepičky různých barev s datem mých operací, podobně, že jsem cvok. Stačila jsem jen s úsměvem odpovědět: „Hééč, už jich mám osm, a nejvíc mi sluší růžová!“ Devátá má barvu světle zelenou – ale o té až příště. Brzy přišlo sluníčko. Inteligentní sedmdesátiletá paní s poruchou krvetvorby a po operaci kycle. Žije sama, na světě nemá nikoho kromě

Nejnavštěvovanější a vlastně nejoblíbenější místností se stává WC. Objímám mísu, snažím se tlumit příšerné zvuky, dávení. Rodina je statečná, přátelé taky...to přejde, neboj, nevypadáš špatně, jez něco...Nejde to, chuť není vlastně na nic. Návrh známé: navštívíme lékaře. NE, já jim nevěřím, jeden doporučuje červenou řepu, jiný kyselé zelí, další drastickou hladovku,

Neztrácejte naději

Do Doby seniorů dostáváme řadu dopisů. Na různá témata. Jsou to i psaní o tom, jak se čtenáři perou s různými problémy. Dopisy výjimečné a navzdory tomu, že se často týkají těžkých chvil, strasti a bolesti, i povzbuzující a dodávající sílu i čtenářům. Patří k nim i dopis, který zveřejňujeme. Je podepsán, jméno autorky známe, ale rozhodli jsme se respektovat a chránit její soukromí. Dopis doplňujeme fotografiemi, které se umístily na předních místech naší soutěže Emoce léta. Autory jsou senioři Pavla Radová a Vladimír Vorobj. I posledně jmenovaný se pere s handicapem. Svoje nádherné fotky dělá z invalidního vozíčku...



entovi často tají. Stejně vycítíte, že chování okolí se změní, i když se tváří statečně. Proboha, nevzdychajte, vynechte trpitelské výrazy, pláč – na to mám nárok já. Chovejte se ke mně všichni jako dřív, vykládejte vtipy, drby, to moc pomáhá. Já to nebalím, zákeřná potvora ode mě dostane na zadek! Místo propuštěné škodolibé báby mi přivezli do pokoje krásnou pohádkovou babyčku s bílým drdůlkem. Začala mě oslovovat děvenko. Bylo jí moc špatně po operaci, ale nenaříkala, neplakala, byla klidná, trpělivá, smířená. Prosila mě, abych jí každý den četla příběhy Káji Maříka. Uměla snad všechny díla nazpaměť. Při četbě se jemně usmívala a pravidelně po 15 minutách usnula. Jednoho dne navždy. Nemohla jsem se s tím dlouho smířit, tolik mi chyběla, ale ona zemřela asi šťastna, s milovaným Kájou a vzpomínkami na dětství odešla do nebe. Další „spolubydlící“ byla hysterická madam, která nerozuměla legraci, proháněla sestry, příbuzné, všechno bylo špatně – postel nemožná, jídlo odporné, léčba podle ní nedostatečná, polštář tvrdý, záchod nepohodlný, televizor malý a starý. Přišla s banálními záležitostmi, byla neustále negativní. Když jsem se ji snažila rozveselit vypravováním

přátel. Jsem ráda, že i mě mezi ně přijala a těším se na každý telefonát či setkání s ní. Obohacuje mě, stále se od ní mám co učit, poslouchat její sametový alt je balzámem pro duši. Ráda cituje Adinu Mandlovou: „Všechno, co jsem kdysi pokládala za nesmírně důležité, je prostě najednou bezvýznamné, vzdálené, téměř cizí. Dneska už se tomu směju.“ Vzájemně si dokazujeme, že jsme stále v dobré kondici, nutno si udržet fyzickou i psychickou a hlavně nebýt sentimentální!

Chemoterapie se blíží...

Jak to zvládnou? Lidé si vypravují horory. Ale vždyť cytostatika, která brání v růstu všem buňkám, které se rychle dělí, musí pomoci! Onkologie – oddělení desíci většinu pacientů. Ale já se tam jdu léčit. Budu mít kapačky, tablety? Příjemný lékař bedlivě sčítající svůj moravský dialekt mi trpělivě vysvětluje postup – zatím máte rozpis chemo na půl roku. Na půl roku? Fuj! Týden chemoterapie, tři týdny doma, týden ve špitále, zase domů...Kila jedou prudce dolů. Co se ženské natrápí s dietami – ale tady jde o varování. Šest měsíců nepříjemných stavů – hrozná únava, bolesti, zvracení, sucho v ústech, nohy sotva nesou tělo.

čaje, byliny... Já věřím lékařům a dobré psychice. Vím, že po každé dávce chemoterapie mi bude blbě. Ale také už vím, že po půl roce bude lépe a radostněji, že všechny aktivity rozjedu naplno zas do doby, než se rozhodne bestie vytasit klepeta. Rakovina je hlavně o naději. Musím se stále na něco těšit, doufat, věřit, být optimistická. Bude líp – ne si říkat, že všechno dobré už bylo. Škoda, že není možné zařídit, vymodlit si smrt té zákeřné potvory. Nesmím ji brát jako nepřítele, ale jako nenáviděného, odporného, drzého soka! Mám štěstí, že přes všechny problémy mám stále sílu k boji, hodně lidí kolem sebe, kteří mě zaplatbůh berou jako naprosto zdravou ženskou. Teď je mi momentálně fajn, zvládám zájmy, záliby, milovaná vnoučata, studium UK třetího věku, francouzštiny, píšu kroniku, provázím externě v muzeu, cestuji, dopisují si díky internetu se světem...Nepřemýšlím o tom, jak dlouho mi tento stav těla i duše vydrží. Díky za každý den, kdy se probudím, za každou malou radost i všední starost. Všem vám přeji sílu, optimismus a hlavně DOBROU NÁLADU. Víme, že nevyřeší všechny naše problémy, ale našťve tolik lidí, že stojí za to si ji pěstovat!



Miss World
Taťána Kuchařová pro DS:

Seniorům patří naše úcta

Taťána Kuchařová je velmi úspěšná mladá žena. Už jako sedmnáctiletá studentka gymnázia získala tituly Miss České republiky 2006, Miss Sympatie České republiky 2006 a jako první Češka v historii získala titul Miss World. I to se stalo v roce 2006. Soutěž se uskutečnila v polské Varšavě a Taťána uspěla mezi 104 soutěžícími. Dnes ale není jen veleúspěšnou modelkou, které v květnu tleskali i návštěvníci českého pavilonu na EXPO v Šanghaji. Má i velmi silné sociální citění a založila i vlastní charitativní organizaci Krása pomoci.

Co Vás přimělo věnovat se i charitativním záležitostem?

Po vítězství v Miss World 2006, jsem z tohoto titulu začala být činná v charitativní činnosti v různých částech světa. Tato práce mě velice zaujala pro její hluboký význam a lidský rozměr. Proto jsem před 2 lety založila vlastní nadaci, zaměřenou především na seniory.

Co Vás motivovalo soustředit se i na projekty na pomoc seniorům?

V době, kdy jsem nadaci zakládala, jsem v našem domácím prostředí postrádala zaměření na starší spoluobčany, a proto se zaměřila na pomoc seniorům, kteří si po celoživotní práci zaslouží důstojný život.

Je něco, za co vděčíte seniorům? Třeba svým prarodičům?

Jsem moc ráda, že mám stále kolem sebe své prarodiče, kteří mne celý život provázejí a podporují v mém studiu a práci a mohu se na ně kdykoliv obrátit o pomoc a radu. Vím i od nich, jak se některým seniorům těžce žije a proto je mi pomoc pro ně tak blízká.

Co pro Vás znamená pojem mezigenerační solidarita?

Mám za to, že by mělo být naprosto automatické, aby děti a vnoučata pomáhaly svým rodičům a prarodičům v době, kdy tuto pomoc potřebují. A nemám tím na mysli jen pomoc materiální a zdravotní, ale především jde o to, aby nezůstávali sami na okraji zájmu svých nejbližších a svého nejbližšího okolí. Projev úcty a zájmu je to nejmenší co seniorům my mladí můžeme nabídnout.

Co si myslíte o hlasech, které tvrdí, že seniori se stávají pro společnost zátěží? Jsou slyšet slova o zatížení státního rozpočtu, údajném hrozícím nedostatku prostředků na důchody atd.

Bohužel je to pravda a sama takové názory registruji. Je naše svatá povinnost těm, kteří nám pomáhali, dnes pomáhat. Brzy totiž na jejich místech budeme i my.

Veřejnost a hlavně ty starší nedávno docela dost pobouřil klip Přemluv bábu. Co si o něm myslíte Vy?

Myslím, že si o něm udělá každý rozumný člověk názor sám. Já osobně podobná témata v předvolebním boji neupřednostňuji.

Jak a čím by se podle Vás dala zlepšit komunikace mezi mladými a staršími? Jak ji chcete osobně podpořit?

Mám za to, že nejlepší je co nejvíce neformálních kontaktů, kde si mohou lidé popovídat o tématech, které zajímají obě skupiny a vůbec nejlépe je začít v rodinách. Myslím, že komunikace je mojí přirozenou vlastností a téměř soustavně a denně ji realizuji.

Co nového připravujete v nadační činnosti? Zejména pak ve vztahu k seniorům?

Mimo konkrétní podpory jednotlivých projektů organizací je naším dlouhodobým cílem přesvědčit širokou veřejnost o potřebě podpory a zájmu seniorů a hlavně o pozitivní změnu vnímání veřejnosti vůči seniorům.

**Za rozhovor poděkoval
František VONDERKA**

SENIORŮ pomáhají SENIORŮM

Už od podzimu roku 2006 Rada seniorů ČR poskytuje seniorům sociální služby, kdy školený pracovník zabezpečuje individuální pomoc přímo v terénu. Jedná se zejména o starobní důchodce, kterým jejich zdravotní stav neumožňuje vyřizovat si své osobní záležitosti na úřadech, ve zdravotnických zařízeních atd. bez cizí pomoci.

Počet těchto klientů rok od roku stoupá. V současné době pomáhá terénní služba RS ČR 34 seniorkám a 10 seniorům. Většina z nich bydlí v Praze. Stoupá také zájem mimopražských, ale zde je pomoc ovlivněna nedostatkem finančních prostředků na úhradu cestovních nákladů.

Více jak dvě třetiny současných klientů jsou osamělé ženy ve věku od 65 do 93 let.

Rozsah služby je logicky případ od případu různý. Jde tak třeba o zajištění míst v domech s pečovatelskou službou, pomoc při stěhování, pomoc při vydání nového občanského průkazu či legitimace ZTP.

Řada klientů má rovněž nedostatek finančních prostředků, protože jim nebyly dosud poskytnuty nebo byly z různých důvodů zamítnuty jejich požadavky na sociální výhody, jako je příspěvek na péči, na bydlení, na mimořádné výhody (ZTP) jako je třeba úprava bytu a podobně.

Jak říká pracovník poradny Dr. Oldřich Strnad, sám už také senior, někdy se dějí skutečně otřesné věci. Řešil například případ ženy, která přišla o dva prsty na noze a následně o značnou část chodila. Na potřeb-

pacientů, nemají vždy k dispozici lékařské zprávy z odborných pracovišť a tak celkové zdravotní stanovisko požadované příslušnou lékařskou posudkovou komisí je neúplné, nepředstavuje skutečný zdravotní stav pacienta, což



Pracovník poradny Oldřich Strnad a jedna z jeho klientek Alena Helťová. Dnes jsou již přátelé. Úzký meziosobní vztah, který pomáhá řešit i takové záležitosti, o kterých se na oddělených úřadech běžně nehovoří.

nou pomoc přesto nedosáhla, protože ve zdravotní zprávě bylo mylně uvedeno, že přišla o prsty na ruce... Teprve po řadě měsíců byl s pomocí poradny RS ČR případ uspokojivě vyřešen. Tím, že příslušný lékař opravil svoji zpackanou zprávu... K nepřesnostem a zbytečným průtahům dochází i při posuzování zdravotního stavu žadatelů. Obvodní lékaři totiž mnohdy neznají dostatečně celkový zdravotní stav svých

se často projeví zamítavým stanoviskem lékařské posudkové komise.

Někteří lékaři k prohlídkám přistupují také bez zájmu a povrchně, nesnaží se o zjištění všech potřebných skutečností, které by žadatelům mohly pomoci.

Na tyto nedostatky a nepořádky následně doplácí zdravotně postižený žadatel, který mnohdy čeká na konečné rozhodnutí více jak jeden rok a přichází tak o včasné přiznání stup-

ně příspěvku na péči, mimořádných výhod apod. a zejména tak potřebných finančních prostředků na krytí neustále dražších zdravotních potřeb.



Poradna RS ČR tak často pomáhá i při sepisování a vyřizování žádostí o přezkum odmítnutých žádostí. Pro postižené to totiž není žádný med. Mnozí už tak nemají prostředky a nemůžou si platit pečovatelské služby a další potřeby, které ke svému životu potřebují. Za jeden úkon – třeba obstarání nákupu – si totiž pečovatelská služba účtuje 100 Kč. Řada dotčených je přitom každodenně odkázána na pomoc i při dalších úkonech jako je mytí, koupání či jiné služby, které také nejsou zdarma. A není také výjimkou, že mnozí zaplatí jako doplatek za potřebné léky více jak 1000 Kč měsíčně.

Mezi klienty terénní služby RS ČR je i paní Alena Heltová. Nepatří k těm osamělým, ale i její už téměř šedesátiletá dcera je těžce nemocná a vážnou chorobou trpí také její vnučka. S Dr. Strnadem ji tentokrát navštívila i Doba seniorů. Během úvodního rozhovoru si Dr. Strnad pečlivě zapisoval, co se podařilo vyřešit a jaké problémy přetrvávají a na jaké bude

třeba se nově zaměřit. Nyní to třeba bude žádost o příspěvek na individuální dopravu, protože klientka je špatně pohyblivá a lékař jí výslovně zakázal, aby si sama chodila i do nedalekého obchodu. Před rozhovorem se Dr. Strnad samozřejmě předem ptá, zda nevádí přítomnost redaktora DS. Jednou z hlavních zásad terénní služby je totiž důsledná ochrana soukromí klienta. DS paní Aleně nevádí. Je tomu spíše naopak. Je totiž její věrnou čtenářkou a hned proto vstupuje do diskuse na toto téma a dává tipy, co by se dalo ještě zlepšit.

K dotazu, co si myslí o práci Dr. Strnada jen konstatuje:

„Kdyby na mě neměl čas, tak jsem vyřízená. Jsem po mrtvici a před tím, mě ještě také porazilo auto. Při nárazu se mi přetrhl v hlavě nerv, který pomáhá člověku udržovat stabilitu. Takže jsem neustále padala. Na hřbitově, na zahrádce, všude. Jediný, kdo mně pomohl při vycházkách, byl on. Ale ty vycházky přišly až později, ze začátku musel až sem, protože já sama jsem netrefila ani do další ulice... Dodnes nesmím na pojízdné schody, bez cizí pomoci je mám zakázané. A tou pomocí byl hlavně on. Vyběhal mi i žádost o příspěvek na péči... Takové lidi by měli vyznamenávat!“

V roce 2009 pracovníci terénní služby vykonali 191 podobných návštěv. Při nich řešili stovky různých záležitostí. Vlastně suplují to, co by měli dělat pracovníci sociálních odborů samosprávy a co – byť jsou na to finance – jak dokládají fakta, zcela evidentně nestíhají. Terénní služba RS ČR na rozdíl od nich nemá ani na mobil a po Praze cestuje v MHD. Není ani na dopravu nemocných pacientů. Naštěstí ale existuje

a nově vzniká lidská solidarita. Radě seniorů se už přihlásili mladí dobrovolníci, kteří v případě nutnosti vlastními vozidly zdarma zajišťují dopravu nemocných klientů po Praze. Loni to bylo v 16 případech. Zatím tedy kapka v moři, ale i ona je nesmírně povzbudivá. Tohle je totiž mezigenerační solidarita v praxi.

Letos na setkání představitelů ministerstva práce a sociálních věcí s vedením Rady seniorů ČR se hovořilo i o těchto problémech. Ministr Šimerka při této příležitosti práci terénní služby RS ČR označil za velmi záslušnou. Bohužel, po volbách ve své funkci končí. Nezbyvá než doufat, že se s jeho oceněním v budoucnu ztotožní i jeho nástupce a že se to brzy projeví i v tolik potřebné materiální podpoře této více než charitativní činnosti.

text a foto: fav



A přijďte zase! I to jsou slova, kterými se děkuje za konkrétní pomoc.



JUDr. Zdeněk
HÁJEK,
právní poradna RS ČR

Doložení doby pro důchod

„Když šla manželka do důchodu, vyžádal pro ni zaměstnavatel předstihový list důchodového pojištění, aby věděla, jestli má celou dobu zaměstnání evidovanou nebo musí něco prokazovat. Předstihové řízení ale prý již bylo zrušeno. Jak dnes zjistím, která doba mé výdělečné činnosti není v evidenci České správy sociálního zabezpečení a jak ji mám prokázat?“

Pavel B., Nymburk

Předstihové řízení, v jehož rámci měl zaměstnavatel povinnost vyžádat nejpozději dva roky před vznikem nároku zaměstnance na starobní důchod výpis o dobách jeho pojištění evidovaných Českou správou sociálního zabezpečení v Praze, bylo k 1.1.2006 nahrazeno informativním osobním listem důchodového pojištění. Na jeho vyhotovení má zaměstnanec nebo jiný pojištěnec právo jedenkrát za kalendářní rok a vůbec nemusí jít o dobu před důchodem.

Právo požádat o zjištění, zda všechny jím odpracované roky vede Česká správa sociálního zabezpečení v evidenci a při výpočtu důchodu mu nebudou chybět, má každý, tedy i mladší ročníky.

Informativní list obsahuje přehled dob důchodového pojištění a náhradních dob pojištění, evidovaných Českou správou sociálního zabezpečení v Praze a za dobu od roku 1986 (tímto rokem začíná rozhodné období, z něhož se vypočítává důchod) také přehled hrubých výdělků, resp. vyměřovacích základů, zaměstnance. Písemnou žádost o vyhotovení informativního osobního listu důchodového pojištění musí zaměstnanec směřovat na Českou správu sociálního zabezpečení, Odbor správy údajové základny, Křížová 25, 225 08 Praha 5. V žádosti je třeba nezapomenout uvést rodné číslo, pod nímž jsou pojištěnci evidováni, své jméno, příjmení (ženy i rodné příjmení) a adresu, na kterou má být informativní list zaslán. O vyhotovení informativního listu lze dnes požádat také elektronicky s elektronickým podpisem. Informativní osobní list důchodového pojištění zašle Česká správa sociálního zabezpečení v Praze zaměstnanci do 90 dnů ode dne doručení jeho žádosti.

Jestliže určitou dobu zaměstnání nebo jiné výdělečné činnosti zakládající účast na důchodovém pojištění informativní list neobsahuje, není tato doba v evidenci České správy sociálního zabezpečení v Praze a je třeba ji doložit. Je to v zájmu pojištěnce, neboť za každý rok doby pojištění nebo náhradní doby pojištění získané do vzniku nároku na důchod pojištěnci se procentní výměra jeho důchodu zvýší o 1,5% výpočtového základu. Kdo zjistí, že jeho doba zaměstnání není v evidenci České správy sociálního zabezpečení, by se měl nejprve obrátit na svého zaměstnavatele, u něhož byl v tu dobu zaměstnán, s požadavkem na dodatečné vyhotovení evidenčního listu důchodového pojištění, nebo jeho právního nástupce. Pokud nelze takto postupovat, např. proto, že zaměstnavatel zanikl bez právního nástupce, je třeba snažit se dobu zaměstnání prokázat jakýmkoliv jiným možným způsobem. Například pracovní smlouvou z té doby, kterou mnozí občané mají založenu mezi svými doklady, výplatními páskami z té doby, potvrzením zaměstnavatele nebo kopiemi mzdových listů a v neposlední řadě také členským průkazem ROH, pokud za uvedenou dobu byly zaplacené a vylepeny členské známky.

Další možností prokázat tuto dobu je vyplnění tiskopisu „Prohlášení o dobách zaměstnání“ s potvrzením této formy čestného prohlášení dvěma svědky. Nejlépe těmi, kteří s pojištěncem v tu dobu u zaměstnavatele pracovali. Je však výhradně na České správě sociálního zabezpečení, zda tento doklad uzná. Jen ona má ze zákona právo rozhodovat o dávkách důchodového pojištění a věcech, které s tím souvisejí.



PŘÍRUČKA BUDOUCÍHO DŮCHODCE v roce 2010

Důležité informace, které byste měli vědět o starobním důchodu



ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ

Řadu důležitých informací najdete v Příručce budoucího důchodce 2010, kterou vydala ČSSZ a kterou dostanete zdarma ve všech jejích pobočkách. Stáhnout si ji můžete rovněž zdarma na internetové adrese www.cssz.cz, v sekci informace, informační materiály, publikace...

ZMĚNY

Finanční poradna DS


Doc. Ing. Vladimír
FOLPRECHT, CSc.
finanční poradce RS ČR

Už máte zapláceno? Pozor, 31. květen je posledním dnem, kdy je možné, bez penále z prodlení, uhradit daň z nemovitostí. Je-li tato daň vyšší než 5 000 Kč, pak ji lze platit ve dvou stejných splátkách, a to nejpozději do 31. května a do 30. listopadu běžného roku.

Každý, kdo již, a to i v minulosti, podával Finančnímu úřadu přiznání k dani z nemovitostí (podává se do 31. ledna na příslušný rok, tedy dopředu) a nedošlo u jeho staveb nebo pozemků k podstatným změnám, např. ke zvýšení podlahové plochy bytových i nebytových prostor, ke zvětšení domů o další nadzemní podlaží, ke změnám ploch pozemků apod., nemusel ani pro letošní rok daňové přiznání podávat.

Chceme zejména seniory upozornit, že od letošního roku došlo k poměrně významným změnám právě u daně z nemovitostí. Týká se to podstatného zvýšení daně, což se projeví zejména na částce, kterou bude muset poplatník této daně zaplatit. Příčinou zvýšení daně je především několik úprav, které vyplynuly z novely zákona o dani z nemovitostí platné od 1. ledna 2010.

První změnou je zvýšení zákonem stanovených sazeb daně na **dvojnásobek**. Tato základní sazba se ale dále násobí koeficientem, který je stanovený pro jednotlivé obce, a to v závislosti na počtu jejich obyvatel. Každá obec však může pro své jednotlivé části (pro centrum, předměstí, okrajové části obce apod.) obecně závaznou vyhláškou tento koeficient ještě upravovat, tj. zvýšit, ponechat nebo i snížit.

Další změnou je možnost daná obcím, aby si přijetím vlastní obecně závazné vyhlášky stanovily na všechny nemovitosti v obci ještě jeden **místní koeficient**, kterým se bude moci dále násobit daňová povinnost poplatníka. Tím je dána obcím možnost, aby využitím tohoto místního koeficientu reagovaly na zvýšení nebo zachová-



Kvůli zadlužené státní pokladně vzrostly i daně za rekreační objekty.

ní úrovně odvodu daně, a to tak, že je nevyužijí a nemusí ke zvýšení daně z nemovitosti vůbec dojít, nebo tohoto koeficientu využijí a tím ke zvýšení této daně dojde.

Konec roku 2009 pro zákon o dani z nemovitosti je významný i v tom, že došlo ke zrušení patnáctileté úlevy v placení daně u novostaveb bytů nebo domů. Také za tyto nově postavené byty nebo domy budou muset již letos poplatníci platit daň z nemovitostí.

Nový výpočet daně z nemovitostí, způsobený změnou ve výši koeficientů, zrušením úlevy na dani, pokud nedošlo k jiným změnám, zajistí sám finanční úřad. Každý takový plátce

této daně obdrží od Finančního úřadu během měsíce dubna nebo května složenku případně i „platový výměr“ s vypočtenou částkou a jeho povinností bude jen v termínu příslušnou částku uvedenou na daňové složenke uhradit.

V souvislosti s probíhající privatizací bytů a domů chceme připomenout,

že pokud se privatizuje dům, který je rozdělen na samostatné bytové nebo i nebytové jednotky je tento subjekt samozřejmě plátcem daně a daňové přiznání k dani z nemovitostí podává vlastník každé této jednotky. Toto se týká i společenství vlastníků jednotek (protože tato forma sdružení není vlastníkem domu a ani žádné jednotky v něm), je poplatníkem daně z nemovitostí samostatně každý jednotlivý vlastník nebo spoluvlastník. Jde-li však o bytové družstvo, které nemá v katastru nemovitostí rozdělen dům na jednotlivé jednotky, pak je plátcem daně a daňové přiznání k dani z nemovitostí podává bytové družstvo za celý dům.

Načerpat POHODU se SDČR

Svaz důchodců České republiky pro seniory a jejich rodinné příslušníky na druhé pololetí 2010 dojednal řadu možností poklidné i aktivní zotavené na známých i méně známých místech u nás i v zahraničí. **Nabídka většinou týdenních rekreačních pobytů je skutečně pestrá.** Našli jsme v ní (v závorce uvádíme orientační ceny v Kč) **Hotel Engadin – Železná Ruda**, Šumava (pokoj s příslušenstvím – S 3470 Kč, bez příslušenství T 3050, týden od 11.-18.9.: T 2560), **Hotel Rejvíz – Hrubý Jeseník** (S 2930, T 2330, týden 5.-11.9., T 2330), **Penzió Plzeň – Luhačovice** (T 3740), **Penzió Modré kameny – Jánské lázně** (2980, polopenze – pp 2550), **Hotel Arnica – Háj pod Klínovcem**, Krušné hory (3015), **Penzió Technik – Lázně Bohdaneč u Pardubic** (3330), **Penzió Kitty – Lučany nad Nisou** (3870 2L – dvoulůžkový pokoj, 3370 3L – třílůžkový pokoj; 25.10.-1.11.: 2970 2L, 2570 3L), **Penzió Bystřina – Čeňkova pila**, Šumava (2680), **Horský domov – Strážné u Vrchlabí**, Krkonoše (3190, pp 2700), **Hotel Bohemia – Zdíkov**, Šumava (2980), **Penzió Kukla – Kuklík**, Žďárské vrchy (2840, pp 2490), **Hotel DUO – Horní Bečva**, Beskydy (4035), **Hotel Melodie – Františkovy Lázně** (4730, pp 4380), **Penzion Jednota, Rokytnice n/J**, Františkov (410 os/den), **Penzion U Kotle – Horní Mísečky** (2900-3900 podle vybavenosti pokoje).

Lázeňské pobyty

V nabídce rekreační komise SD ČR na druhou polovinu roku 2010 nechybí ani oblíbené lázeňské pobyty. Jde o ozdravné pobyty na 7 dní s několika léčebnými procedurami, typickými pro dané lázně. Lázeňský program je upraven pro seniory a ušit na míru i cenově. Do uzávěrky tohoto vydání DS v ní byly: **Lázně Priessnitz – Jeseník** (6259 Kč), **Lázně Libverda – Hejnice**, Jizerské hory (3450), **Lázně Karlova Studánka**, Jeseníky (3300).

I do zahraničí

Zajímavá je rovněž nabídka zahraničních poznávacích a odpočinkových zájezdů a pobytů. **Slovensko:** chata Kožiar – Demänovská Dolina (12.-19.6., 31.7.-7.8., 18.-25.9., 4800), Turčanské Teplice, hotel Relax (27.6.-3.7.) a (5.-11.9.) hotel Vyšehrad (6040), **Chorvatsko:** Crkvenica, apartman pro rodiny 4-8 osob (kalkulace ceny při objednávce), Trogir, hotel Medena (3.-12.9., 8860, 10.-19.9., 7470), **Turecko:** Alanya (26.9.-3.10., 13170), **Francie:** Paříž, (27.-31.10., 5990), **Německo:** údolí Mosely (22.-25.8., 5990), **Švýcarsko:** Melchtal (14.-20.9., 6870; 2.-6.12., 4390).



Mezi ozdravnými pobyty jsou i Lázně Priessnitz

Vánoce 2010

Hotel Engadin – Železná Ruda, Šumava (S 3840, T 3420), **hotel Rejvíz – Hrubý Jeseník** (S 3480, T 2780), **Penzion U Kotle – Horní Mísečky**, Krkonoše (4700).

Kam pro informace

Údaje se průběžně doplňují, zveřejňujeme stav v době uzávěrky. Do DS jsme také z prostorových důvodů i kvůli přehlednosti nemohli zařadit všechny údaje. Například kontaktní údaje na jednotlivé členy rekreační komise SD ČR, kteří mají jednotlivé zájezdy přímo na starosti. Jak jsme byli ujištěni ing. Doleže-

lem (mobil 777 710 915) na tyto i další upřesňující dotazy členové rekreační komise rádi odpoví. A to osobně v sídle SDČR na nám. W. Churchilla 2, 113 59 Praha 3, (3. poschodí, číslo dveří 337) vždy v úterý a ve čtvrtek od 14.00 do 15.30h. Dotázat se lze i telefonicky a to na číslech 234 462 082 – 4. Informace lze najít rovněž na internetových stránkách www.sdcr.cz pod odkazem rekreace. Náš tip: pokud to s internetem ještě neumíte, zahajte mezigenerační debatu na toto téma se svými dětmi nebo vnuky. Uvidíte, že bude plodná a že potřebné informace vám rádi najdou, stáhnou z webu i vytisknou... (red)



Rekreační komise SDČR zajistila i zájezd do města na Seině

Důležitá je hlavně VYTRVALOST

Kondiční cvičení pro zdraví (5)



Pro DS připravuje
Dr. Václava VLADYKOVÁ

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

1. Posilovací cvik na přímé břišní svaly (1)

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy v kolennou a rukama se uchopíme za stehna nebo pod kolena. Přitáhneme tělo k nohám co nejvýš, bederní páteř však zůstává na zemi – výchozí poloha. Předpažíme ruce do výše kolen nebo jen jednu a druhou si podložíme pod krk (**pozor** – ne pod hlavu!!!) Tento cvik již známe z vytrvalostního cvičení, ale tentokrát jej neprovádíme malými rychlejšími hmity, ale naopak pomalým a řízeným pohybem s pravidelným dýcháním.

V klidové poloze se nadechneme, za pomoci břišních svalů a s výdechem přitahujeme tělo k pokrčeným nohám a v horní poloze setrváváme 2-3 sec. Pánev necháváme uvolněně ležet na zemi. Poté povolíme tělo a jdeme do výchozí polohy – ne však do lehu, abychom zbytečně neulevali svalům. Vydechujeme a opakujeme 10-15x, pokud možno ve třech sériích.

Varianta: Zároveň s přitahováním těla k pokrčeným nohám podsazujeme pánev, takže se nám zdvihá od podlahy. V obou případech však bederní páteř zůstává „přilepená k zemi“.



2. Posilování zádových vzpřimovačů, lopatkových svalů a protažení ramen a prsních svalů (2)

Leh na břicho, ruce si za zády opřeme dlaněmi o horní hýždě, těsně pod pas. S výdechem zdviháme tělo vzhůru, pokud možno pod prsa a zároveň se snažíme přitáhnout lokty za zády co nejbližší k sobě. Podržíme 3 sec. a tělo i lokty uvolníme – ne však do úplného lehu. Hlavu nezakláníme, stále je v prodloužení zad. Opakujeme 10-12x pokud možno ve třech sériích.

Varianta 1: Tento cvik můžeme cvičit i ve stoje, ovšem s podsazenou pávní a bez prohnutí v bederní části páteře (3). Postup je stejný, neprocvičujeme ale zádové vzpřimovače.

Varianta 2: Následující cvik lze nenápadně cvičit kdekoli doma či na procházce. Je jako oba předchozí zaměřen na odstranění hrudní kyfózy (povolené zádové svaly a zkrácené přední hrudní svaly – klasický shrbený postoj). Obě paže si dáme za záda a snažíme se uchopit rukama protilehlé lokty nebo alespoň předloktí (4). Ramena protlačujeme vzad tak, abychom se v hrudní části co nejvíce narovnali. Poté se snažíme paže alespoň kousek nazdvihnout nahoru. Doporučuji tento cvik natrénovat před zrcadlem, abychom sami viděli, jaký je správný postoj (bez vystrčené brady vpřed a předsunutých ramen).

Pokud se nebude hned dařit, nezoufejte, za pomoci i jiných cviků to brzy půjde jak po másle.



3. Posilování hýžďových svalů – (pejsek) (5)

Klekeme si na všechny čtyři, pod kolena si dáme tenčí polštářek, abychom si chránili kolenní česky. Bez přílišného naklápění pánve do strany se snažíme pokrčenou nohu zdvihnout v pravém úhlu do vodorovné polohy s bokem nebo tak vysoko, jak to momentálně jde. Lýtka nesměřují nahoru ani nevisí dolů, je v rovině se stehnem. I když nás hýždě začnou bolet, vytrváme a opakujeme 10-15x na každou stranu, pokud možno ve 2-3 sériích.

Pokud je někdo již zdatnější, zkusí si v horní poloze nohu natáhnout, a to tak, že kolenem hledí přímo vpřed a nevyklání se dolů



ani nahoru. Chodidlo je dobré uvolnit a nepropínat. V horní poloze můžeme nohu napínat a pokrčovat tak dlouho, dokud to jde.

4. Protažení spodních stehenních svalů a bederní části páteře (6)

Tento obtížný cvik bychom měli zařadit ke konci protahovacích cviků.

Sedneme si do vzpřímeného sedu, a přes levou nataženou nohu si pravou pokrčíme tak, že její kotník spočívá nad levým kolenem. Pravým loktem se opřeme o pravé koleno, aby se noha co nejvíce vychýlila do strany, vydechujeme, zatáhneme břicho



vzad, jakoby do bederní páteře, a pomalu se předkláníme co nejbližší k pravému kotníku. Vydržíme v předklonu do 10-20 sec. a opakujeme na druhou stranu. Naším cílem je po čase se předklonit tak, abychom se „zakousli“ do vlastního kotníku, pak už je jen krůček k tomu, abychom si vsunuli nohu za krk (což nemusí být – kdo by nás pak rozpletl, že?).

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.

TIPY LETEM

Z programu vlastivědných vycházek Pražské informační služby na červen jsme pro vás vybrali:

5. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyeru, kde můžeme obdivovat díla umělců generace Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy ND, Národní 223/2, Praha 1. Objednané skupiny (nad 15 osob) mají přednost. Cena 70/50 Kč (stejná akce také 6.a 19.6.)

Historie kostela sv. Cyrila a Metoděje a Národní památník hrdinů heydrichiády. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Cyrila a Metoděje v Resslově ulici (stanice metra B „Karlovo náměstí“). Cena 70/50 Kč + vstupné do objektu 60/30 Kč.

6. ne. Lidice. Občané Lidic se stali v červnu 1942 obětmi nacistického teroru. Dnes je na místě vypálené obce vybudován park s růžovým sadem, pomník dětských obětí, muzeum a galerie. Začátek v 9.45 na stanici aut ČSAD „Praha – Dejvická“ (autobus odjíždí v 10.00). Cena 70/50 Kč + vstupné do muzea.

Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně hřbitova, kásemat a podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Připomeneme si také nejznámější legendy i záhadu Čertova sloupu. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč (také 27.6.)

12. so. Palácové zahrady pod Pražským hradem (Ledeburská, Malá Pálffyovská, Velká Pálffyovská, Kolowratská, Malá Fürstenberská). Začátek v 15.00 u vchodu do zahrad v proluce ve Valdštejnské ulici č. 12-14). Cena 70/50 Kč + vstupné do zahrad 90/50 Kč. (Také 29.6.)

13. ne. Pojdte s námi počítat pražské věže. Povídání o věžích na Novém Městě s prohlídkou věže Novoměstské radnice. Začátek v 15.00 u Jindřišské věže v Jindřišské ulici. Cena 70/50 Kč + vstupné do věže Novoměstské radnice 30 Kč.

17. čt. Praha na dlani. Vycházka po Žižkově spojená s výstupem na Televizní věž Praha – Žižkov. Začátek v 16.00 na stanici tram. č. 11 „Jiřího z Poděbrad“ (ve směru do centra). Cena 70/50 Kč + vstupné na věž 60 Kč.

19. so. Kde nechal čert díru. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Povídání o Novoměstské radnici, Karlově náměstí a Faustově domě. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Za-

čátek v 10.00 před vchodem do Novoměstské radnice na Karlově náměstí. Cena děti 50 Kč/ dospělí 70 Kč + vstupné do věže Novoměstské radnice 30 Kč

20. ne. Unikátní kubistické domy a vily pod Vyšehradem. Vycházka připomene slavné kubistické stavby (trojdům na Rašínově nábřeží, Kovařovicova vila, činžovní domy v Neklanově ulici). Začátek ve 14.00 před Podskalskou celnicí na Výtoni. Cena 70/50 Kč.

Málo známé pražské ostrovy. Procházka po Císařské louce, prohlídka nově upravené části zvané "Fun Island" - ostrov zábavy, která může být podle zájmu ukončena jízdou přívozní lodí DP k Jiráskovu mostu za stejný tarif jako u ostatních prostředků MHD. Od Císařské louky je i možnost použít přívozní loď na Veslařský ostrov v Podolí. Začátek v 15.00 na stanici tram. č. 4, 12, 14, 20 „Lihovar“ ve směru z centra. Cena 70/50 Kč.

26. so. Klášter Na Slovanech neboli v Emauzích. Celková prohlídka zahrnuje návštěvu ambitu s gotickými freskami, refektáře, Císařské kaple a kostela Panny Marie, sv. Jeronýma a slovanských patronů. Začátek ve 14.00 před vstupem do objektu z Vyšehradské ulice č. 49. Cena 70/50 Kč + vstupné do kláštera 30/20 Kč



Pod starou lípou na dvorku se po kolenou pohybovalo nějaké individuum. Babka Babánková to pozorovala z povzdálí a v tu chvíli sebou trhla: „Vždyť je to soused Zdvořáček, ten zase ale přebíral v hospodě Na růžku, a tak brzo ráno, vožrala jeden! Zleje se jako prase, ani se na nohou neudrží!“ Dále si všimla, že děda Zdvořáček má na zemi proutěný košík, do kterého sem tam něco opatrně vkládá a tak přišla opatrně blíž s otázkou: „Co tu dědku v té trávě hledáte?“

„Špičky, paní Babánková, špičky.“ Odpověděl děda.

„Co máte se špičkama sousede,“ řekla babka Babánková a její zrak se svezl na špičky jejích střevíců, „já mám špičky na botách v pořádku a další špičky, co znám jsou na vánoční stromek a do vánoc je pěkně daleko a nevím, proč by se měly válet tady v trávníku.“

„Omyl, já myslím Špičky obecné - *Marasmius oreades* (Bolt. Ex Fr.), drobné travní houby, které rostou od jara do podzimu v sušších trávnících, na mezích a okrajích cest.“ Poučoval sousedku děda Zdvořáček. „Ty houbičky mají velmi rády ledek. Když jsem sloužil na vojně na střelnici, tak jsme chodili s "klukama" pod kulometný palposty, tam jich bylo jako naseto, že to vydalo na smaženíci a reluty, tedy žold na stravu jsme mohli klidně propít.“

„No jo, na to by Vás užilo,“ reagovala okamžitě vzorná žena, odsuzující vše, co bylo cítit alkoholem, babka Babánková, „ale tady toho určitě tolik nenajdete, abyste mohl propít důchod. Co jste to tam nyní hodil za velkou houbu? To snad nebyla špička? Nebo že by tak přerostla?“

Dědův houbařský rok

ČERVEN

ČERVEN, KDYŽ SE VYDÁŘÍ, ŽNĚ MAJÍ I HOUBAŘI.



„A co si z těch hub můžeme udělat?“ Nezapomněla na svůj žaludek mlsná sousedka.

„Něco nasuším na horší časy a na zimu,“ začal uvažovat děda Zdvořáček, „koloděj je vynikající v zimě do černého kuby, který se vaří o vánočních z krup a hub. Špičky zase pokud jsou suché a dáte je třeba do polévky, jsou jako čerstvé.“ Povídal děda a zvedal se ze země. Usedl vedle sousedky na lavičku pod lipou a pokračoval:

„Dneska si koloděje uděláme zapečené s brambory, po těch poteče odpoledne pívko do žaludku v hospodě Na růžku jako po splavu. Potřebujeme k tomu: **¾ kg brambor, 40 dkg hřibů, ½ l mléka, 10 dkg másla, kmín, 1 cibuli, sůl.** Očištěné a pokrájené koloděje podusíme na másle, spolu s drobně nakrájenou cibulkou a trochou kmínu. Syrové oloupané brambory, na lístky nakrájené dáme do pekáče, smícháme s houbami, vše zalijeme horkým mlékem a v troubě zapečeme.“ Babka Babánková se zvedala z lavičky, nahmátla v kapse zástěry klíče od svého bytu. Děda ji rukou zadržel: „Kam jdete paní Babánková?“ „Domů,“ odpověděla sousedka, „jdu k té dobrotě udělat okurkový salát a potom si to sníme tady na lavičce pod lipou, protože je dneska takový krásný letní den. Včely z lípy nám k tomu svým bzukotem zahrají koncert. A možná,“ v tom se zarazila, začervenala, „možná bych mohla jít s Vámi, pane Zdvořáčku, do hospody Na růžku na jednu malou desítku.“

Píše Jiří MIKA,
kreslí Miroslav PAVLÍK

POCHOUTKY Z PŘÍRODY

Z lesů už to opět voní



Hřib koloděj lze často nalézt v blízkosti lip

Do houbařských žnů sice ještě nějaký ten týden zbývá, ale hlavní houbařská sezóna už pomaličku začíná. K lahůdkám, které se začínají objevovat v lesích, luzích a hájích země mistrů světa v houbaření, mj. patří:

Špička obecná

(*Marasmius Oreades* (Bolton) Fr. -)

Vyskytuje se v celém mírném pásmu severní polokoule. Je jedlá, kloboučky jsou vhodné k jakémukoliv použití. I když je drobná, vyskytuje se obvykle ve větším množství a vyplatí se jí sbírat.

Vyrůstá od března do října na loukách, pastvinách, na trávnících v sadech a parcích i na okrajích lesů. Objevuje se po deštích většinou v tzv. čarodějních kruzích: podhoubí se kruhovitě rozrůstá, plodnice vyrůstají jen z nejmladšího podhoubí. Některé čarodějné kruhy mají průměr několika desítek metrů a jsou staré desítky i stovky let.

Klobouk má průměr 1,5–5 cm, v mládí je tupě kuželovitý nebo vyklenutý, později až plochý, ve středu s malým hrbolkem. Za vlhka je lesklý, má okrovou až hnědožlutou barvu, za sucha je matný, světle okrový. Třeň je do 10 cm vysoký, do 6 mm tlustý, válcovitý, rovný, velmi pružný. Má také světle okrovou barvu. Houba má příjemnou chuť, vůně může být s nádechem po hořkých mandlích. Způsobuje ji kyanovodík, který špička obecná v nepatrném množství vylučuje. Ten se odstraní tepelným zpracováním, ale není známa ani otrava způsobená konzumací této houby za syrova.

Plodnice za sucha zasychají, po dešti znovu přijímají vodu.

Je možné ji zaměnit s jinými špičkami rostoucími na loukách a okrajích lesů: jedlou špičkou chlumní (*Marasmius collinus*) s hustšími lupeny a bez výrazného hrbolku, jedlou nařezalou špičkou Wynneovou (*Marasmius wynnei*) a nejedlou špičkou kožovou (*Marasmius lupuletorum*), která má černý třeň. Jedovatá strmělka potůčková (*Clitocybe rivulosa*) roste na podobných místech jako špička obecná, má ale zcela jinou barvu lupenů.

Hřib koloděj

(*Boletus luridus*)

Patří mezi nejoblíbenější modráky. Je vhodný pro všechny kuchyňské úpravy i pro konzervaci. Výborný je z něj například guláš, nebo v smetanové omáčce. Za syrova nebo málo tepelně upravený je slabě jedovatý a působí pak střevní a žaludeční potíže. Potřebuje proto dostatečnou tepelnou úpravu cca 30 minut. Nedoporučuje se rovněž při požívání pít současně alkohol. Je to výborná jedlá houba. Doporučuje se však dobrá tepelná úprava, protože jinak může způsobit zažívací potíže.

Najdeme jej od května až do podzimu jak v listnatých, tak jehličnatých lesích, roste hlavně na okrajích lesů nebo cest, vytváří mykorhizu s lípou.

Klobouk je zpočátku polokulovitý, později polštářovitý, rezavě šedý nebo častěji světle kozově hnědý, jemně ojířný, sametový, široký 50–200 mm. Trubky jsou žlutavé, vysoké 15–35 mm a jejich ústí jsou červená, po doteku tmavě modrájící. Třeň je zpočátku silně břichatý, později protažený, válcovitý, žlutohnědý, s výraznou červenou sítkou. Bývá dlouhý 40–120 mm a tlustý 20–50 mm. Dužnina celé plodnice je bledě žlutá, na řezu se ihned silně zbarvuje zelenomodře a po chvíli se odbarvuje do žlutošedé. Je tuhá, velmi příjemné chuti i vůně, ale dosti červivější. Výtrusy jsou velké

9–16 x 5–7 mm, elipsoidní, hladké, žlutavé. Výtrusný prach je olivově hnědý.

Hřib koloděj nebo také kolář je blíže příbuzný dalšímu modráku – hřibu kováři. Jsou si velmi podobní a jejich česká jména se dříve často zaměňovala (i v odborné literatuře). Pro rozlišení se dá použít i tato stará houbařská pomůcka: Řemeslník kolář dělá kola a má světle hnědou koženou zástěru (luridus – světle hnědý klobouk), kovář ková koně a má zástěru špinavější, tmavou (erythropus – tmavě hnědý klobouk). Kromě barvy klobouku se oba tyto hříby navzájem dobře rozlišují podle zbarvení třeně: Koloděj má na žlutohnědém podkladu význačnou červenou sítku, kovář má červeno-hnědý třeň, nahoře s červenými drobnými šupinkami (tečkami). Koloději se rovněž podobají hřib kavkazský a trochu také hřib Quéletův. I to jsou jedlé druhy, takže praktické houbaře zřejmě nějaké rozlišování ani zajímat nebude, ovšem jak hřib kavkazský tak hřib Quéletův jsou chráněné a je proto dobré je znát. Pro doplnění případných dvojníků je nutno uvést silně hořký hřib kříšť. Kříšť má však žlutá ústí trubek, kdežto koloděj až purpurově červená. Kříšť má také nahoře na třeně sítku žlutou a uprostřed třeně červenou, která často tvoří výrazný červený pruh.

Zdeněk LESÁK

Červen

Jaro vyspalo se do růžova, v jasnou zeleň obléklo se pak. Vysoko zní píseň skřivánkova, zvedá cvrčků hlas až do oblak.

Koník v trávě, která polehává, zvoní kosám na uvítanou. Zas nám voní posečená tráva, jabloně když vonět přestanou.

Šťastní lidé zpívají si k práci, než jim slunce zajde za lesy. Zeleň v dálce do modra se ztrácí a to modro splývá s nebesy.

(František Hrubín,
ze sbírky Mánesův orloj)

VYBRÁNO z kalendáře

1. červen 1953 – V Československu byla vyhlášena **měnová reforma**, následkem čehož došlo v Plzni k vůbec prvnímu masovému vystoupení proti komunistickému režimu v celém sovětském bloku.

7. červen 1948 – **Edvard Beneš** dal přednost rezignaci na funkci prezidenta Československa před podpisem komunistické ústavy.



10. června 1942 – byla nacisty vyhlazena obec **Lidice** jako pomsta za atentát na tehdejšího říšského protektora Reinharda Heydricha. 24. června stejný osud postihl Ležáky a jejich obyvatele.

14. červen 1948 – **Klement Gottwald** se stal prezidentem Československé republiky.

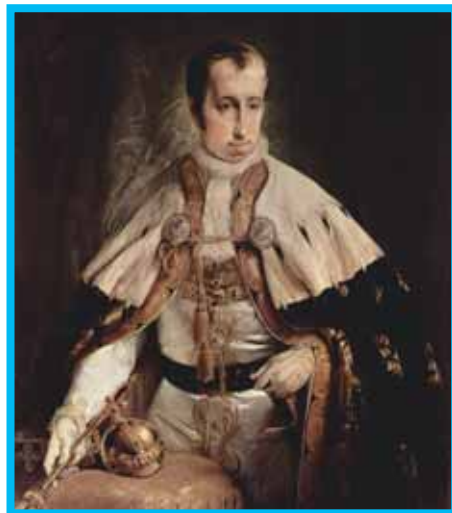
18. červen 1942 – V kryptě pravoslavného chrámu v Resslově ulici **zahynuli v boji českoslovenští výsadkáři**, kteří provedli atentát na Reinharda Heydricha.



Poslední korunovaný...

S tím, že by někdy nastoupil na habsburský trůn, se příliš nepočítalo – důvodem jsou Ferdinandovy slabší duševní dispozice (trpí od dětství epileptickými záchvaty a je do určité míry prostoduchý), krom toho trpí dědic habsburského panství rachitidou – ve Vídni se mu proto přezdívá „*der arme Trottel Nandel*“ (chudáček blbeček Ferdáček...). Jeho panovnická kariéra začala v roce 1830, kdy byl korunován uherským králem. O pět let později usedá na rakouský císařský trůn jako Ferdinand I., o rok později, 8. září roku 1836, je pak jako Ferdinand V. **posledním korunovaným habsburským českým králem**.

Panovníkem je ale pouze formálně – habsburské monarchii ve skutečnosti vládne tzv. státní konference, složená z Ferdinandova strýce, arcivévody Ludvíka, kancléře K. Metternicha a hraběte Franze Antona Kolowrata. Ferdinandovo „panování“ trvalo jen několik let – když na jaře roku 1848 propukla ve Vídni občanská revoluce, namířená proti metternichovskému absolutismu, začal jeho pád. Uprchl do Innsbrucku, kde mimo jiné jednal i českým poselstvem, žádajícím zodpovědné místopředsednictví v Čechách. Ustupuje na všech frontách, ale nepokoje trvají. V Praze se koná všeslovanský sjezd a dochází, podobně jako jinde v Evropě, k revolučním bouřím. V Praze je potlačen generál Windischgratz 6. října 1848 vypuklo povstání ve Vídni a Ferdinand I.



uprchl do opevněné Olomouce. Dne 2. prosince 1848 se zřekl trůnu ve prospěch svého synovce Františka Josefa I. Zbytek života žil v Praze. Pražané ho měli rádi, vídávali ho na dnešní Národní třídě, kde na každodenních procházkách dával dětem bonbony a chudým almužnu. Praze postupně věnoval na 450 000 zlatých. Zemřel ve věku 82 let na Pražském hradě 29. června 1875. Jak už bylo uvedeno, lid ho tituloval i jako „blbečka Ferdáčka“, ale slaboduchý nebyl – hovořil pět jazyků, věnoval se hudbě, zajímaly ho i nové směry v technických vědách a botanice. Přídomek Dobrotivý mu vynesla laxnost, způsobená chorobou. Byl nemocným, slabým a nepříliš schopným politikem, ovšem takových vládců bylo na pražském hradě před ním i po něm v jeho historii víc. I těch nekorunovaných. (fav)

Knižní okénko DS

10 nejprodávanějších

- (1.) Dick Francis, Felix Francis: Vyrovnání účtů, 279,-
- (2.) Dan Brown: Ztracený symbol, 398,-
- (-) Stieg Larsson: Dívka, která kopla do vosího hnízda, 399,-
- (-) Stephen Clarke: Merde Impossible, 299,-
- (4.) Wilbur Smith: Kopí osudu, 289,-
- (3.) Miguel Ruiz a kol.: Pátá dohoda, 198,-
- (-) Vlastimil Vondruška: Letopisy královské komory V, 299,-
- (-) Petr Havlíček, Petra Lamschová: Jídlo jako životní styl, 299,-
- (5.) Agatha Christie: Třináct záhad, 219,-
- (7.) Miguel Ruiz: Čtyři dohody, 160,-



kanzelsberger

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knižním velkoobchodem Kanzelsberger.

Novinky



Experiment Beckham

Fotbalová megastar David Beckham představuje celebritu nejenom ve světě kulatého míče, nejenom ve sportu a nejenom na evropském kontinentu. Je to globální ikona, jeho sláva pronikla i do Ameriky, kterou dobyl bleskově po příjezdu Beckham i se svou ženou, bývalou členkou dívčí kapely Spice Girls. Životopisná kniha, kterou napsal Grant Wahl, popisuje zejména období pobytu Beckhamových ve Spojených státech. Novinka vychází v Mladé frontě a koupíte ji za 299,- korun.



Sarajevský cellista

Děj knihy se odehrává v letech 1992 až 1995 v oblíbeném Sarajevu. Zakládá se na skutečné osobnosti violončelisty Vedrana Smailoviće, který hrál dvaadvacet dní na počest dvaadvaceti obětí bombardování. Osoba hudebníka spojuje příběh tří lidí, kteří se musejí vyrovnat se vzpomínkami a začít znovu žít. Podle knihy Stevena Gallowaye se bude v Hollywoodu točit filmová verze příběhu. Vy si ji můžete už nyní přečíst v českém vydání nakladatelství Kniha Zlín za 229,- korun.



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 **zvlášť 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.



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

PALČIVÝ PROBLÉM

Doba seniorů zveřejnila ve svém dubnovém vydání rozhovor s ministrem práce a sociálních věcí JUDr. Petrem Šimerkou. Týkal se i palčivých otázek bydlení a vyvolal značný ohlas. Do redakce jsme dostali i otevřený dopis paní Evy Novotné z Prachatic ministroví.

„Již od roku 2009 se obracíme na senátory, poslance, vládu ČR, Ministerstvo pro místní rozvoj... Petici „Chceme důstojné a zaplatitelné bydlení v obecních bytech“ v našem malém okresním městě Prachatice podepsalo 746 občanů.

Všichni, na které jsme se obrátili, vnímali problém nájemního bydlení nejen seniorů, ale i velké části občanů s podprůměrnými příjmy, kterých je mnohem víc, než těch s těmi průměrnými a vysoce nadprůměrnými. Ale nikdo s tím nic neudělal. Pouze konstatovali, že je to v souladu se zákonem (zatraceně špatným), který maximální zvýšení nájmu ale nenařizuje, pouze umož-

ňuje. V prosinci sice byl zvýšený příspěvek na bydlení, který zatíží státní rozpočet, ale pro ty nejméně je to jenom udržování chudoby z roku 2009, ti s mírně vyššími příjmy, kteří již na příspěvek nedosáhnou, se k nim přibližují.

I Vy vnímáte problém bydlení jako vážný. Zároveň uvádíte, že hledáte řešení, jak zabránit tomu, aby se na úkor státu zbytečně někdo „nepřizpůbil“.

Řešení by bylo, pokud by se stát a zákonodárci konečně podívali na bytovou politiku v západních a severovýchodních zemích EU. Nepochopitelně špatný zákon 107/06 Sb. hrubě poškodil životní úroveň občanů, kteří uvízli v pasti nájemního bydlení v ČR.

A občané se nedokázali obrátit k soudu do Štrasburku jako vlastníci domů. Důvod: velké většině z nich, nejen seniorům, Česká republika znemožňuje přijetím špatného zákona 107/06 Sb. právo na důstojné a zaplatitelné bydlení, a to ve prospěch lichvářských vlastníků domů,

a bohužel také některých obcí, podle toho, jak se ke svým spoluobčanům zachovali radní – u nás jich bylo 7.

Stát bezúplatně převedl obrovský bytový fond s převažujícím množstvím sídlištních bytů na obce bez jakýchkoliv pravidel, jak s tímto bytovým fondem nakládat. Bydlení není ve vyspělých evropských zemích, ani nebylo na našem území v obdobích, předcházejících dnešnímu kapitalismu, považované za běžný druh podnikání. Jen u nás na to ti nahoře pod tlakem vlastníků domů ještě nepřišli, nebo spíše nechťejí přijít.“

CHCE TO ČINY

Se zájmem jsem si přečetl rozhovor s ministrem Šimerkou. Jsem rád, že se konečně našel ve vládě člověk, který chce skutečně něco pro seniory udělat. Který jen neřeční a neslibuje, ale také se snaží i něco prosadit. Je jen škoda, že po volbách pan Šimerka asi ve vládě už nebude.

Pavel JIMROVSKÝ, Kolín

INFORMACE K VOLBÁM

Se zájmem jsem si přečetl článek pana Pernese o tom, že Rada seniorů ČR bude pořádat kulaté stoly k parlamentním volbám. Myslím, že to je věc velmi užitečná. Voliči potřebují informace, aby se mohli orientovat a rozhodnout, komu dají svůj hlas. V médiích je sice před volbami řada předvolebních příspěvků a diskusí, třeba ty, co vede pan Moravec, ale velmi často postrádají věcnost a jsou spíše jen jakýmsi divadlem, které spíše odvádí pozornost od skutečných problémů. Od toho, co kdo už udělal pro jejich řešení, popř. kdo může za to, že vznikly nebo se dále vyhrotily. Na základě článku v DS jsem se byl podívat na kulatý stůl u nás v Brně. A zažil jsem předsedou Rady seniorů nadstranicky vedenou diskusi, která byla věcná a přinesla skutečné informace o tom, kdo co dělá pro seniory a kdo naopak jen slibuje. Organizátorům bych chtěl touto cestou poděkovat. Nezbývá než litovat, že naše média podobným akcím nevěnují potřebnou pozornost, aby se k lidem dostaly skutečné informace. Ale asi si to někde možná ani nepřejí...

Jiří KYSEL, Brno

KONEČNĚ VYSÍLAJÍ TY ŠPATNÉ ZPRÁVY TAKY DIGITÁLNĚ.



STÍŽNOST NA NOVINKY

Do DS jsme dostali na vědomí dopis, který byl v souvislosti s klipem „Přemluv bábu“ zaslán šéfredaktorovi internetového portálu Novinky, který ho zveřejnil na svých stránkách.

Pane šéfredaktore, stěžuji si, že jste nechal uveřejnit 23. 4. 2010 na internetovém portálu Novinky.cz videoklip "Přemluv bábu".

Svým obsahem hrubě uráží celou generační skupinu občanů – seniory. To dokumentuje poučování, k čemu slouží levice a k čemu pravice a vyvrcholuje to asociací bába a pornografické vyobrazení ženského přirození spolu se jménem spisovatele Kundery. Navíc ve zpravodajské oblasti, celý den přístupné i dětem.

Stížnost postupuji rovněž Policii ČR a Nejvyššímu státnímu zastupitelství v dobré víře, že najdou dostatek důvodů k zahájení trestního řízení proti všem, kteří se na tomhle svinstvu podíleli.

Ing. Milan NOVÁK, Jihlava

Pozn. redakce: Zmíněný videoklip odsoudilo i vedení Rady seniorů. Ve svém vyjádření, které poslalo na vědomí i prezidentu ČR Václavu Klausovi, mj. konstatuje, že se jedná o útok proti mezigenerační solidaritě.

K dopisu M. Nováka ještě dodáváme, že server Novinky je vytvářen ve spolupráci s deníkem Právo.

SKUTEČNOU ZMĚNU

Čím víc se blíží volby, tím více mě přepadá úzkost, že nedopadnou dobře. Hlavně je skoro jisté, že nic nezmění. Zase budeme potkávat hloučky lidí, kteří budou nadávat na vládu. Hlavně v hospodě u piva. Za komunistů si nemohli dovolit tak hlasitě častovat ministry a poslance těmi nejvulgárnějšími nadávkami...

E. B., Kopřivnice

Zasmějte se s DS



K zubaři přijde vyděšený pacient, doktor ho uklidňuje, aby se nebál. „Nechte si ty svoje řečičky, já jsem taky zubař!“

Potkají se dva kanibalové jeden má urnu, ten druhý na něho: "Kde jsi sehnal instantního?"

Jaký je rozdíl mezi vládou a holubou? Žádný. Všechno poserou, ale střílet se nesmí.

Co udělá hlupák, když si od něho někdo chce půjčit milion? Půjčí mu ho!

...kočkování?

Dotaz na mezinárodní redakci Rádia Jerevan: Je pravda, že se během letních měsíců očekává výrazný hospodářský růst v České republice? – Ano, je to velmi pravděpodobné, protože tam budou vládní i parlamentní prázdniny.

Skot si večer doma čte a každou chvilku zhasne, aby za okamžik znovu rozsvítil. Přítel se ho ptá: „Proč to děláš?“ „Na obracení stránek přece nemusím vidět.“

Dnes do naší rubriky humoru přispěli Eva Ochotská z Prahy, Karel Majer z Brna a Jiří Kott z Nového Jičína. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE V DS

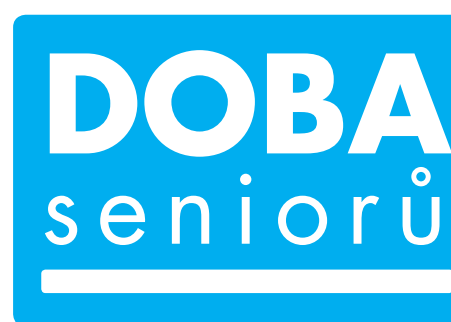
Nová pravidla drobné inzerce v DS znějí: zveřejnění všech nekomerčních inzerátů našich čtenářů je zcela zdarma, poplatek za poštovné 30 Kč se vybírá pouze u inzerátů se značkou, kde si inzerující přeje doručení došlých odpovědí poštou.

SEZNÁMENÍ

Seniorka hledá přítele, kamaráda, nekuřáka, mezi 62-72 lety, se zájmem o kulturu a cestování. Praha a nejbližší okolí. Řidič vítán. **Tel.: 776 033 424 (SMS)**

Šedesátice hledá spolehlivého, milého muže, šedesátníka. Mít pro koho žít, cestovat, popovídat si. Jen nekuřák a spíše sportovního založení, kamarádské povahy. **Zn.: Jen Praha a okolí**

Hledám upřímnou, osamělou kamarádku na společné cestování, kulturní akce, turistiku. Mám jen inval. syna, který je samostatný. Bydlím v Praze, jsem 60letá VŠ, nekuřačka. **Mobil: 732 485 070.** Uvítám dopisy z celé ČR



Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: ds@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerceds@gmail.com. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR (viz str. 8). Grafická úprava: Lea Górlícká. Tiskne Česká Unigrafie, a.s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatne agentura A.L.L. production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851, e-mail: dobasenioru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE

25. června 2010



**Jsme všude tam,
kde starší generaci
o něco jde**

**Jen za
14 Kč**
(0.55 €)

DOBA
seniorů

**předplatné
pouhých
11 Kč**
(0.45 €)

Jediný celostátní měsíčník v ČR,
který vydávají samotní senioři.
Informace, rozhovory, reportáže
a poradny, které potřebujete.
Zábava a soutěže o ceny,
které Vám osladí den.

**Doba seniorů je tu i pro Vás.
Seznamte se s ní!**

Předplatné si zajistíte na adrese A.L.L. production s.r.o, Box 32,
112 21 Praha 1, Tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz
Objednávky na Slovensku u LK Permanent s.r.o., www.predplatne.sk,
Tel.: 02/44453711

**Nezapomeňte, že předplatným DS můžete udělat radost
i svým blízkým a přátelům!**



Pokud můžete, odstříhnete a stránku jako leták u místěte v místech, která navštěvují senioři.