DOBA seniorů

Č. 7 / VI. ROČNÍK ČERVENEC 2010 14 Kč
Cena v předplatném 11Kč

VYFOŤTE SVÉ MILÁČKY
Nová fotosoutěž DS

STŘÍPKY ŽIVOTA
Rajko Doleček opět v TV?

NAŠE TÉMA
Přibývá násilí na seniorech

STALO SE
43 183 podpisů pro Karlův most

Luba Skořepová
žije pro divadlo

07
9 771801 585003

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 domluvte telefonicky. Vyhnete se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

Starostka se zapotila a odešla

Dost horko bylo asi starostce Mileně Kozumplíkové a dalším funkcionářům městské části Praha 3 na setkání s občany, které uspořádali v budově radnice. Místo plánované přednášky, jak úspěšně se zviditelňuje městská část se totiž rozpoutala debata, plná kritiky. Bylo v ní slyšet, že Radniční noviny, byť jsou placeny z veřejných prostředků, nejsou objektivní, nedávají prostor jiným názorům, než které zastávají radní z ODS. Články jako např. od radního Pavla Hurdy proti sdružení Žižkov nejen sobě, pak připomínají kampaně bývalého Rudého práva. Noviny zamlčely, že Praha 3 byla za neprůhledná výběrová řízení opakovaně potrestána pokutou. Nejsou prý dovoleny kritické názory nejen k privatizaci bytů v režii ODS, ale i k bezpečnosti dopravy, na což si stěžovalo sdružení Žižkovské matky. Postarší nájemnice uvedla, že předprivatizační regenerace panelových bytů jsou často mnohonásobně předražené

a nekvalitní, takže kupci bytů je budou muset opět předělávat. Nedbá se ani na to, že v bytech musí během stavby žít mnohdy velmi staří i nemocní lidé. Sklidila potlesk a zazněla další podobně kritická vystoupení, včetně toho, že odpovědní se k lidem chovají arogantně. Ačkoli na setkání zvala radnice, rozčarovaná starostka z něho odešla ještě před koncem. (red)

Dechovka opět zahřmí Prahou

Už tento víkend vystoupí v Praze u Křižíkovy fontány na festivalu Hraj kapelo hraj naše dechová superliga. V sobotu 26. června to budou Žižkovanka, Modrá muzika, Březovanka a Krajanka, v neděli pak Budvarka, Libkovanka, Sebranka, Krajanka a Veselka. Vystoupení začínají po oba dny ve 13 hodin, končí kolem 18. hodiny. Vstupné činí 120 Kč, Doba seniorů je mediálním partnerem festivalu. Křtít se na něm bude i stolní kalendář „Dechové orchestry 2011." (red)

Zastal se seniorů

Zmocněnec vlády pro lidská práva Michael Kocáb vydal ke Světovému dni proti násilí na starých lidech doporučení, týkající se zobrazování seniorů v českých mediích. V doporučeních pro pracovníky médií se mj. uvádí:

- *Hledejte nová témata a rozšiřujte varietu pokrývaných událostí. Aktivní senioři jsou pravidlem, nikoli výjimkou.*
- *Než uvedete údaj o věku, uvažujte: je nezbytné ho uvádět? Přináší podstatnou informaci? Jak vypovídá o daném jedinci, jeho fyzické či mentální kondici, osobním či profesním životě?*
- *Vyvarujte se infantilizace seniorů nebo jejich dehonestace prostřednictvím nevhodných pojmenování.*
- *Využijte komentář odborníků, kteří se tématům stárnutí společnosti a problémům seniorů dlouhodobě věnují a mají pro ně obecnější vysvětlení.*

Kocáb dále zdůraznil, že je třeba naopak více propagovat a využívat zkušeností seniorů a že jen hloupá společnost tak nečiní. Nezbývá než doufat, že alespoň tzv. seriozní média si Kocábova doporučení vezmou k srdci. (fav)

Obsah

VE ZKRATCE 2
2 Poradny RS ČR
Přehled nejaktuálnějších novinek

STALO SE 4
4 Za Karlův most se zasadilo 43 183 lidí
5 Brno chce být vzorem v péči o seniory

STŘÍPKY ŽIVOTA 6
6 Zajeli si za vínečkem
Výstava postavená na lásce
7 Vrátí se Rajko Doleček na obrazovku?
Bábinky rozdávají radost

BEZ ČEKÁRNY 8
8 Rady letem
Poradna DS k bydlení
9 Počítačová poradna DS
10 Fotosoutěž DS: Vyfoťte své miláčky
11 Seriál DS: Základy první pomoci (7)
21 Sociálně-právní poradna DS
22 Zdravotní poradna DS

ČTENÍ PRO DUŠI 12
12 Seriál DS k bibli (7)

KAVÁRNA 13
13 Záložka Vráti Ebra
14 Křížovka
15 S důchodem za brány Orientu (13)
Zábavné soutěžení v DS

TÉMA MĚSÍCE 16
16 Pomoc, užitek i zábava
17 „Zakopaný pes", aneb paní Luba povídá...
18 Vizitka Luby Skořepové

NAŠE TÉMA 19
19 Nebolí jen rány pěstí

ROZHLEDNA 23
23 „Důchodci" byli pokřtěni
Knižní okénko DS
24 Kondiční cvičení pro zdraví (6)

KALENDÁRIUM 26
26 Dědův houbařský rok – červenec
27 Pochoutky z přírody
28 Vybráno z kalendáře
Český lev nad La Manche

TRIBUNA ČTENÁŘŮ 30
30 Dvoustrana věnovaná čtenářům DS

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 Górlicka. Tiskne Česká Unigrafie, a.s., Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniorů@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžadané texty a fota se nevracejí.

DALŠI ČÍSLO VYJDE **30. července 2010**

Šetřit s rozumem

Tak, a máme po volbách. I když si udržely první dvě místa, bity v nich byly hlavně ODS a ČSSD. Obě dostaly od voličů políček. Oproti minulosti ČSSD ztratila asi 10 procent voličů, ODS ještě více.
Ve volbách vyhrála nespokojenost. Nespokojenost s tím, co bylo dosud. Těžily z toho hlavně nové a zatím málo okoukané strany TOP 09 a Věci veřejné. Voliči uvěřili, že právě ony přivodí potřebnou změnu.
Rýsuje se tak nyní možnost středo-pravicové vlády s účastí VV. S tím, že bude spolupracovat i s dinosaury a že bude muset ustoupit i z dalších slibů, kterými lákala voliče. Třeba z vyhlašovaných opatření v boji proti korupci. Už zaznívá obava, zda dinosaury nenahradí chameleoni. Uvidíme.
Jisté je v každém případě jedno. Středopravá vláda bude prosazovat úspory. Je to určitě třeba, ale mělo by se tak dít na správných místech a pokud možno bez bolestivých dopadů na ty sociálně nejslabší. Vanička by se neměla vylévat i s dítětem. Nejde jen o nebezpečí, plynoucí z dalšího snižování kupní síly obyvatel.
Jde třeba také o podporu věcí, které společnost potřebuje. Za vše jeden příklad: v červnu byla zahájena sbírka na provoz tzv. Seniortelefonu. Na lince 800 157 157 denně bezplatně školení odborníci vyřizují 40 telefonátů, mnohdy akutní problémy především starších lidí. Důvod sbírky: státní dotace byla snížena v rámci úspor na polovinu, bez sbírky je ohrožen další provoz této služby, která už zachránila i lidské životy.
Příští měsíce nám ukážou, nejen jak nová vláda dokáže šetřit, ale zda to bude umět i s rozumem.

František Vonderka
šéfredaktor

Za most se zasadilo 43 183 lidí

Petice "Za záchranu Karlova mostu" skončila k 15. červnu. Do tohoto dne ji podepsalo 43 183 lidí z ČR i ze zahraničí. Lidí rozhořčených nad postupem pražského magistrátu při opravě jedné z našich nejznámějších a také nejcennějších památek. Opravdu totiž provázelo nejen neumětelství a lajdáckost, ale také neuvěřitelná arogance odpovědných. Proč petice, kterou článkem o stavu věcí podpořila i DS, skončila? Podle organizátorů z Asociace sdružení pro ochranu a rozvoj kulturního dědictví ČR splnila svůj účel. Pod tlakem laické i odborné veřejnosti jsou poslední dvě z třiceti dvou polí mostu již konečně opravována citlivě. To, co se dělo předtím, dokumentují i úryvky z dopisu, který organizátorům petice poslal známý herec Vladimír Čech: „Shodou okolností jsem dlouhé roky na Malé Straně bydlel a stále bydlím a studoval jsem na Starém Městě. Chodil jsem tedy po mostě nesčíslněkrát. Když jsem po něm po docela dlouhé době prošel v poslední době, vstávaly mi zbytky vlasů hrůzou a udělalo se mi docela nevolno. Výsledky oprav jsou totiž už na první pohled tak děsivé, že bych se upřímně styděl, kdybych jako laik něco podobného provedl někde u sebe na chalupě. Ani by mě nenapadlo, že je vůbec možné postupovat způsobem, který byl použit na Karlově mostě. Jen na úplně první pohled zmiňuji nestejné velikosti použitých kamenů, které jsou zcela nahodile sestavovány do oblouků (!), zjevně tak, jak to stavebníkům vyšlo. Na první pohled je také vidět, že kameny jsou uříznuty strojově a jen si se slzou v oku vzpomínám na kameníky při velké opravě za komunistů, kteří všechny kameny opracovávali ručně, aby se dosáhlo co největší podobnosti s prací středověkých mistrů…

…V této opravě se už utopily ohromné peníze a řada lidí si na tom velmi vydatně namastila kapsy. Až bude Váš křik nejhlasitější (pochopitelně se ale vyčká na úplné dokončení stávající "rekonstrukce"), uznají se nakonec Vaše argumenty, pár lidí bude možná na oko odvoláno (budou to pochopitelně ti, kdo už jsou díky této stavbě hmotně zajištěni a budou jen přemístěni na nějaké jiné lukrativní posty – taková kompletní oprava Karlštejna, nebo Pražského hradu by určitě nebyla k zahození) a spustí se ohromný projekt na nápravu škod, způsobených Karlovu mostu teď. A potečou další stamiliony a další (nebo možná ti samí) úředníci a jejich kámoši se budou mít dobře. Tak to může jít v podstatě do nekonečna. Prosím Vás proto – nepolevujte a pokračujte velice razantně a neodbytně. I v tomto státě je možné dosáhnout svého, když se za tím jde.

…Nedejme se a hlavně chtějme přísné potrestání viníků nejen této události. Dokud budeme my, občané, pasivní, budou si politici dělat, co se jim zamane.“ Nebezpečí pokusů o zmetení nepohodlné kauzy pod kobereček jsou si vědomí i organizátoři petice. V prohlášení k jejímu ukončení proto uvádějí: „I nadále však budeme požadovat, aby bezprecedentní chyby, které byly spáchány na předešlých třiceti úsecích Karlova mostu byly napraveny. Trvá také požadavek na demisi primátora Béma a odchod šéfa magistrátních památkářů Jana Kněžínka z funkce. Prosadit se podařilo to, že další etapa, ve které byla plánována oprava kamenného pláště mostu včetně kleneb a pilířů, je odložena na neurčito. Vlastník se díky tlaku veřejnosti zavázal, že se na tuto závěrečnou a pro most velmi důležitou etapu pečlivě připraví.

(red, foto archiv, ASORG, shutterstock)

PÉČE O SENIORY
Brno chce být vzorem

Doba seniorů se ptá odpovědných činitelů na problémy spojené se stárnutím populace. Po hejmanech jednotlivých krajů nyní oslovujeme představitele statutárních měst. Jako prvního jsme o rozhovor požádali primátora města Brna Bc. Romana Onderku, MBA.

Jak se stárnutí populace konkrétně projevuje ve Vašem městě?

Ze sociálně – demografické analýzy zpracované FSS MU vyplývá, že v Brně přibývá seniorů a narůstá věk, jehož se lidé v průměru dožívají. Z celkového počtu 370 000 obyvatel Brna je asi 65 000 seniorů starších 65 let.

Kde jsou podle Vás z tohoto pohledu největší problémy a jak je řešíte?

Nárůst počtu seniorů vede k následnému zvyšování poptávky po sociálních službách pro seniory. Je třeba také vytvářet nové typy služeb. V partnerském městě Vídeň jsme se inspirovali u nás zatím zcela neobvyklým typem sociální služby pro seniory. Jedná se o tzv. bytová společenství seniorů (SWG), kteří ze zdravotních či sociálních důvodů nemohou nebo nechtějí bydlet sami a přitom jejich stav není takový, aby museli být umístěni v domově pro seniory. Pilotní projekt podobného zařízení se v Brně připravuje.

Město Brno začne dále poskytovat službu tísňové péče pro občany města Brna od roku 2011.

Skokově vzrostlo nájemné, malometrážní byty jsou přitom nedostatkovým artiklem. Co se v tomto směru děje nebo bude dít u Vás?

Zhoršená sociální situace vlivem ekonomické krize vedla město ke zpracování návrhu změny pravidel pronájmu bytů v domech v majetku města Brna a podmínek zajišťování bytové náhrady a zavedení kategorie sociálních bytů pro příjmově nejnižší skupiny obyvatel. Tuto změnu bude nyní projednávat Zastupitelstvo města Brna.

Bohužel, ne vždy může o seniora pečovat jeho rodina. Jak dlouho se ve Vašem městě čeká na místo v Domově seniorů a v DPS?

Město Brno má celkem 24 DPS s 888 bytovými jednotkami. V letošním roce zahajujeme výstavbu dalších 2 domů s pečovatelskou službou. Magistrát města Brna v současné době eviduje cca 700 žadatelů o byty v domech s pečovatelskou službou. Žádosti jsou bodovány a je sestavováno pořadí žadatelů pro každý dům s pečovatelskou službou zvlášť (výběr domu provádí sám žadatel).

Senioři nemají jen materiální problémy. Často se mnozí dostávají do osamělosti a rezignace. Jak vnímáte tento problém a co děláte pro jeho řešení?

V Brně funguje 29 Klubů seniorů, které jsou podporovány z rozpočtu města. V nich si senioři sami organizují nejrůznější osvětové, kulturní a vzdělávací akce. Také Kancelář Brno-Zdravé město dlouhodobě uskutečňuje aktivity pro seniory. V rámci "Programů prevence kriminality" byly realizovány projekty se specifickým zaměřením na seniory. Pravidelně navštěvuji brněnské domovy pro seniory, dříve jako Roman Onderka, nyní jako primátor statutárního města Brna, diskutuji s nimi a tak získávám zpětnou vazbu o jejich životě a potřebách, které se mnohé snažíme okamžitě řešit. Hned po mém příchodu do funkce primátora v roce 2006 jsem zavedl bezplatnou dopravu v MHD pro seniory nad 70 let a doprovod s dětmi do tří let.

Co Vás osobně potěšilo při řešení problémů spojených se stárnutím populace v Brně?

Velmi mě například těší zájem seniorů, jejich rodinných příslušníků a přátel, kteří se každoročně na podzim scházejí v Mariánském údolí v Brně-Líšni, aby se odtud vydali na již tradiční Pochod generací. Je ukázkou akce, která poutavou formou propaguje pohyb, zdravý životní styl a harmonické soužití všech generací a stala se vzorem i jinde. Velice si vážím rovněž seniorů, kteří chtějí být stále prospěšní svému okolí a například v rámci projektu Strážce přechodu hlídkují poblíž frekventovaných komunikací a pomáhají tak zajišťovat bezpečnost dětí na cestě do školy.

Jak při hledání odpovědí na otázky spojené se stárnutím populace spolupracujete se seniorskými organizacemi?

Město Brno spolupracuje se zástupci seniorských organizací, které se pravidelně zúčastňují pracovních schůzek komunitního plánování sociálních služeb. Mají tak možnost ovlivňovat život seniorů ve městě a podobu sociálních služeb.

Ptal se František VONDERKA

Zajeli si za VÍNEČKEM

Abychom takříkajíc „dodrželi literu zákona“, kterou je pro nás, členy Městského klubu seniorů (MKS) z Karviné-Hranic náš roční plán činnosti, vydal se náš autobus na první letošní zájezd. Cestou jsme navštívili moravské Benátky, jak se právem říká jednomu z nejhezčích měst Moravy – Kroměříži.

Od Nového Jičína až do Kroměříže nás provázel déšť, ale nechali jsme ho před bránami města. Když jsme minuli známé město lidového folkloru, Strážnici, bylo jasné, že Petrov nás uvítá nejen dobrým mokem, ale i hezkým počasím. A nakonec, jak říká hlavní organizátor těchto zájezdů a náš pan předseda Jaroslav Krótki, „ve sklípku neprší, tak oč jde…“. Známá vinařská obec Petrov, místně zvaná Plže, je památkovou rezervací lidové architektury. První zmínky o Plžích pocházejí už z 15. století a některé sklípky v námi navštíveném areálu, kterých je tu bezmála devadesát, z nichž tři jsou už ze 17. století. Ten, který jsme navštívili my, patřící bratřím Kláskům, je z roku 1903. Chutnalo nám nejen vínečko. Někteří z nás, co tomuto moku až tak nedáme, jsme si přiťukli dobrou slivovičkou.

Našemu putování nechybělo opravdu nic. Tím, kdo k tomu přispěl nejvíce, byl již vzpomínaný náš předseda MKS J. Krótki. Je známou chodící encyklopedií, cestou nezapomněl vždy, když jsme autobusem po celé trase míjeli nějaké zajímavé místo, říci nám o něm nemálo zajímavého. Inu, více než třináct let byl průvodcem jedné cestovní kanceláře, takže Českou republiku i mnohá místa v zahraničí dobře zná. A po tak zdařilém zájezdě jsme se už těšili, kdy vše probereme v našem domečku a jeho zahradě při smažení vaječiny, což rovněž nemělo chybu.

Text a foto: (bř)

Výstava postavená NA LÁSCE

Na kolowratském zámku v Rychnově nad Kněžnou byla 3. června zahájena výstava díla předčasně zemřelé malířky a restaurátorky Blanky Kaločové (1950-2007). Na vernisáž přišlo neuvěřitelně hodně lidí, mezi nimi architekt Aleš Granát z Kostelce nad Orlicí (to podle jeho plánů se

Krátce před neobvyklým křtem polibky

přestavuje rychnovská Studánka), starosta Vrbice (v ní Kaločovi našli domov) či uměnímilovný předseda rychnovského okresního soudu Jiří Fuks, ale také její 87letá maminka. Samozřejmě tu byl Blančin manžel Jiří Kaloč (66), malíř světového jména, ale taky architekt (jeho „Socha domu“ ve Vrbici se uvádí vedle Tančícího domu i rekonstrukce Obecního domu v Praze jako příklad moderní architektury. Zahájení výstavy malířského díla Blanky Kaločové a následný křest knihy o ní byl v režii Karla Jaroše z pořádajícího Muzea galerie Orlických hor, zpěvaček Dominiky Dery a Anny Krčálové (pro tuto příležitost mj. napsaly a zazpívaly skladbu o Blance Kaločové) a Veroniky Žilkové. Její dcerka Kordulka byla jednou z portrétovaných.

Publikace autora Jiřího Kaloče s názvem „Blanka Kaločová – krátké ohlédnutí“ má celkem 78 stran a vyšla jeho vlastním nákladem – bez jakéhokoli přispění sponzorů. V úvodu jsou citována slova paní Blanky o tom, jak tvořila. Symptomatický je např. postřeh malíře Ivana Bukovského, že se objevil výrazný talent tam, kde ho nikdo nehledal. Kniha obsahuje víc než šedesátku reprodukcí prací paní Blanky. Jsou uvedeny už na obálce jejím nejznámějším portrétem Diplomat, patřící mezi nejlepší projevy hyperrealismu. Kniha byla pokřtěna zvláštně – žádné polévání vínem, ale autor ji třikrát políbil tam, kde byla Blančina fotografie, pak ukázal směrem k nebi a zapálenou svíci (tu k připomenutí její přítomnosti už na začátku vernisáže zapálila Veronika Žilková) donesl k její fotografii. Když Veronika Žilková hovořila i o krásném a příkladném vztahu manželů Kaločových, řekla mj., že paní Blanka by měla být nanebevzatá. Podepisuji a dodávám: umělecky i lidsky. Výstava potrvá do 31. října.

Jedno z děl Blanky Kaločové

Text a foto Josef KRÁM

Vrátí se NA OBRAZOVKU?

Rajko Doleček

Byly doby, kdy lékaře Rajko Dolečka (85), znal v Československu každý. Hlavně díky jeho pořadu Nebezpečný svět kalorií. Když začal z ostravského televizního studia Na Bobrovníku v roce 1965 svůj pořad vysílat, ulice se vyprázdnily a národ zasedl k obrazovkám. A s nadváhou svých spoluobčanů bojuje Doleček dodnes. Jeho příjmení se stalo synonymem – „Tak kolik »dolečků« dneska můžeš?“ ptali se lidé jeden druhého v restauracích a závodních jídelnách. Je autorem víc než 200 odborných prací. Má spoustu přátel po celém světě, píše si s nimi, a protože odjakživa nesnáší nespravedlnost, dal se i na politiku. Odsoudil bombardování Jugoslávie aliancí NATO v roce 1999, organizoval pomoc Srbům. Tehdejší americkou ministryni zahraničí Albrightovou viní z válečných zločinů. Za svůj postoj dostal nejvyšší srbský řád Sv. Savy.

Náš spolupracovník se ním setkal v právě zpřístupněném obnoveném parku zámku v Potštejně pár dní po jeho narozeninách (* 1. 6.). Co má neustále aktivní legenda endokrinologie, diabetologie, zdravé výživy a dietologie, která stále pracuje ve Fakultní nemocnici Ostrava, společného s Potštejnem? „I když bydlím v Ostravě, jsem 78 let potštejnským starousedlíkem. Potštejn navštěvuju - kromě války, kdy jsem byl v zahraničí - celou tu dobu. Tatínek tehdy v roce 1932 koupil v Potštejně vilu, ta má jméno Milica po křestním jméně mé maminky, která pocházela z Bosny na východ od Sarajeva. Jezdím sem přes léto jednou až dvakrát měsíčně a setkávám se tu s rodinou svého syna, která bydlí v Praze. Vždycky se těším, nejpříjemnější je posezení na balkoně při skleničce vína nebo při kávě s pohledem na zářící hrad. Teď nepřednáším, ale mám dvakrát týdně ordinaci v ostravské fakultní nemocnici a kromě toho dost píšu, hlavně publicistiku. Teď právě jsem měl prezentaci své knihy Hovory s generálem Mladičem. A další novinka? Pracovníci ostravské televize by chtěli obnovit pořad Nebezpečný svět kalorií po 35 letech. Jsem zvědav, jestli to vyjde,“ dodal s úsměvem.

(jokr, red)

Bábinky rozdávají RADOST

Naše historie sahá až do osmdesátých let minulého století. Tehdy u nás vznikl ženský pěvecký sbor, jehož členky s chutí zpívaly lidové i umělé písně na akcích v okrese Plzeň – jih. Po roce 1989 se soubor rozpadl. V roce 2004 bylo hlavně díky velkému úsilí manželů Ulrichových obnoveno to, co nám všem tak velmi chybělo. V nově vybudovaném pečovatelském domě se našla i vhodná místnost pro zkoušení a našli jsme i novou vedoucí, paní učitelku Magdu Vozárovou, která nás vedla ke kultivovanému zpěvu. Našla se i šikovná choreografka paní Miluška Beštová. Samotné zpívání nám totiž nestačilo a tak jsme zkusily nacvičit Českou besedu. Byl to úspěch. Na setkání seniorů ve městě nám MěÚ Dobřany předal slavnostně křestní list, že se jmenujeme Dobřanské bábinky. A děly se věci: společná oblečení, na tancování kroje, hudební doprovod dvou helingonkařů a bubeníka. Viděli nás diváci v mnoha místech našeho kraje. V Plzni na akci Senioři baví seniory 15. května se naše vystoupení také líbilo. Naše loňské vystoupení na prvním ročníku Seniorské písně v Českých Budějovicích se nám líbilo tolik, že se tam chystáme vystoupit i letos. Zaměřily jsme se nyní na zpěv trampských písní a taneční vystoupení na country hudbu, teď přemýšlíme ovšem také o vystoupení se staropražskými písněmi.

Nestačí nám ale zpívání a tancování a tak jsme začaly i sportovat. Chodíme na výlety do přírody, není problém oslavit svátek nebo narozeniny třeba na Šumavě, nedělá nám potíže vyjet si na patnáctikilometrový výlet na kolech, hrajeme bowling. A jak se ke jménu Dobřanské bábinky staví mužští členové souboru? Už se smířili s osudem…

Za soubor Z.B.

WWW.SPOTREBITELE.INFO

RADY LETEM

V DS se spolupráci se Sdružením obrany spotřebitelů (SOS) zařazujeme příspěvky z jeho poraden.

DOTAZ: *Musí firma vrátit peníze za mou objednávku, když se zásilka ztratila v poště? Zodpovídá za zásilku firma nebo pošta a jak je to se zákonem?*
ODPOVĚĎ: Dle § 614 občanského zákoníku na Vás přechazí vlastnictví až okamžikem převzetí věci. K tomu, jak píšete nedošlo. Kontaktujte proto prodejce a seznamte ho se situací. Prodejce bude na České poště požadovat náhradu a Vy můžete trvat na dodání zboží nebo v případě prodlení můžete i odstoupit od smlouvy.

DOTAZ: *Chtěla bych se zeptat, kdy musí být vyřízena reklamace (pátek nebo pondělí?), když 30-ti denní lhůta reklamačního řízení připadá na neděli.*
ODPOVĚĎ: V takovém případě má prodejce na vyřízení ještě celé pondělí, když to nestihne, odstoupit od smlouvy můžete v úterý hned ráno.

DOTAZ: *Nedávno jsem kupoval jarní bundu. Platil jsem platební kartou, prodavačka namarkovala na pokladně částku 399,- Kč (tolik bunda ve skutečnosti stála). Při zadávání částky na platební terminál se ovšem spletla a zadala částku 199,- Kč. Chci se zeptat, jestli má prodejce dodatečně právo strhnout mi z bankovního účtu rozdíl, o který se prodavačka připravila špatným zadáním částky na platební terminál. Zhruba po měsíci mi byl tento rozdíl odečten z účtu.*
ODPOVĚĎ: Prodejce samozřejmě takové právo má, protože se jedná o peníze, které mu patří. V opačném případě by na Vaší straně došlo k neoprávněnému obohacení.

DOTAZ: *Prosím o informaci, jak dlouho je záruka na dioptrická skla. Jedná se o samozabarvovací skla s ÚV filtrem – uprostřed skla vznikla jakoby bublina cca po roce od výroby. Optik mi sdělil, že záruka na skla je pouze půl roku na rozdíl od záruky na obruby.*
ODPOVĚĎ: Optik Vás informoval korektně. Obruby jsou standartním spotřebním zbožím a vztahuje se na ně záruka 24 měsíců dle § 620 občanského zákoníku. Skla jsou věc zhotovovaná na zakázku a dle § 646 odst. 1 je na ně záruka pouhých 6 měsíců. Obě záruční lhůty jsou nicméně zákonné, je tedy možné sjednat i záruky delší na základě záručního listu.

V případě jakýchkoli problémů se mohou spotřebitelé obrátit na **poradenskou linku SOS na čísle 900 08 08 08**, která je zpoplatněna 8 Kč za minutu volání. Lze také využít online poradny na **www.spotrebitele.info** a lze se obrátit také na **bezplatné osobní poradny**, které má SOS ve všech krajích ČR.
Telefon do centrály SOS: 224 239 940.

Poradna DS k bydlení

Problémy s účtováním za teplo

Ing. Karel HANAUER
předseda bytové komise Rady seniorů ČR

Pod pojmem teplo se obvykle zahrnuje množství tepelné energie k vytápění bytu a k ohřevu teplé užitkové vody. Obě množství musí pronajímatel (správce bytu) v ročním vyúčtování uvádět v gigajoulech (GJ) včetně jednotkové ceny tepla v Kč/GJ. Jsou případy, kdy se jednotkové ceny značně liší. Např. tím, že byla vložena investice do rozvodů TUV, a odpisy cenu tepla k ohřevu vody prodražují, zatímco do vlastního systému vytápění nic investováno v uplynulém zúčtovacím období nebylo. Pokud je obojí teplo poskytováno z ústřední kotelny, kde proběhla řada oprav a revizí, což zvýší oprávněné náklady na pořízení tepla, není správné tyto náklady započíst jen do jednoho tepla, např. k vytápění, a druhé teplo ponechat v původní výši. Náklady je třeba vložit do celkových nákladů na teplo před jeho rozdělením na teplo k vytápění a na teplo k ohřevu vody. Spotřebitel to snadno pozná tak, že jednotková cena obou tepel je shodná. Pokud shodná není, je třeba se formou žádosti na pronajímatele o doložení podrobností dotázat, aby prokázal důvody. Doporučuje se nečekat a využít k tomu stanovenou reklamační lhůtu, protože do doby poskytnutí podrobností se běh lhůty staví.

Občas bývá problém se stanovením množství tepla z kotelny ke spotřebitelům. Nic se neměří a znám je pouze údaj o množství dodaného paliva a jeho cena. To by ale mělo stačit. Množství paliva v tunách nebo kubických metrech se vynásobí jeho výhřevností a účinností kotelny. Tyto pomocné údaje lze získat i z literatury, např. z materiálů Státní energetické inspekce.

Pronajímatelé vědí, že náklady na teplo k vytápění v domu musejí rozdělit na složku základní a spotřební, ale často tak nečiní. Pokud se nájemci bytů v průběhu zúčtovacího období jen vyměnili a byty zůstaly obsazeny, není skutečně důvod k dělení do složek. Jiná věc ale nastane, když byt zůstane po část topného období neobsazen. Pak je třeba, aby pronajímatel účtoval v této době základní a obvykle i spotřební složku sám sobě. Protože se pravidla pro rozpočítávání obou složek liší, je třeba dělení do složek nutně provést.

Pronajímatelé vědí, že základní složka nákladů na vytápění se rozpočítává na konečné spotřebitele v poměru započitatelných ploch, které se stanovují jinak než plochy pro účely stanovení nájemného, ale přesto použijí plochu bytu místo ploch započitatelných. Tuto výjimku vyhláška č. 372/2001 Sb. skutečně umožňuje, ale jen v případě, že nevytápěné místnosti v bytech jsou srovnatelné a srovnatelné je i uspořádání počtu místností.

Potíž nastane, když se v ústřední kotelně neměří vodoměrem množství vody k ohřevu na TUV. Někdy se tento chybějící údaj nahrazuje součtem náměrů bytových podružných vodoměrů. To je chyba, protože poměrové vodoměry TUV k tomuto účelu neslouží. Pak nezbude, než postupovat přesně v dikci zmíněného předpisu, a rozdělit množství tepla z kotelny v poměru 60 % na vytápění 40 % na poskytování TUV. Základní složka nákladů na ohřev vody (povinně 30 %) se pak rozpočítá na byty v poměru jejich ploch a spotřební složka (70 %) na byty v poměru náměrů vodoměrů TUV a nejsou – li, tak v poměru ročně průměrného počtu osob v bytech. Vodné a stočné za TUV se stanoví obdobně a jen rozpočítáním spotřební složky. Často používané roční směrné číslo potřeby TUV je dalším pochybením pronajímatele, protože toto směrné číslo v žádném předpisu stanoveno není.

Protože je roční vyúčtování ceny za vytápění a poskytování TUV velmi složitou disciplínou vyžadující perfektní znalost vyhlášky č. 372/2001 Sb., je třeba, aby konečný spotřebitel, ať již se ve věci orientuje či je laik, měl k dispozici všechny údaje, které vyhlášky stanoví v § 7. Pak má možnost využít ke kontrole osobu, která je s problematikou obeznámena. Rada seniorů ČR může poskytnout seniorům bezplatnou pomoc, pokud přijdou včas a nepromarní reklamační lhůtu.

Počítačová poradna DS

Jak si zabezpečit svoje data

Zdeněk Hřebejk
počítačová poradna

Důležitou ochranou dat ve vašem počítači je jejich pravidelné zálohování. V případě kolapsu operačního programu nebo fatální chyby pevného disku může totiž dojít k jejich nenávratné ztrátě. Vaše data v počítači mohou být přitom to nejcennější, co vlastně v počítači máte.

Abyste předešli jejich totální ztrátě, je nutno zálohovat a to na místo mimo pevný disk vašeho počítače. I rozdělení pevného disku na několik částí je pro tento účel nedostatečným řešením, neboť v případě jeho fyzického poškození se ke svým datům už nikdy nedostanete.

Jak tedy vlastní zálohování řešit?

Podle mně je nejbezpečnější zálohování pomocí vypalovací mechaniky na CD nebo DVD nosič. Pokud předpokládáme úpravu datových souborů v budoucnu, pak vypálené CD neuzavíráme, ale necháme tzv. otevřeno pro další nahrávání. Řešením jsou i CD přepisovací. Ty je možno vymazávat a nahrát data zcela nová. Hrozí ovšem nechtěné smazání potřebných zálohovaných údajů.

Zálohování na CD nebo DVD médium doporučuji zejména fotografie. Nejprve je v počítači upravíme, ty špatné vymažeme a ty dobré zorientujeme do svislé polohy. Potom teprve vypálíme. Další výhodou takového zálohování je možnost promítání těchto fotografií např. na televizní obrazovku pomocí DVD přehrávače.

Co ale dělat, když vypalovací mechaniku nemáme a nechceme, nebo nemůžeme použít?

Dnes je vypalovací mechanika základním vybavením všech nových stolních počítačů. Lze tedy předpokládat, že váš počítač je staršího data, po skončení záruky a proto lze (nejlépe od odborníka) nechat vložit druhý pevný disk. Tedy fyzicky druhý, který je mechanicky nezávislý na hlavním disku s operačním systémem. Potom při kolapsu operačního programu formátujeme pouze hlavní pevný disk (C) a data na disku druhém zůstanou neporušena. Pořízení druhého disku dnes už není příliš finančně náročné. Pořízení druhého pevného disku ovšem neplatí u notebooku, protože v jeho útrobách není pro druhý disk místo. Proto využijeme některou z následujících možností. Jednou z nich je zakoupení, dnes rovněž finančně nenáročné, flash disku. Znám případy, kdy si uživatel ukládá i fotografie na tento přenosný malý disk, ale pokud ho nebudete mít dobře popsaný a označený, za několik málo měsíců zapomenete, co na kterém je. Tento způsob archivace a zálohování bych proto spíše viděl jako dočasný. Rovněž ponechání fotografií na paměťové kartě přímo z fotoaparátu není příliš praktické. Prodražuje to zbytečně samotné fotografování, protože na každé další použití musíme kupovat novou paměťovou kartu a pro jejich malé rozměry je problematické i následné popisování a uskladnění. I toto zálohování je proto třeba brát pouze jako dočasné.

Vhodné pro trvalé zálohování je zakoupení, dnes již rovněž finančně dostupného, externího disku, který se zapojuje do USB portu. Z tohoto portu je i napájen, takže nepotřebujete mnohdy rozměrný 220 V zdroj napájení. Velmi vhodný je disk tzv. MY PASSPORT. Jeho kapacita bývá 160, 250, 320 i více GB, což je dostatek prostoru na zálohování souborů nebo fotografií na několik let. Při slušném zacházení vydrží v provozu velmi dlouho. Pro své malé rozměry je vhodný i jako doplněk stávajícího počítače nebo notebooku. Výhodou je, že pro jeho zprovoznění nepotřebujete pomoc počítačového odborníka a při koupi nového počítače nebo notebooku je tento USB disk stále k dispozici.

ALIGATOR

Mobilní telefon pro seniory nyní i na vybraných poštách!

- Chcete používat mobilní telefon, ale jsou pro Vás běžné přístroje příliš složité nebo titěrné?
- Máte slabší zrak, nosíte silné brýle nebo hůře slyšíte?
- Máte obavy o svou bezpečnost nebo trpíte rizikovými zdravotními problémy?
- Buďte ve spojení se svou rodinou rychle a jednoduše!

Odpovědí je několikrát oceněný mobilní telefon ALIGATOR s velkými tlačítky a jednoduchým ovládáním bez zbytečností.*
Displej s velkými písmeny a čísly. Velká hlasitost.
SOS tlačítko v případě nouze přivolá pomoc.
Klávesám můžete přiřadit čísla rodinných příslušníků, stačí pak klávesu chvíli přidržet a číslo se vytočí samo.

** zlatá medaile v prestižní mezinárodní designérské soutěži IFdesign Avards 2010*
** čestné uznání na veletrhu FOR SENIOR*

ALIGATOR A500 senior **1599,-**

Mobilní telefony pro seniory zakoupíte v zásilkovém obchodě www.aligator.cz v dobrých obchodech a nyní i na poště!

Sleva 5 %

DS

Tento kupon Vás opravňuje k nákupu mobilního telefonu ALIGATOR A500 se slevou 5% z maloobchodní ceny s DPH .
Tento kupón platí pouze při osobním nákupu v prodejně ALIGATOR, Sokolovská 161, Praha 8, 180 00
(Prodejna je nedaleko stanice metra „Palmovka", na rohu ulic Sokolovská a U Balabenky)
Nebo dobírkou, při zaslání kuponu poštou na adresu: ADART COMPUTERS s.r.o., Sokolovská 161, Praha 8, 180 00

Vyfoťte své miláčky

Nová soutěž DS

Říká se, že do třetice to nejlepší. O Době seniorů toto okřídlené rčení však díky jejím čtenářům už neplatí. Už třikrát jsme totiž pro naše čtenáře uspořádali letní fotosoutěž. Vždy to byla akce, do které se sešla řada pozoruhodných snímků, které následně lákaly pozornost návštěvníků různých akcí, kterých se Doba seniorů zúčastnila. Naposled tomu tak bylo na veletrhu FOR SENIOR, který se konal v Praze-Letňanech.

Řečeno zkráceně: dosavadní tři ročníky soutěže fotografů – seniorů byly velmi úspěšné. A my v redakci bychom byli hloupí, kdybychom v této osvědčené tradici nepokračovali a nevyhlásili ročník čtvrtý. Tímto tak tedy činíme. **A jaké jsou podmínky?**

Téma zní Naši miláčci. Je to tedy (hlavně) o zvířatech a opět velmi široký záběr.

Podmínka číslo dvě: Fotografie nám zasílejte na adresu redakce **do konce září 2010.**

A jaké jsou technické podmínky? Bereme barevné i černobílé snímky, nejlépe ve formátu A4 nebo A5. Menší formáty uneseme také, ale do finále soutěže se dostanou až po té, co odborná porota posoudí, zda se vyplatí jejich nazvětšování. Proto doporučujeme: pokud chcete mít jistotu přímé účasti v soutěži, posílejte snímky v předepsaných formátech. Konečné hodnocení bude na veletrhu For senior na výstavišti v Praze – Letňanech v březnu 2011.

A ceny pro vítěze? Tou hlavní bude mobilní telefon Aligator 500, kterým naši soutež podpořila firma Adart Computers s.r.o. Ale budou i další. Naši soutěž se rozhodli totiž sponzorovat i pořadatelé Polabského knižního veletrhu.

Soutěže se může zúčastnit každý, kdo má chuť. I spolupracovníci DS v seniorském věku, ti však jsou vyloučeni ze hry o ceny.

Jiné podmínky nemáme. Všem přejeme rychlé, hbité i romantické oko a jako inspiraci přidáváme pár snímků miláčků, které jsme měli v době vyhlašování naší soutěže po ruce. **(fav)**

Seriál DS ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI 7. DÍL

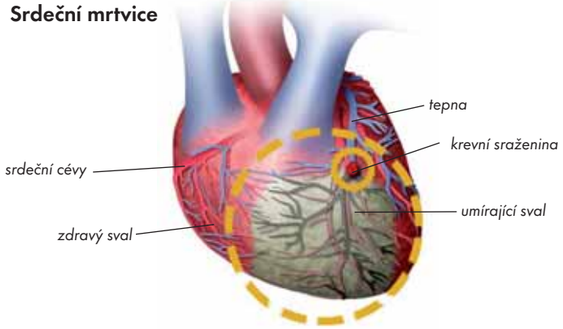
Seriál DS připravuje
Lenka ŠNAPKOVÁ, DiS

Pomoc při srdeční mrtvici

V dnešním dílu seriálu první pomoci se budeme zabývat náhle vzniklým, život ohrožujícím stavem a tím je tzv. **srdeční mrtvice**, kterou odborně nazýváme **akutní infarkt myokardu (AIM)**.

Ze statistik vyplývá, že **muži** jsou postihováni AIM častěji než ženy. Dalším faktorem je **věk nad 50 let**, ale ani to není podmínkou. Stále častěji se lékaři setkávají s AIM u mladého člověka (od 25 let). Rizikovým faktorem je stres, nesprávná životospráva, kouření, obezita, vysoký krevní tlak,... Mezi neovlivnitelné faktory se řadí věk, pohlaví a rodinné dispozice. Úmrtnost při AIM je stále okolo 25%. Akutní infarkt myokardu je následek ucpání věnčitých tepen vyživujících srdce. Tím dojde k nedostatku kyslíku ve tkáni a díky tomu jejímu odumření (ischémie). Dále ke ztrátě kontrakce srdeční svaloviny, bolesti, snížení průtoku okysličené krve celým tělem (hypotenze) až k zastavení srdce a následné smrti.

Srdeční mrtvice



Příznaky:

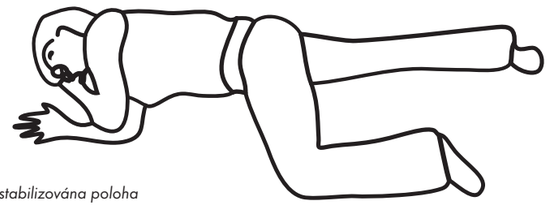
- náhlá intenzivní bolest až pálení nebo tlak za středem hrudní kosti, které se může šířit do horních končetin, krku, dolní čelisti, břicha, zad... Bolest je stejná v každé poloze, při nádechu i výdechu a trvá déle než 20 minut
- náhlý pocit slabosti nebo závrati (přinutí postiženého k sedu nebo k opření se o něco...)
- šedá až popelavá kůže
- cyanóza: modrofialové zbarvení kůže a sliznic způsobené nedostatečným okysličováním krve – namodralé rty, konečky prstů, ušní lalůčky, špička nosu...
- pocení
- rychlý, slabě hmatný či nehmatný tep
- později možné příznaky šoku

Dále se objevuje nevolnost, zvracení, zmatenost, někdy i agresivita. Postižený pociťuje **úzkost a strach ze smrti**, zvláště při velké dušnosti.

Může nastat zástava dechu a srdeční činnosti!

První pomoc:

- okamžitě snížíme srdeční námahu postiženého a neodkladně zajistíme zdravotnickou pomoc **(linka 155)**.
- postiženého (při vědomí) šetrně umístíme do polosedu s podloženou hlavou a rameny, pokrčená kolena, zajistíme klid.
- uvolníme těsnící části oděvu u krku, na hrudníku a v pase.
- otevřeme okno a pustíme „čerstvý vzduch".
- sledujeme postiženého, jeho orientaci, úroveň schopnosti reagovat a jeho dechovou a tepovou frekvenci.
- ztratí-li postižený vědomí, položíme jej do stabilizované polohy a zajistíme průchodnost dýchacích cest šetrným záklonem hlavy.
- dojde-li k zástavě dechu a srdečního oběhu, **zahájíme okamžitou resuscitaci** (kombinujeme 30 stlačení hrudníku a 2 vdechy z plic do plic), ve které pokračujeme až do příjezdu zdravotnické záchranné služby.



stabilizována poloha

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

Seriál DS k bibli 7. díl

ABRAHÁM – OTEC NÁRODA

Seriál DS připravuje
ThDr. Jan SCHWARZ

Ve městě Cháranu v Mezopotámii žil pastýř jménem Abrahám (tj. Otec národa), dobrý člověk a nepřítel modloslužebnictví. Neklaněl se zlatým modlám, ale uctíval Boha Hospodina, věčného Ducha a Stvořitele světa. Víra hory přenáší, posilovala i Abraháma a vlévala mu do srdce odvahu. Modlitba měla zázračný vliv na tisíci se duši pokorného pastýře. Až jednou uslyšel Boží hlas a sám Hospodin k němu promluvil „Abraháme! Vyjdi ze své otčiny a pojď do země, kterou Ti ukážu. Staneš se praotcem velikého národa a vzejde z Tebe požehnání všem lidem."

Příběh biblického patriarchy inspiroval i řadu umělců. Praotec izraelského národa je vzorem Božího muže, který se poslušně podřídil Božímu povolání.

Abrahám se nejdřív podivil a užasl, ale pak uvěřil a vyšel z Cháranu za Božím hlasem. Jeho víra byla snaživá a mocná, nikdy se neptal, jestli má dobré skutky udělat, vždy je hrdinně konal a zkoušky víry statečně snášel. Opustil otcovský dům, postavil se proti cizákům a knížatům, bojoval s vojsky nepřátel, trpěl hlady a často strádal. S celým svým domem šel do dáli, každým dnem se blížil k zaslíbené zemi. Vzal s sebou manželku Sáru, bratrova syna Lota, a stáda s čeledí. Cestoval kolem vody i pouští do Kenaánu, kde se mu zjevil Hospodin a slíbil „Tuto zemi dám tvým potomkům."

Abrahám i Lot chovali stáda ovcí a koz, velbloudů i hovězího dobytka. Přecházeli na nové pastviny, z kraje do kraje. Putovali, až došli od Sichemu k Jeruzalému. Tam jim ale pastviny nestačily. Mezi pastýři nastaly spory a hádky.

Abrahám řekl „Prosím, Lote, ať není svárů mezi tebou a mnou. Hle, celá země je volná. Rozejděme se. Půjdeš-li ty nalevo, půjdu já napravo. Zvolíš-li si pravou stranu, já vezmu zavděk levou." Lot se pozorně rozhlédl. Řeka dávala krajině dost vláhy a údolí bylo krásné. Lot si tedy zvolil cestu k Jordánu a usadil se u města Sodomy. Abrahám odešel do údolí Mambre a u Hebronu postavil oltář Hospodinu.

Přišel čas zkoušky. Do země vpadlo vojsko, vyplenilo Sodomu a odtáhlo s kořistí i se zajatci. Zajali také Lotovu rodinu. Když o tom Abrahám uslyšel, ozbrojil 318 služebníků a pustil se za nimi, aby Lota osvobodil. Za Damaškem je v noci přepadl. Odebral vojákům naloupenou kořist a Lota i s rodinou vysvobodil. V radosti se vraceli domů. V ústrety jim vyšel salemský král Melchisedech, kněz Boha Nejvyššího. Obětoval chléb a víno, děkoval Bohu a Abrahámovi žehnal. Abrahám Melchisedechovi složil k nohám jako dar každý desátý díl z dobyté kořisti. Tak vznikl desátek.

Lot pochopil, že volba další cesty změní nejen trasu pochodu, ale i události a životní osudy. Vždyť dobře žít je poklad zázraků, ukrytý na světě. Lidi často jen paběrkují, licitují s kupci, počítají nedůvěřivě drobné mince a chtějí za ně dostat víc. Abrahám to už věděl. Žít v pokoji, to je bohatství moudrosti a lásky. K pokladnici dobrých slov a laskavých činů přivedla Abraháma jeho pokora a víra v naplnění Božího slibu. Věřit znamená někdy i trpělivě čekat a spoléhat se v odvaze víry na slyšené slovo.

Příště:
Zkáza Sodomy

ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA

Byli jsme na Častoboři...

Nebývalé každoroční setkání asi čtyřiceti přátel i neznámých „nováčků" – všech ovšem se smyslem pro dobrou zábavu – tradičně bezvadně vyšlo.

Opět v květnu o víkendu (21. – 23. 5., do červnové DS už jsme to proto nestihli) v kouzelné přírodě na Častoboři u Sedlčan jsme si potvrdili, že i dospělí si mohou hrát. Kuriózní program v duchu pohádky Chytrá horákyně se sledováním Staroměstského orloje s jeho apoštoly a večer tradičním ohňostrojem rozhodně nezklamal.

Sešli se zde lidé různých profesí, názorů, vyznání a různého věku z různých míst z Čech a Moravy.

Na základě článku v Době seniorů, ve kterém jsme psali o této akci a připojovali rovněž pozvánku, se přihlásila a také přijela (a rozhodně toho nelitovala) věrná čtenářka našeho společného časopisu paní Ludmila Káňová (79 let) ze Zlína. Mnohé daleko mladší v nejednom předčila svým optimismem a smyslem pro nesmysl, večer pak nezkrotným tancem. Obdivoval ji a také jí vysekl velikou poklonu jeden z dalších účastníků akce, známý sexuolog Radim Uzel. Paní Ludmila je podle jeho slov živým potvrzením toho, že věk není vždy podstatný. Další setkání bude za rok tamtéž. Už se těším a určitě o tom budu včas informovat předem.

Váš Vráťa EBR

Jste skvělí

Nečekali jsme takovou odezvu. Další ukázky svých básní, povídek a aforismů, které vám dosud nikde nevyšly a zůstaly tak „v šuplíku" nám už ale neposílejte. Nezvládli bychom to – i kdybychom pracovali i v noci – nejen kvůli množství, ale hlavně časově. Většinu zaslaných příspěvků jsme vybrali a zařadili do připravovaného Literárního almanachu, k němuž doslov už napsal Ivo Šmoldas. O této knize, svým způsobem ojedinělé, více napíši v příštím čísle. (vebr)

Viditelná DS

Při svých pochůzkách v Praze jsem našel místo, kde vždy seženete nově vydané číslo Doby seniorů. Je přímo ve vestibulu u stanice metra Kačerov (linka A). Stoly s velkým množstvím různých časopisů jsou skutečně k nepřehlédnutí. A přehlédnout se nedá ani dobře vystavená Doba seniorů.

***Red.:** K informaci Vráti rádi připisujeme, že takových míst v Praze přibývá. Jedním z nich je i trafika Kája v Lupáčově ulici nedaleko žižkovské radnice.*

Odpovědna aneb knihkupec v.v. odpovídá

Děkuji paní Strmalové z Brna za milý a obsáhlý dopis, ve kterém reagovala na můj článek v květnové Době seniorů, týkající se K. H. Máchy a literárního vědce Pavla Vašáka. (Prvního prý dostatečně zná, druhého nikoli a rády by si o něm tedy přečetla alespoň nějakou malou informaci.)

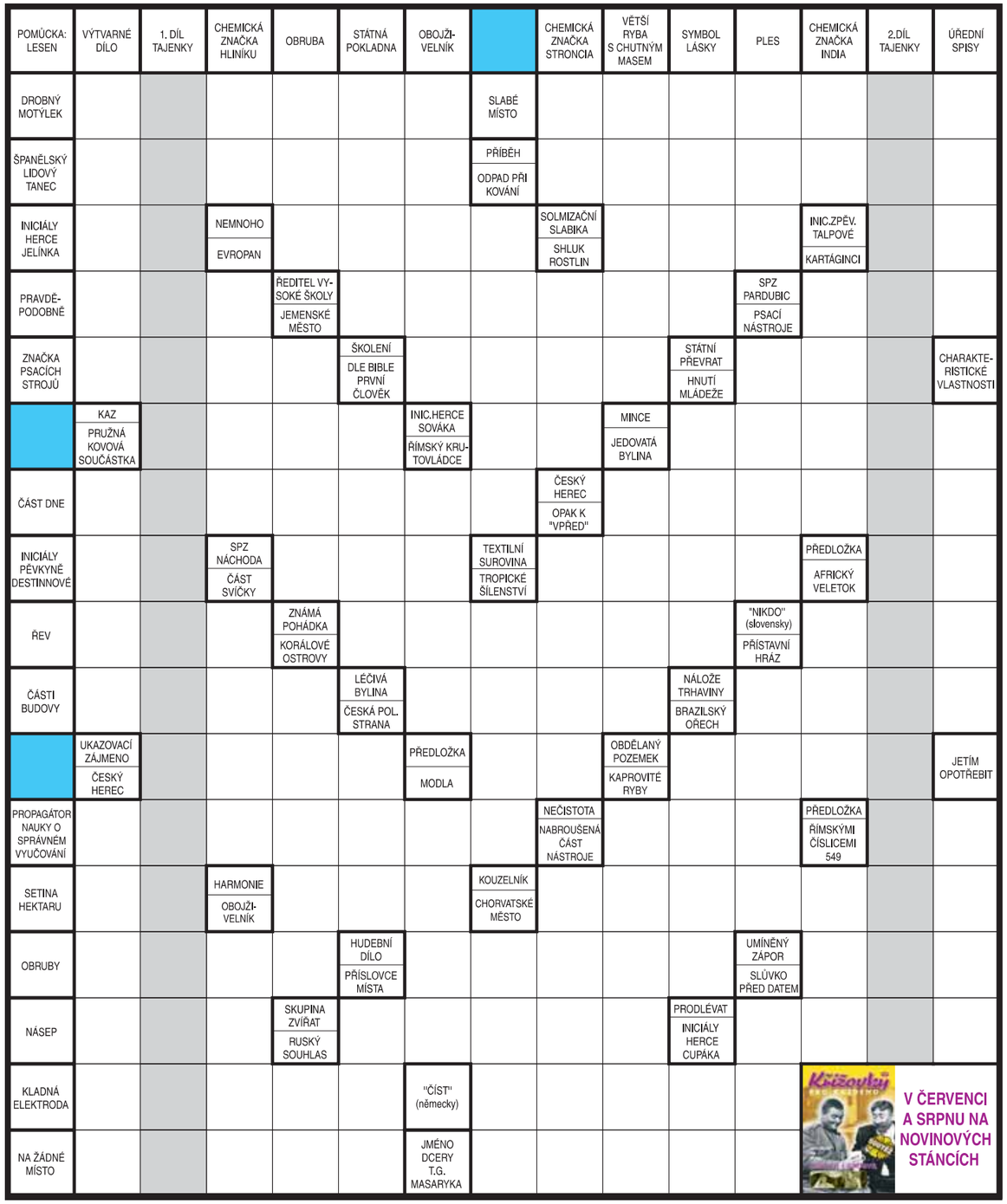
Rád ji touto cestou tedy zasílám a zůstávám s přáním, aby nám nadále poezie byla blízká a na vydávání pěkných básní se nezapomínalo...

Panu doc. PhDr. Pavlovi Vašákovi,DrSC, literárnímu vědci, překladateli a matematickému lingvistovi je letos 69 let a tedy už malinko déle patří mezi nás seniory. Studoval na univerzitách v Praze a ve Štrasburku, působil na univerzitách v Lyonu a Paříži, kde přednášel jako hostující profesor český jazyk a literaturu.

V roce 1996 se zúčastnil v Praze na Smíchově největší autogramiády „na této planetě a ve vesmíru", na které bylo téměř 200 podepisujících našich spisovatelů a ilustrátorů. Na autogramiádě měl PhDr. Pavel Vašák velmi zajímavou přednášku právě o Karlu Hynkovi Máchovi. O celé této události jsem sestavil publikaci „Trhací encyklopedie Vráti Ebra", kterou vydalo nakladatelství Sedistra. Kdo ji náhodou vlastní, zjistí z ní víc. Třeba u Pavla Vašáka to, že společně s Jiřím Žáčkem sestavili sborník Smějeme se době a sobě, že jezdí škodovkou, nejraději čte knihy o pěstování rostlin a k oblíbeným rčením patří „Když jsem se ocitl na dně, uslyšel jsem klepání zdola."

Věřím, že informace na přání paní Strmalové byla přínosem i pro další čtenáře.

Vráťa EBR



VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné řešení z minula: **Kdo máš lucernu, jdi první.** Bezchybně vyřešili a štěstí při losování tentokrát měli Milan Janoštík z Prahy 47, Iva Ryžovová ze Vsetína, Jiří Kuchař z Brna, Jaroslav Novotný z Hradce Králové a Eva Furišová z Prostějova. Všem výhercům blahopřejeme k výhře, kterou jsou knížky z vydavatelství Enigma, které je sponzorem naší velké křížovky. Na řešení dnešní tajenky čekáme na známých adresách redakce (viz tiráž na str. 3) do 20. července.

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

KŘÍŽOVKY PRO KAŽDÉHO 8,00 Kč

V tomto měsíci 13. a 27. července na novinových stáncích

S důchodem za brány Orientu – 13. díl

Libanon – ZEMĚ PROTIKLADŮ

Ráno po snídani opouštíme naposledy „náš“ kemp na okraji Damašku a míříme na syrsko – libanonské hranice. Po přejetí hraničního pásma ze země plné kamení, kde převažovala hnědá barva přírody, vjíždíme do krajiny plné šťavnaté zeleně. Obzor po obou stranách silnice však lemují vysoké hory se zasněženými vrcholky. I když je Libanon země cedrů, dokonce se tento strom dostal na libanonskou vlajku, my neviděli za celou dobu ani jediný. Velmi často projíždíme kolem příbytků místní chudiny. Polorozpadlé stany, vraky aut, pneumatiky a všude plno špíny a nepořádku. Cestou míjíme i domy, které nesou stopy po leteckém bombardování. I v této zemi projíždíme, jako už mnohokrát na této expedici, ozbrojenou vojenskou kontrolou. Není se co divit. Město a okolí obývají konzervativní šíitské komunity a ne všichni jsou k cizím návštěvníkům právě přátelští. Při návštěvě Baalbeku je proto třeba se mít na pozoru a neprovokovat nevhodným oblečením či chováním. My se naštěstí s žádnými problémy nesetkali a tak se můžeme věnovat zajímavostem naší další cesty.

Dějiny zanechaly lidstvu množství záhad, které dodnes zůstávají nerozluštěny. Jednou z takových záhad dneška jsou starověké stavby, postavené z ohromných kamenů o hmotnosti stovek tun. Baalbecká Akropole je jedna z největších na světě a je jednou z nejvýznamnější antických památek na Blízkém východě. Ze samotného chrámu boha Jupitera zbylo pouze několik vztyčených sloupů, ale i tak je možné si udělat představu jak obrovský chrám byl.

Baalbek – Jupiterův chrám

Vždyť samotné sloupy jsou vysoké 22 metrů a v průměru mají přes 2 metry. Cestou z Baalbeku do Bejrútu nás čeká opět vojenská kontrola. Znovu se díváme do hlavní samopalů, opět na nás míří kulomety, připravené k palbě. Jako by náhodou opodál stojí tank či obrněný transportér, také nachystaný k akci. I tuto kontrolu však mámě šťastně za sebou a pokračujeme směrem na Bejrút. Zastavujeme na vyhlášené pobřežní promenádě zvané Corniche. Oblíbené jsou zde zejména kavárničky, většinou na terasách místních hotelů, na jejichž výstavbu byl použit převážně beton a sklo, s výhledem na moře, na malebné Holubí skály vysoké 100 metrů. Jsou vděčným místem pro fotografy, i pro pouhé pozorování. Druhý den míříme k mešitě Jami Káhir – Velká mešita. Jsou právě Velikonoční svátky. Všude plno policistů, vojáků a duchovních. Žádné krámky pro turisty, jak jsme zvyklí z jiných hlavních měst, která jsme doposud navštívili. Zde se naše výprava rozdělila na malé skupinky a samostatně se procházíme ulicemi této části Bejrútu. Občas zaslechneme střelbu z palných zbraní. Z povzdálí sledujeme i vojenský výsadek z helikoptér nad přístavem. Asi nějaké cvičení, myslíme si. Ale po návratu do našeho hotelbusu se dovídáme, že onen vojenský výsadek nebylo žádné vojenské cvičení, ale ostrá akce proti skupině osob, která se dostala na zakázané území místního přístavu.

Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJK

Příště: Objevujeme Byblos

ZÁBAVNÉ SOUTĚŽENÍ V DS

SUDOKU

Uveďte **součet čísel** z označených políček.

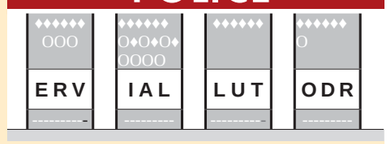
			7		9			5
		8		1			6	2
2							9	1
6				7	5			
				6		1		4
		3	8	4		6	5	
						9		
	3	2	1		6	4		
		7		8	2		1	

SKRÝVAČKA

SE	STŘIČ	KY:
RŮ	ŽEN	KA
BA	RUN	KA
O	LIN	KA
DO	ROT	KA
NI	KOL	KA

Co spojuje sestřičky v klubu? (Odpověď vás určitě nepřekvapí).

POLICE



Obrázek znázorňuje část police kutila s neúplnou kolekcí potřeb jednoho typu – jejich obaly jsou také jen částečně viditelné. Prozradíme, že předměty mají kruhovou základnu, takže části nápisu nevidíte. **Uhodnete celé nápisy?**

Výherci našich soutěží

Sudoku (14): Miroslav Škach ze Zduchovic; **Skrývačka:** (datel, racek, rorýs, norek) Pavla Ryková z Mostu; **Doplňovačka:** (Adina Mandlová, Lída Baarová, Anny Ondráková, Nataša Gollová): manželé Jeništovi ze Zásmuk. V závorkách jsou správná řešení. *Výherci dostanou knižní poukázky v hodnotě 200 Kč. Blahopřejeme, na řešení dnešních úkolů čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na str. 3) do 20. července.* **Sponzorem soutěží na str. 15 je síť knihkupectví Kanzelsberger.**

Najdete ho v ulici Karolíny Světlé 18 v domě Portus. Portus je latinský název, v češtině „Přístav“. Docela trefné pojmenování. Dům Portus totiž slouží jako středisko pro seniory a to nejen jako pomoc, pokud jsou na tom zdravotně špatně, ale umožňuje jim i nadále žít aktivně.

Kavárna Domu Portus nabízí příjemné posezení nejen pro seniory

Pomoc, užitek i zábava

Sdružení Život 90 bylo založeno už před téměř dvaceti lety - 24. 10. 1990 manželi Blankou a Janem Lormanovými. Staví na dobrovolnické činnosti, díky které se v tomto domě nachází více aktivit, než se na první pohled zdá. Mezi ně patří i tísňové volání AREION, které usnadňuje život seniorů. Funguje na jednoduchém principu, a to, že senior má doma při ruce tlačítko, které je připojeno do domu Portus. Pokud se někomu ze seniorů udělá špatně, stačí tlačítko zmáčknout a pak už pouze čekat na pomoc. Čidlo, které je umístěno v obydlí seniora v něm „hlídá“ pohyb, a jestliže žádný nezaznamená po dobu 12 hodin, začne signalizovat a do bytu seniora se telefonicky zavolá, jestli je vše v pořádku.

V domě Portus najdete i odlehčovací pobytové a rehabilitační centrum. Opět je určeno především seniorům. Je často využíváno rodinami, které se z nějakých důvodů nemohou po určitou dobu starat o svoje rodiče (např. kvůli dovolené). Senior zde může zůstat až 3 měsíce.

Život90 poskytuje seniorům i různá cvičení, jógu, vystoupení, různé vzdělávací a kulturní a osvětové přednášky. Snaží se vymýšlet aktivity, aby senioři trávili více času spolu. Je tu i kavárna, kde se mohou denně scházet. Mohou sem také docházet na různé kroužky jako je např. keramika, jazykové či počítačové kurzy, kde se učí pracovat i s internetem. Lektoři jsou převážně dobrovolníci (akademický výtvarník…).

V domě Portus se také nachází Divadlo 90 U Valšů, které vzniklo v roce 2004. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že je velmi hezké a útulné. Divadelní hry jsou většinou z vlastní produkce určené pro komorní scénu a jsou napsány tak, aby divadlu vyhovovaly (kapacitou, kostýmy, zvukově). Divadlo slouží i pro „módní přehlídky“ z bazaru, který se v tomto domě taky nachází, i pro Benefiční koncerty, povídání s významným hercem nebo lidmi z kultury o jejich životě. I když je divadlo malé, může se pyšnit spoluprací se spoustou výborných herců, kteří patří do naší herecké superligy – Květa Fialová, Naďa Konvalinková, Luba Skořepová, Lubomír Lipský, Zdeněk Maryška a řada dalších…. Věděla jsem, že do divadla chodí převážně senioři a domnívala jsem se, že je to dáno hlavně časem. Divadlo totiž začíná okolo čtvrté hodiny. Ale když jsem si sedla v hledišti na židli, a viděla okolo sebe lidi, kteří nedočkavě shlíželi na jeviště, a když hra začala a já jsem mohla vidět jejich nadšené tváře, tak mi to všechno došlo. Je to něco víc, než jen čas, jde o atmosféru, která vás naprosto pohltí, a vy si připadáte, jako byste byli součástí hry. Nepřipadáte si jako divák, ale jako kdyby dnešní představení záviselo na vás. A když jsem měla možnost mluvit s diváky a ptala se jich, co se vám na divadle U Valšů líbí, většina také říkala: „Příjemný čas a úžasná, přátelská atmosféra.“

Kroužky nabízejí nejrozmanitější formy aktivit

Divadlo U Valšů

„ZAKOPANÝ PES“

aneb povídání paní Luby Skořepové o divadle pro seniory

foto Alena HRBKOVÁ

Jak jste se k Divadlu U Valšů dostala?

Když se divadlo otevřelo, tak jsem byla pozvána na Benefici – jako první ze všech.

Proč jste se s divadlem rozhodla dále spolupracovat?

Protože se mi divadlo moc líbilo, a proto jsem řekla panu dramatikovi Goldflamovi, jestli by nemohl pro tento účel napsat hru. A tak vznikla hra „Stará dáma tančí“, která se hrála ve 4 lidech. Hra se hrála skoro 3 roky. Hráli jsme s velkým zápalem, dělali jsme si sami reklamu, roznášeli letáky…

Jaké hry jste ještě v tomto divadle hrála?

Hrála jsem s Líbou Švormovou „Usměj se Mami“. Tuto hru napsala dramaturgyně Národního divadla Iva Volánková a napsala ji přímo na mně. Měla výborné kritiky, ale byla brzo pryč, protože o divadle vědělo bohužel málo lidí. Aktuální hra, ve které hraju v divadle U Valšů je „Milostná tajemství“

Jak jste to myslela, že o divadlo vědělo málo lidí?

Nejsou peníze na dostatečnou reklamu, mám pocit, že se v divadle vystřídalo už takových 5-6 produkčních. Vždycky přišli plní elánu a postupem času je to přešlo. Já sama jsem lidem po lopatě vysvětlovala, kde se divadlo nachází, ale vždy na mě koukali s otevřenou pusou, jako by je ta ulička odpuzovala. Jednou si můj známý spletl divadlo s veřejnými záchody, a o existenci divadla se dozvěděl až uvnitř. Dokonce, když se kouknu v knihovnách na seznam divadel, tak jsou tam snad všechna divadla kromě tohoto. Největší nevýhodou divadla je ironií osudu rehabilitace. Divadlo tak leží v jejím stínu. I to je slabé slovo, spíše je to trpění z nouze.

Snažíte se divadlu nějak pomoc?

Samozřejmě. Snažím se pro ně shánět vhodné a přitažlivé tituly. Dalo mi strašnou práci sehnat různé dramatiky jako je např. A. Strindberg, ruský V. Brjusov, francouzský autor R. de Obaldia. Dělám i některé dialogy (já a Skořepová). Také píši na stránky fejetonky, humorné pozvánky, ale pokud to někdo nedá někam na oči, tak je to marná práce. Kdyby mě aspoň nechali vyzdobit stěny (materiály z našich her, materiály z tohoto divadla), aby lidi vycítili, že jde o kulturní budovu. Ale nemohu pracovat proti takovýmto silám, když je to nezajímá.

V jakých dalších divadlech Vás můžeme vidět?

Hraju v divadle v Řeznické („Hořké mandle“), kde se mnou hraje nejlepší studentka DAMU. Taky zde hraju ve hře Mydlibaba, která je na scéně už 2 roky a je stále hodně navštěvovaná (3 ženské dialogy). Dále hraji v divadle ABC hry „César a Drana“, „Revizor“, „Krvavá svatba“… Jednou za 6 neděl hraju v Černém divadle veselohru „Poslední šance“.

Jak byste srovnala divadlo U Valšů s ostatními?

Divadlo je na stejné úrovni, ale bohužel, jak už jsem řekla, skoro nikdo o něm neví. Ovšem divadlo na Zábradlí na tom bylo stejně, ale díky reklamě získalo více lidí. Mě připadá, že se divadlo U Valšů vede tak, aby tam nikdo nepřišel, a přitom to je obrovská kulturní i peněžní škoda. Samozřejmě, najdou se zde představení, co mají agenturu a ta vytvoří reklamu, díky které lidé přijdou, ale my takové možnosti nemáme. Neuvěřitelná škoda, divadlo existuje už 6 let a téměř nikdo o něm neví. Je mi zde opravdu líto představení, udělá se na něm spousta práce, spolupráce s nadanými lidmi, ale odpovědní pracovníci nejeví nějaký větší zájem. Nemohu uvěřit tomu, kolik lidí chtělo pomoci, brzo se však otrávili, nejsou dobré podmínky. Chtělo by to nějakého milionáře, který by udělal rozruch, lidé tady jsou někdy už nudní a apatičtí

Připravila Iveta KOPECKÁ

P.S. autorky: Opravdu obrovská škoda. Stačilo by pár reklam, kde by se divadlo objevilo a dokázalo by se vzkřísit. Divadlo je jako „ZAKOPANÝ PES“ a čeká, až ho najde „ANDĚL SPÁSY“.

Vizitka Luby Skořepové

VLASTNÍ KŘESTNÍ JMÉNO: Libuše
DATUM A MÍSTO NAROZENÍ: 21. září 1923 v Náchodě
KARIÉRA: Rodiče si přáli, aby studovala medicínu, ji lákalo herectví. Aby ho mohla studovat, musela odmaturovat s vyznamenáním, teprve pak rodiče jejímu přání požehnali. Studium herectví na pražské konzervatoři úspěšně skončila v roce 1944. V roce 1945 dostala své první angažmá v souboru J. Honzla ve Studiu Národního divadla. Od roku 1948 získala stálé angažmá v činohře Národního divadla, kde hrála mnoho krásných a vysněných rolí. Byla tehdy jedinou mladou komediální herečkou na scéně ND. Byla často obsazována režiséry Honzlem, Nedbalem, Laurinem, Schromem, Potužilem i jinými. Kolegyní, kamarádkou a učitelkou jí byla Zdeňka Baldová. Za 60 let zde vytvořila na 60 velkých i menších rolí. Sama také napsala hru Kam jste ukryla svá křídla, paní Marie (o Marii Hübnerové).
Své herecké nadání velmi dobře uplatnila v rozhlase, televizi a filmu a se všemi těmito médii spolupracuje i nadále. První filmovou roličku (divačka na jízdě smrti) jí nabídl režisér Vladimír Slavínský v komedii s Jaroslavem Marvanem Právě začínáme (1946). Ve filmu se uchytila stejně rychle jako v divadle. Roli pekařovy ženy ztvárnila ve filmu Němá barikáda (1949) režiséra Otakara Vávry. V 50. a 60. letech se objevovala ve významných filmech jako např. Zde jsou lvi (1958), Vyšší princip (1960) a se známými hereckými jmény (Jana Brejchová, Petr Kostka, Karel Höger, Dana Medřická ad.). Zahrála si v mnoha televizních seriálech, filmech a inscenacích: ve Sňatcích z rozumu (1968), Chalupářích (1977), Malostranských humoreskách (1995), Hospodě (1996), Náměstíčku (2004), Návsi (2005) a Příkopů (2006) atd. Za zmínku stojí také vedlejší role v divadelní hře Kočičí hra mnohokrát uváděné v televizi. Ve filmu se i nadále objevovala spíše ve vedlejších rolích: paní Piklová – „Já už budu hodný dědečku!" (1978), Agáta – Čarovné dědictví (1985), Majčina matka – Dobré světlo (1986), Hraběnka – Příliš hlučná samota (1994), babička – Cesta z města (2000) atd.
ZÁJMY: Napsala osm půvabných knih o přírodě, divadlu a hercích, astrologii, magii, zajímá se o zahradnictví, léčitelství, sbírá léčivé bylinky.
OSUD: Při autonehodě během tzv. kulturní brigády herců ND v poválečných letech utrpěla zranění, následkem něhož už nikdy nemohla mít vlastní děti. To byla pro ni i pro jejího prvního manžela, herce a loutkaře Josefa Pehra (1919 – 1986) osudová rána a i kvůli tomu se manželství časem rozpadlo. Do druhého manželství se spisovatelem a scenáristou Pavlem Hanušem (1928 – 1991) oba vstupovali s vědomím, že spolu děti nikdy mít nebudou. Krátce po jejich sňatku se ale rozvedla Lubina sestra, která měla dva malé syny. Luba po dohodě s manželem si sestru i obě děti vzala k sobě. Oba chlapci ji považují za svoji druhou matku.
OCENĚNÍ: 20. března 2010 v Městském divadle Most převzala jako vůbec první ocenění pro mimořádnou osobnost české divadelní scény – cenu "FOREVER YOUNG".

Nebolí jen *rány pěstí*

Je to problém, o kterém se příliš nemluví. Jako o všech věcech, kde to příliš neklape. Zejména pokud se dotýkají mezigeneračních vztahů, často vztahů rodičů s dětmi. Problém to není nový. Popsal ho třeba i Jan Neruda ve své známé básni Dědova mísa.

Mezigenerační třecí plochy a problémy jsou tedy již dávnějšího data a budou zřejmě staré jako lidstvo samo. Celosvětovým jevem, který se stále silněji projevuje i u nás, je však rostoucí násilí páchané na seniorech. Jde o závažný problém, který ovšem nestojí v popředí zájmu společnosti. Senioři jsou skupinou obyvatelstva, která je v dnešní době opomíjená a není jaksepatří in. Proto se téměř nemluví o domácím násilí, kterého jsou oběťmi. Částečně je to způsobeno nedostatečnou informovaností o tomto negativním jevu u laické i odborné veřejnosti. Protože jsou zdravotníci nezřídka v rolích těch, kteří ošetřují oběti násilí, měli by být informováni nejen o všech formách násilí, ale o dané problematice vůbec, protože jen tak budou moci konkrétně obětem pomáhat. Šetřením bylo prokázáno, že míra informovanosti odborné veřejnosti o problematice týrání a špatného zacházení se seniory je opravdu nedostatečná, naopak většina zdravotníků si myslí, že problém násilí u seniorů by měly řešit jiné instituce. Šetření dále prokazuje špatné zacházení se seniory v ústavní péči. Snahou obětí je svůj problém tajit. Převládá strach z potrestání, stud, pocity bezradnosti či izolace. Mnozí si také myslí, že negativní projevy ustanou a ten, kdo jim ubližuje, se zklidní, pokud vše budou trpělivě snášet. A mnozí mlčí i proto, že oznámením pachatele by přiznali, že zklamali jako rodiče a své děti vychovali špatně. To vše jsou důvody k mlčenlivosti, zatajování příznaků a následků ubližování. I pro zkušené odborné pracovníky je někdy téměř nemožné proniknout zcela do soukromého, až intimního života jejich klienta a odhalit včas příznaky zneužívání. Ne vždy lze také jednoznačně rozpoznat projevy domácího násilí. Jde i o to, že např. pády a následná poranění nejsou ve stáří ničím výjimečným. V Praze se 15. června na toto téma konal odborný seminář. Poprvé u nás se také připínaly na oděvy světlefialové stužky, připomínající Světový den proti násilí na seniorech, připadající právě na tento den. U nás se připomíná od roku 2004. Na semináři se také uskutečnila premiéra filmu Abusus v Čechách, který jeho režisér Karel Hořice a scénárista Jan Lorman natočili podle skutečných případů. Je jich mnohem víc, než bychom če-

V kamnech praská, dědek každou chvíli
svadlé ruce sobě zahřívá,
kolo vrčí, syn si s prací pílí,
nádobu si z dřeva vyrývá.

Kolečko si divnou píseň šumí,
vnoučeti se očka kmitají –
„Hlele, co náš táta všecko umí,
jak mu tříšťky z rukou lítají!"

„Dřevo ukradl jsi v panském lese –
komu děláš z něho koryto?"
„Dědovi – již se mu ruka třese,
nádobí už všechno rozbito."

„Nauč mne to!" – „Vida toho kluka,
nač by tvá to ruka uměla?!"
„Až se tobě třásti bude ruka,
koryto ti synek udělá!"

V kamnech praská, dědek shrben pláče,
zvadlé ruce syn mu zulíbá,
kolo mlčí, vnouče kolem skáče –
„Táto, proč se kolo nehýbá?"

kali. Ve filmu je popsán například případ důchodkyně, kterou její syn vystrnadil ze společného bytu, úskokem připravil o chatu na venkově a nakonec před sousedy matku vydával za mrtvou…

Téměř každý osmý český senior zažil někdy na vlastní kůži fyzický útok či vyhrožování násilím od svých blízkých či ve svém okolí. Ze dvou třetin jsou pachateli blízcí příbuzní. Víc než pětina lidí nad 60 let pak zná ve svém okolí případ týrání starších osob. Vyplývá to z dvou roky starého výzkumu Jihočeské univerzity o domácím násilí, do něhož se zapojilo 1300 žen a mužů nad 60 let. Z něho také vyšlo, že najevo vyjde zhruba 16 % případů, zbylých 84 % zůstává skryto. To, co se dostane navenek, je tedy jen pověstnou špičkou hrůzného ledovce. Projevy násilí jsou mnohem širší než fyzické útoky. Za násilí na seniorech se považuje také zanedbávání péče o staré lidi, útoky na jejich psychiku, zneužívání jejich peněz a majetku. Staré ženy bývají podle násilím ohroženy více než muži; důvodem kromě věku bývá také jejich pohlaví. Je tu i citové týrání. K němu dochází podle výzkumů nejčastěji, ale současně se také nejhůře zjišťuje. Jak prokázat, že cílem zákazu setkání s milovanými vnoučaty bylo získat část důchodu? Je tu v nejlepším případě tvrzení proti tvrzení…Starší lidé dlouhodobě stojí na okraji společenského zájmu a jsou terčem mnoha předsudků.

Stále častěji jsme svědky jevu, kterému se říká chudoba ve stáří. Není o důchodcích, postihuje lidi v produktivním věku, kteří se už na pracovním trhu nemohou nijak uplatnit. To může být třeba už v padesáti. Nezměnila na tom nic slova politiků o rekvalifikacích či budování odpovídajících nových pracovních příležitostí. Neplatí to v době krize a ani z hospodářského růstu, jak ukazují fakta, skupina lidí, kteří jsou dlouhodobě bez práce, skoro vůbec neprofituje. Ani přitvrzení podmínek při poskytování sociálních podpor se nejeví jako úspěšné řešení. Nedostatek prostředků a sociální dezintegrace se zvyšují. Je tu celá řada faktorů, které mohou a také působí depresivně a vytvářejí pocit bezvýchodnosti. Mohou to být nemoci, nátlak, ale pocit opuštěnosti a zbytečnosti a nulové perspektivy. Jak vyplývá ze statistických údajů, ročně u nás spáchá dokonanou sebevraždu (pokusů je asi 5x více) kolem 1 600 osob. Z nich zhruba čtvrtina jsou lidé nad 65 let! Ti jsou u sebevražd nejsilněji zastoupenou věkovou skupinou vůbec…

Jistě, nesouvisí to nutně s násilím proti seniorům či jejich vydíráním. Je to výsledek řady různých faktorů. Třeba strachu z nevyléčitelných nemocí či jiných příčin. Spolupachatelem je ale často nezájem okolí. A skutečností je, že v naší moderní civilizaci, v níž se duchovní hodnoty postupně vytrácejí a nahrazuje je zběsilá konzumace a hromadění majetku, se postoje ke starým lidem stačily za poměrně krátké období změnit velmi dramaticky. Přibývá tak i násilí a týráni seniorů a jsou tu další negativní jevy. Skutečně se o nich hovoří jen velmi málo, a přesto existují. A to v měřítku, které nahání hrůzu nad stavem společnosti.

(fav, foto autor a archív DS)

Sociálně-právní poradna DS

Devátá třída ZDŠ a důchod

JUDr. Zdeněk HÁJEK,
právní poradna RS ČR

„Nedávno jsem se setkal s bývalým kolegou, který mně sdělil, že mu byla pro důchod nyní dodatečně započtena 9. třída ZDŠ a zvýšen důchod. Nebyl první, kdo o tom mluvil. Stejnou informaci mám i z několika jiných zdrojů. Týká se toto zvýšení důchodu také mně? Narodil jsem se 5.4.1948 a 9. třídu jsem navštěvoval ve školním roce 1962/1963.“

Milan D., Praha 4

Podle zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, se hodnotí pro starobní důchod doba studia na střední, vyšší odborné nebo vysoké škole získaná po skončení povinné školní docházky v období před 1.1.2010. Její součástí je i 9. třída, ale jen v některých případech.

Hodnocení 9. třídy pro důchod se totiž týká výhradně nepovinné 9. třídy. To znamená ročníku 1945, jehož příslušníci absolvovali 9. třídu ve školním roce 1959/1960, a ročníku 1946, jehož příslušníci ji absolvovali ve školním roce 1960/1961. V uvedených školních letech byla 9. třída nepovinná a kdo ji v těchto letech absolvoval, hodnotí se mu jako doba přípravy na povolání pro důchod.

Ten, kterého se zhodnocení této doby pro důchod podle výše uvedených podmínek týká, má možnost požádat písemně Českou správu sociálního zabezpečení v Praze (Křížová 25, Praha 5) o zápočet této doby, nebo navštívit okresní správu sociálního zabezpečení (v Praze Pražskou správu sociálního zabezpečení a v Brně Městskou správu sociálního zabezpečení), kde s ním žádost o zhodnocení této doby pro důchod sepíší a postoupí České správě sociálního zabezpečení v Praze. V písemné žádosti adresované České správě sociálního zabezpečení je třeba uvést svoje rodné číslo, podle něhož je poživatel důchodu a každý pojištěnec veden v evidenci. K žádosti adresované České správě sociálního zabezpečení je třeba doložit vysvědčení z 9. třídy, nejlépe jeho ověřenou kopii, aby bylo možné určit, zda jde či nejde o oprávněnou osobu. Na okresní správě sociálního zabezpečení je možné předložit také originál vysvědčení, které po sepsání žádosti referent občanovi hned vrátí. K ověření totožnosti je třeba s sebou mít také občanský průkaz.

Od školního roku 1961/1962 byla zavedena devítiletá povinná školní docházka a 9. třída se proto od tohoto školního roku nehodnotí pro důchod. Jestliže se tedy tazatel narodil v roce 1948, absolvoval 9. třídu již povinně a její absolvování se mu proto nezapočte do důchodu.

LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.
č.p. 82 Hejnice 463 62

tel.: 482 368 100-102 • mobil: 731 957 326
e-mail: objednavka@lazne-libverda.cz

Pobyt „Nejen pro seniory“ – již od 7.560 Kč
• 8-denní pobyt s plnou penzí – bufet, vstupní prohlídkou a 15 procedurami

Relaxační dovolená – již od 4.865 Kč/os.
• 8-denní pobyt s polopenzí – bufet a 6 procedurami (1× klasická masáž částečná, 1× uhličitá koupel, 1× přísadová koupel, 1× termoterapie, 1× podvodní masáž, 1× oxygenoterapie) + další služby

LÁZNĚ LIBVERDA
CENTRUM LÁZEŇSTVÍ, RELAXACE A SPORTU
Rádi Vám zašleme ceník domů zdarma!

Příspěvková lázeňská péče
• již od 6.930 Kč – 21 dnů / dvoulůžkový pokoj / polopenze

Komplexní lázeňská péče
• pobyt plně hrazen pojišťovnou
• sleva ve výši 1.260 Kč – informujte se na výše uvedených tel. číslech

www.lazne-libverda.cz

Zdravotní poradna DS

5 hlavních CHYB při užívání léků

Léky by měly váš zdravotní stav zlepšit, ale mnoho z nás jim to vůbec nedovolí. Jaké nebezpečné chyby dělají lidé nejčastěji při užívání léků a jak se jim dá zabránit? Tady je pět nebezpečných chyb, které lidé při užívání léků často dělají:

1 Neznáte vedlejší účinky léků

Mnoho lidí nemá ani ponětí o vedlejších účincích léků, které užívají. Studie zaměřená na volně prodejné léky a léky na předpis zjistila, že 54 % jejich uživatelů nevědělo nic o jejich vedlejších efektech. Celá třetina těch, u nichž se tyto vedlejší efekty vyskytly, si je vůbec nespojila s užíváním léků. Zeptejte se svého lékaře na potenciální vedlejší účinky léků předtím, než je začnete brát a důkladně si pročtěte příbalový leták.

2 Léky se navzájem nesnášejí

Čím víc léků berete – (ať už jde o léky na předpis, volně prodejné léky, vitamíny či bylinky), tím větší je riziko, že se budou navzájem negativně ovlivňovat. Proto když začínáte brát nové léky, zeptejte se svého lékaře, zda se vzájemně neovlivňují s těmi, které už užíváte. Ptejte se i na to, jestli ten který lék neovlivňuje jídlo, nápoje či alkohol.

3 Nezkontrolujete si předpis

Pacienti často zapomínají na to, že lékaři jsou jen lidé a dělají tudíž lidské chyby. 45 % pacientů byl někdy předepsán špatný lék. 10 % pacientů byla předepsána špatná dávka léku a 10 % pacientů užívalo svůj lék příliš často. Zkontrolujte si proto vždy, zda je recept na vaše jméno a zda skutečně dostáváte předepsané léky.

4 Nevhodné skladování

Některé léky jsou velmi citlivé na teplo, vlhkost či světlo. Jenže pokud jsou léky, i třeba jen na krátkou dobu, skladovány nevhodně, mohou se znehodnotit a ztratit účinnost. Navíc pokud se léky znehodnotí, nemusí se například uvnitř těla rozpustit a nemohou tak správně účinkovat. Naprosto nevhodné je například nošení léků po kapsách oblečení. Tělesná teplota je pro ně totiž příliš vysoká. Stejně nevhodná pro ně je i vlhká koupelna.

5 Neřídíte se pokyny lékaře

Téměř polovina lidí se podle odborníků při užívání léků neřídí pokyny svého lékaře. Často vynechávají jednotlivé dávky, nebo si naopak berou léky navíc. Velmi často také lidé přestanou brát léky, jakmile se začnou cítit lépe, a to i přesto, že léčba není ještě ukončena.

(red)

DŮCHODCI byli pokřtěni

Stalo se tak v pondělí 14. června v Paláci knih Luxor na Václavském náměstí v Praze. Na veřejnosti byla poprvé představena veselá knížka, na jejímž titulu se skví nápis Důchodci pro ně a za ně. Na straně pět je pak tento název dále rozveden: Důchodci (pro ně a za ně) aneb SENIOREM PROTI SVÉ VŮLI.

Není to jen nějaká hříčka vydavatele. Rozvinutý titul vznikl na základě výzvy v Době seniorů. V knize se o tom také píše. Mj. toto: „Poděkování všem, kteří se zapojili a díky výzvě v měsíčníku Doba seniorů zaslali návrhy na název či podtitul této knížky. Všem odesilatelům jsme poděkovali a věříme, že tuto knížku nebudou nikde pomlouvat, ale naopak – budou ji dále rozšiřovat s vědomím, že i oni tak trochu napomohli tomuto dílku na svět.“ Podtitulek na straně pět vytvořila jedna ze čtenářek DS…

V knížečce, kterou sestavil Vráťa Ebr a kresbami opatřil dvorní kreslíř Doby seniorů Miroslav Pavlík (některé z kreseb v knížce jste proto už dříve mohli vidět v našem časopise), je mnoho zajímavého, ale především humorného o důchodcích a pro důchodce. Najdete v ní třeba humornou poradnu na téma zdravé výživy, aforismy a bonmoty Oscara Wildeho, úsměvné historky Svatopluka Káše z lékařského prostředí gynekologie a porodnictví, veselé i méně veselé básničky, ale i jiné povídání na téma stáří a stárnutí, včetně třeba „hororu“ o snězené babičce… Najdete také úsměvné výroky různých osobností na téma důchodci, mezi nimi i od předsedy RS ČR Zdeňka Pernese.

Společně s touto knížkou měly křtiny i knihy Ivy Šípové Zásah Šípem a Evy Hölzelové Milánek na zabití. Hlavními kmotry byli moderátor Karel Šíp a spisovatelka Marie Formáčková. Tři naši čtenáři mohou úsměvné dílko o důchodcích včetně vlastnoručního věnování Vráti Ebra a vložené kresby Miroslava Pavlíka získat v naší soutěži. Musí však správně odpovědět na otázku, v kterém čísle (měsíc a rok) DS se objevila již zmíněná výzva ke spolupráci na nalezení titulu.

A pro naše čtenáře máme ještě další dobrou zprávu: pokud si o knížku napíšou na adresu vydavatele, dostanou ji se slevou. Adresa zní: Agentura KRIGL, Pod Strašnickou vinicí 15, 110 00 Praha 10. Kniha naše čtenáře včetně balného a poštovného přijde na pouhých 190 Kč…

Kmotr Šíp je už také senior. V červenci oslavil 65 let, manželka mu knihu Zásah Šípem dala k narozeninám

Spoluautor Ebr píše věnování pro vítěze naší soutěže

Knižní okénko DS NOVINKY na pultech

kanzelsberger

Jánošíci s těžkou hlavou

Proč slovenský národní hrdina Juraj Jánošík nejspíš nikdy neochutnal halušky? Proč je z Košic blíž do Prahy než do Bratislavy? Kolik salaší přežívá v horách na prahu nového století? A proč euro kazí servírkám postavu? Mnoho podobných otázek a odpovědí přináší reportáže Ľubomíra Smatany. Jeho prvotina je patrně prvním seriózním průřezem života našich sousedů na Slovensku. Ačkoli je autor sám slovenský rodák, nešetří ironií a vtipy. Knihu vydalo nakladatelství 65. pole a koupíte ji za 275,- korun.

London Boulevard

Mitchella právě propustili z vězení. Odseděl si tři roky za napadení, na které si ale vůbec nevzpomíná. Kamarád mu pronajal luxusní byt, na oplátku po něm chce, aby mu občas pomohl s něčím ne zrovna legálním. Hlavní hrdina ale chce začít nový život, najde si tedy i slušné zaměstnání: jako údržbář pracuje u postarší excentrické herečky. Mitchell poznává, že vůbec není jednoduché setřást ze sebe minulost. Má příliš mnoho nepřátel z podsvětí a ti mu jdou po krku... Napínavý krimiromán irského spisovatele Kena Bruena snad ještě letos přijde do kin a už nyní vychází v nakladatelství Plejáda a stojí 279,- korun.

Kuky se vrací

Nejoblíbenější hračkou šestiletého Ondry je plyšový Kuky. A právě toho mu maminka vyhodí do popelnice. Z Kukyho se totiž sype dřevitá vlna, a to není dobré pro Ondrovo astma. Večer před spaním si Ondra představuje, jak se Kuky chce vrátit domů, jak uteče ze skládky a setká se v lese s malými bůžky, kteří si stavějí domky pod kořeny stromů a prohánějí se mezi pařezy ve vozítkách vlastní výroby. V téhle divočině nejsou na mazlení zvyklí a nikdo tu Kukymu nepomůže. Knižní verzi nového filmu Jana Svěráka vydala Mladá fronta, její cena je 299,- korun.

Rubriku připravujeme ve spolupráci se sítí knihkupectví Kanzelsberger

PRAVIDELNOST vyžaduje změny

Kondiční cvičení pro zdraví (6)

Pro DS připravuje
Dr. Václava VLADYKOVÁ

Dnes přidáme k našemu osvědčenému portfoliu cviků další, některé si zopakujeme v obtížnější verzi. Zařadíme si je k těm, co už znáte a cvičíte. Pokud někteří z Vás opravdu dodržují režim každodenního cvičení, je na čase změnit styl. Rozcvičení a závěrečné protažení zůstanou stejné, avšak hlavní cvičební blok dělíme takto: první den pouze břicho a záda, druhý den jenom nohy, hýždě a ruce, třetí den břicho a záda, atd. Jeden den v týdnu si zařadíme odpočinek, případně provozujeme cca 20 min. jen protahování.

1. Posilovací cvik na dolní šikmé břišní svaly (tzv. metronom) (1)

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy v kolenou a rozpažíme ruce s dlaněmi opřenými o podlahu (jako opora). Bederní páteř přitiskneme stažením břišních svalů k podložce a překlápíme kolena na jednu stranu těsně nad podlahu a poté rotací na druhou stranu pomalým a řízeným pohybem s pravidelným dýcháním. Vydechujeme dolů a nadechujeme při pohybu kolen vzhůru. Pozor – ani v dolní poloze nesmíme povolit břicho, jinak nám „ujede“ páteř a prohneme se v bedrech. Opakujeme 5-10x na každou stranu podle kondice, 2-3 série. Jakmile ucítíme, že už neudržíme záda a prohnuli bychom se, přestaneme cvičit a odpočineme si.

Varianta: Velmi zdatní mohou cvičit s nataženýma nohama, které svírají s tělem pravý úhel **(2)**. Tento cvik zároveň procvičuje zádové rotátory.

2

2. Kompletní posilování rukou a prsních svalů (3)

Mnohé ženy mají tak slabé svaly, že by nezvládly ani tzv. ženský klik na kolenou. Začnou tedy s kliky o zeď, kdy se odstup nohou od opory liší právě podle momentální kondice. Je nutno vyzkoušet.

V každém případě je nutné zpevnit tělo a podsadit pánev tak, abychom byli jako pravítko. Paže, na rozdíl od známých a obvyklých kliků, jsou široce rozevřené ve výši prsou, takže když je pokrčíme, musí nadloktí a předloktí svírat pravý, v lepším případě tupý úhel – viz foto. Pozor – jakmile posuneme ruce do výše ramen, necvičíme prsní svaly, ale ramena, což v tomto případě není žádoucí.

Varianta: Troufneme-li si na klik na zemi, je lepší začínat z leže, abychom si přesně vyměřili úhel a rozpětí paží. Zpevníme břicho (podsadit pánev) i záda a zvedneme se na kolenou, hlava je v prodloužení zad. Dlaně jsou opět ve výši prsou. „Klikujeme“ pomalu až těsně nad zem. Pro začátek stačí 3-5x opakovat ve 3 sériích **(4).** Nezapomenout si podložit kolena malým polštářkem.

3

3. Plié - posilování břišních, hýžďových, stehenních a lýtkových svalů (5)

Tento cvik již znáte, dnes se naučíme obtížnější variantu. Široce se rozkročíme s chodidly obrácenými ven, stoupneme si na špičky (pokud možno až na prsty), rukama se přidržíme křesla, desky kuchyňské linky, knihovny (něčeho, co nemůžeme převrátit), a pomalu se spouštíme do polodřepu, abychom stehna měli vodorovně s podlahou. Pozor – sedáme si jako na židli, kolena nesmějí přesáhnout přes palce chodidel! Stále stojíme na špičkách. Záda držíme rovně, nevystrkujeme zadeček ani se nepředkláníme. V dolní poloze důrazně podsadíme pánev a vytáhneme tělo pomocí hýždí, břicha a stehen zpět vzhůru do základní polohy. Stále jsme na špičkách. Opakujeme ve třech sériích 8-15x podle kondice. Pokud jsme opravdu zdatní, můžeme v jedné sérii odcvičit až 30 opakování. Na konci cvičení je vhodné si ihned protáhnout lýtka.

4

1

4. Protažení lýtkových svalů (6)

Rukama se opřeme o zeď, jednou nohou nakročíme vpřed, druhá zůstane vzadu jako při dlouhém kroku. Nevystrkujeme zadeček ani se neprohýbáme v bedrech, tělo je zpevněné. Pomalu se rovně předkláníme nad pokrčené koleno a zároveň se snažíme propnutou zadní nohu přitisknout patou k zemi. Vydržíme do dvaceti sekund a opakujeme s druhou nohou.

5. Protahovací cvik „kobra“ (7)

Tento cvik je třeba postupně trénovat, protože velmi silně aktivizuje míchu, a ne každý jej snáší na začátku dobře. Jeho základní verzi lze použít i na protažení břišních svalů.

Lehneme si na břicho, dlaněmi se opřeme pod rameny, velmi pomalu zdviháme horní polovinu těla nad zem a protlačujeme hrudní páteř vpřed. Hlava se nezaklání, je stále v prodloužení zad. V poloze vydržíme cca 20 sekund a pomalu si lehneme zpět. Tento protahovací cvik je dobré zařadit za cvik, kde se protahuje páteř opačným způsobem.

Mnoho úspěchů při cvičení a napište nám, jaké pokroky děláte!

5

6

7

Tipy letem

I na první prázdninový měsíc připravila Pražská informační služba (PIS) pro Pražany i návštěvníky Prahy řadu zajímavých vlastivědných vycházek. Z nabídky na červenec jsme vybrali:

3. so. Prázdniny začínají ve Stromovce. Vycházka pro děti v rámci cyklu „Děti poznejte Prahu“. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Povídání o historii Stromovky spojené s prohlídkou Maroldova panoramatu. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek ve 14.30 před vchodem na Výstaviště (u kašny) – stanice tram. č. 5, 12, 15, 17, 20 „Výstaviště“. Cena 70/50 Kč + vstupné do objektu 25 Kč.

4. ne. Staroměstská radnice. Celková prohlídka (historické sály, radniční kaple, románsko-gotické podzemí, věž). V případě konání primátorské akce nelze vycházku uskutečnit. omezený počet účastníků na 50 osob. Začátek ve 14.30 před vchodem do objektu. Cena 70/50 Kč + jednotné vstupné 20 Kč.

5. po. Vyšehrad. Celková prohlídka. Začátek v 15.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč + vstupné do kostela.

11. ne. Poutní místo Loreta. Prohlídka areálu (ambity, kostel Narození Páně, Svatá chýše, klenotnice). Omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek ve 14.00 před vchodem na Loretánském náměstí. Cena 70/50 Kč + jednotné snížené vstupné do Lorety 90 Kč.

17. so. Pražská nábřeží II – Nové Město. Procházka po novoměstském nábřeží s vyprávěním o současných i dávno zaniklých stavbách v okolí, o mostech, mlýnech a vodárenských věžích. Začátek ve 14.00 u vchodu do Laterny Magiky (budova Nové scény ND) na Národní třídě. Cena 70/50 Kč.

18. ne. Růžovým sadem na Petříně. Vycházka přibližuje Růžovou zahradu z botanického hlediska. Mimo jiné poznáte exotický zmarličník či naopak v českých písních opěvované klokočí. Začátek v 15.00 u horní stanice lanovky na Petříně. Cena 70/50 Kč. .

21. st. Královskou zahradou na Masarykovu vyhlídku. Poznáme renesanční a barokní zahradní stavby, zpívající fontánu, ale i moderní oranžerii a průchod pod Prašným mostem. Začátek v 16.00 na stanici tram. č. 22 „Královský letohrádek“. Cena 70/50 Kč. .

24. so. Vyšehradský hřbitov a jeho slavní. Procházka s podrobným výkladem o historii hřbitova (s mimořádnou příležitostí návštěvy interiéru Slavína). Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč + vstupné do Slavína 20 Kč.

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

25. ne. Internacionál/Crowne Plaza. Prohlídka interiérů hotelu – vlajkové stavby socialistického realismu, s kvalitními příklady dobového českého uměleckého řemesla v rámci cyklu „Prahou tisíciletou“. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek ve 14.00 před vchodem do hotelu, Koulova 15, Praha 6. Cena 70/ 50 Kč.

28. stř. Prohlídka kostela sv. Voršily na Národní třídě. Začátek v 15.00 před kostelem (Národní 8, Praha 1). Cena 70/50 Kč.

31. so. Klášter Na Slovanech neboli v Emauzích. Celková prohlídka. Začátek v 11.00 před vstupem do objektu z Vyšehradské ulice č. 49. Cena 70/50 Kč + vstupné do kláštera 30/20 Kč.

liška ametystová

Dědův houbařský rok
ČERVENEC

Po včerejším dešti bylo červencové ráno jako malované. Děda Zdvořáček si přivstal, aby to, co si na dnešek předsevzal, splnil dříve, než niklové slunce v poledne rozžhaví vzduch doběla. Myslel si, že podle hesla "ranní ptáče dál doskáče" bude venku z ospalého činžáku dříve, než budou v obchodě s potravinami přes ulici rachotit s ranní dodávkou rohlíků, chleba a mléka. Jak se ale mýlil! Jen otočil dvakrát klíčem v zámku u dveří svého bytu, již po "ranním ptáčeti" skočila "kočka" v podobě sousedky babky Babánkové: „Kampak sousede, s holí, košíkem a v holínkách. To určitě zase jdete na houby. Tentokrát asi dál než doposavád, jen tak okolo baráku."

Děda sebou trhl, ale následně se přiznal: „Jo, máte pravdu sousedko, jdu se podívat do lesa, houby už rostou. Tak si jich jdu pár nasbírat, mám už chuť na pořádnou smaženici."

„Do lesa? Ale pozor pane Zdvořáčku, v novinách psali, že lišky mají vzteklinu. A je to prý napsáno i na takových cedulkách umístěných před vstupem do lesa!" Starala se o souseda sečtělá babka Babánková.

„No vidíte a na lišky já právě jdu. Až přijdu, tak si je uděláme k obědu." Odpověděl houbař Zdvořáček a svižným krokem, opíraje se frajersky o hůlku, odcházel k východu z domu. V hlavě mu ještě tkvěla myšlenka: „Nezapomeň se naproti v krámě zastavit pro malou placatici s tuzemským rumem! Ať ti cesta do lesa lépe ubíhá."

Než v rádiu oznámili poledne a zároveň se špatnými zprávami dne paradoxně popřáli dobrou chuť, byl děda Zdvořáček s proutěným košíkem plným hub z lesa zpátky. Babka Babánková ho již vyhlížela na lavičce pod lípou. Prohlížela si ho od hlavy k patě a v hlavě jí vrtala otázka:

„Kam jen ten chlap ty lišky dal? Vzteklina, nevzteklina, ale taková rezavá kožešina by byla dobrá. On by měl maso, no a takový límec z lišky by byl dobrý. Možná, že by vybylo i na čepici." Nahlas se již na dálku ozvala. „Tak co, sousede, z lovu, z lovu? A kde máte svoji kořist?"

„Tu mám tady v košíku," odpověděl děda a poodhrnul plachetku, která přikrývala pestrou paletu barev složenou z letních darů lesa: „Vidíte, mám tu parádní křemenáče, kozáky, klouzky i nějakou tu holubinku…"

liška obecná

Babka Babánková se dívala vyjeveně, „to je nadělení, to budou houbové pochoutky! Ale lišky, kde máte lišky, vždyť jste ráno povídal, že jdete přece na ně." Domáhala se vytoužených kožešinových zvířat parády milovná ženština.

„Lišky? Ale paní Babánková, lišky ty jsou tady na dně košíku. To víte, jsou malé tak propadaly dolů." Povídá děda, a ukáže na zlatou záplavu drobných houbiček, svítících v poledním slunci žlutou barvou.

„Tak z koženého límce sešlo," myslí si pro sebe babka Babánková. „Ale co, aspoň tady dědek neroznáší nákazu vztekliny."

Děda Zdvořáček pokračoval a zároveň zval sousedku na dobrý oběd: „My si tedy z těch lišek dneska uděláme **Cibulovou polévku** a ještě nám zbude na zapékané flíčky." Okamžitě začal povídat, co všechno bude k plánovaným hodům potřebovat: „Musíme na každou osobu, která bude jíst polévku, počítat s jednou cibulí. Cibule musíme očistit a hrubě nakrájet. Potom cibule dvakrát spaříme a uvaříme úplně do měkka. Zatím co se cibule vaří, udusíme lišky a rozsekáme je potom zcela na drobno. Vařené cibule protřeme sítem, do té vody, ve které jsme je vařili, přidáme zásmažku a také ty lišky. Dovaříme a než tu polévku postavíme na stůl, zamícháme trochu mléka a jedno vajíčko. Do polévky dáme krájenou osmahnutou houstičku. Jako změnu někdy do této polévky zavařím drobné nudle a přidám zelenou petrželku. No a flíčky s vajíčkem a houbami zná každý."

Při tom, jak babka Babánková poslouchala, co dobrého se chystá na letní stůl, rychle zapomněla na kožešiny do třeskutých zim. Jenom se olizovala a polykala sliny, které jí vytvářely chuťové pohárky.

Píše Jiří MIKA,
kreslí Miroslav PAVLÍK

POCHOUTKY Z PŘÍRODY

Liška obecná
(Cantharellus cibarius)

Je velmi ceněnou, výbornou jedlou houbou, kterou zná drtivá většina houbařů. Na Slovensku se lišce obecné říká kuriatka, na Českomoravské vrchovině kuřátka. Má ovšem i další lidové názvy, jako kořátka, kurčata, kuřičky aj.

Má plodnici i třeň žlutooranžové barvy, klobouk na okrajích zprohýbaný a ve stáří uprostřed s prohloubeninou, má na spodní straně žilky vystouplé několik (2-3) mm, sbíhající se postupně realtivně hluboko na třeň. Liška je houba o poměrně proměnlivé velikosti, klobouk má průměr od asi 1 cm, až do maximálních asi 7-8cm. Dužnina je žlutavá, má příjemnou chuť i vůni.

Liška obecná roste často ve velkém množství hlavně v jehličnatých lesích, nejvíce borových, mezi borůvčím. Najdeme ji od června do pozdního podzimu, hlavně však v srpnu a v září. V listnatých lesích roste její světlejší, ale stejně dobrá příbuzná.

Liška obecná je, vhodná pro nejrůznější úpravy v kuchyni. Je ceněna také proto, že je odolná při dopravě a prakticky nečerviví, protože téměř nikdy nebývá napadená hmyzem. Je předmětem světového obchodu houbami. Např. z Polska se jí vyváží stovky tun. Export hlavně do Německa snížil v minulosti její výskyt i u nás. Při přípravě pokrmů musíme mít na paměti to, že je houba pro svou tuhost dosti těžko stravitelná. Proto ji předem vždy dobře podusíme. Nejlepší je rozemlít ji na masovém strojku a nepřidávat mnoho vajec ani tuku. Je velmi chutná v mléčných kyselých polévkách.

Lišek u nás roste několik druhů a prakticky všechny jsou jedlé. Zvláštností těchto hub je jejich hymenofor (spodní část klobouku). Ten totiž netvoří lupeny, jak se někteří mylně domnívají, ale takzvané lištny. Někteří houbaři občas zamění lišku za lištičku pomerančovou, která je lišce podobná, ale její hymenofor je lupenitý.

Zdeněk LESÁK

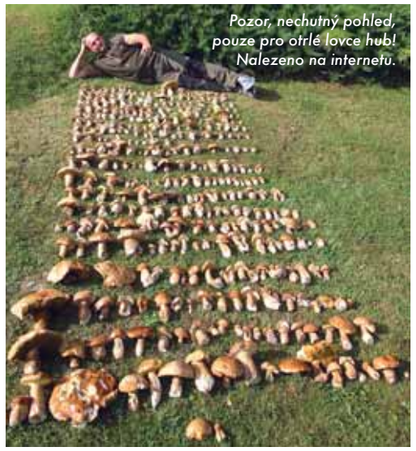
Vaříme z hub

Houbařské žně nám už začaly a nalezené houby se opět stávají součástí našeho jídelníčku. V Době seniorů jsme se proto rozhodli během houbařské sezony nabízet recepty, které by mohly inspirovat. Start této rubriky, se kterou počítáme do října, jsme zatím obstarali sami. Spoléháme se však na to, že do ní svými houbovými specialitami přispějí i čtenáři. Pokud tedy máte recept na nějakou houbovou laskominu, pošlete nám ho do redakce (adresy jsou v tiráži na str. 3). Recept rádi zveřejníme i se jménem toho, kdo ho poslal a obohatil tak i ostatní čtenáře.

Houbová tlačenka

Potřebujeme: 600 g uvařených hub (v mírně osoleném a okyseleném nálevu, 5 ks vepřových nožiček, Utřený česnek, mletý pepř, majoránku a vegetu.

Postup: Očištěné a oprané vepřové nožičky uvaříme v mírně osolené vodě do měkka. Pak obereme maso a včetně kůže pomeleme. Vývar naředíme tak, aby směsi bylo 5-8 dl. Následně do směsi vmícháme vařené, na sítu okapané a nakrájené houby. Ochutíme a plníme do tlačenkového střeva. Nevaříme, necháme cca 12 hodin ztuhnout. Místo tlačenkového střeva můžeme použít v papírnictví zakoupený sáček na tlačenku.


Pozor, nechutný pohled, pouze pro otrlé lovce hub! Nalezeno na internetu.

Podkrkonošská vopiska

Potřebujeme: 1/2 l vody, 4 oloupané brambory, 70 g čerstvých nakrájených hub, cibuli, 2 polévkové lžíce (PL) sádla, 2 PL polohrubé mouky, 2 stroužky česneku, 5 PL pokrájeného libečku, sůl, kmín, bujónová kostka, 1 vejce, 2 lžíce smetany

Postup: Do osolené vody s kmínem dáme vařit nadrobno nakrájené brambory, houby a cibuli. Připravíme si růžovou jíšku ze sádla a mouky, polévku zahustíme a ochutíme bujónovou kostkou. Nakonec přidáme utřený česnek a nasekaný libeček. Polévku můžeme doplnit vejcem rozšlehaným se smetanou.

Houbové škvarky

Budeme potřebovat: 1/2 kg hub (nejlépe hřibů), 2 PL sádla, kmín, sůl

Postup: Houby nakrájíme na drobné kostičky, dáme na rozpuštěné sádlo a opékáme dokud nemají nazlátlou barvu. Ke konci přidáme kmín a sůl a necháme dojít. Scedíme od přebytečného tuku a podáváme. Pokud necháme v tuku ztuhnout, mažeme na chléb. Je to opravdová delikatesa.

Červenec

Klasy pšenic ožehuje slunce,
hnědnou jako kůrka chlebová,
vlčí máky s ohněm na korunce
skví se jasnou krví domova.

Z kamenité země do studánek
stáhla se dnes všechna posila.
Nesu čerstvě orosený džbánek,
zvedněte se, ženci, od díla.

Vždycky,když se nad studánkou skláním,
spatřím v ní své líce zardělé,
žencům zase zlatým mihotáním
zrcadli se slunce na čele.

(František Hrubín, ze sbírky Mánesův orloj)

VYBRÁNO z kalendáře

1. červenec 1991 – V Praze byla oficiálně rozpuštěna Varšavská smlouva.

3. červenec 1992 – Václav Havel nebyl zvolen prezidentem ČSFR. Zvolen nebyl ani v druhém kole, které se uskutečnilo téhož dne. Rozhodli o tom především slovenští poslanci, kteří už si nepřáli pokračování společného státu.

6. červenec 1415 – Z rozhodnutí kostnického koncilu katolické církve, byl jako kacíř upálen český reformátor Jan Hus. V roce 1925 bylo výročí upálení J. Husa v tehdejší ČSR vyhlášeno státním svátkem. To vedlo ke konfliktu s Vatikánem, se kterým byly odjezdem papežského nuncia fakticky přerušeny diplomatické styky.

9. červenec 1357 – Karel IV. položil základní kámen Karlova mostu v Praze. Nyní velkou nevoli vzbuzuje nekoncepční a nedbalý způsob opravy této nenahraditelné památky.

11. červenec 1960 – V nové ústavě, schválené Národním shromážděním byl zakotven článek o vedoucí úloze KSČ v celé společnosti. Absolutní moc KSČ ve státě byla od tohoto okamžiku daná zákonem. Stát dostal také nový název: Československá socialistická republika.

12. červenec 100 př. n. l. – Zřejmě v tento den se narodil Julius Caesar, římský vojevůdce a politik (zavražděn 44. př. n. l.).

21. červenec 1969 – Americký astronaut Neil Armstrong z mise Apollo 11 jako první člověk vstoupil na povrch Měsíce. Zde pronesl slavnou větu: *„Je to malý krůček pro člověka, ale velký skok pro lidstvo."*

28. července 1420 – Proběhla korunovace Zikmunda Lucemburského za českého krále, i když byl 14. července poražen husity v bitvě na Vítkově.

Český lev nad La Manche

Před 70 lety začala Bitva o Británii (10. 7. 1940 – 31. 10. 1940). Byla jednou z klíčových událostí 2. světové války, německým cílem bylo zničit nebo alespoň výrazně oslabit Royal Air Force a získat tak jednoznačnou vzdušnou převahu nad kanálem La Manche a Británií. To Hitler a jeho věrní považovali za nutnou podmínku pro uskutečnění invaze do Anglie.

Byl to nelítostný boj se značnými ztrátami na obou stranách. RAF měla málo pilotů. Proto byli intenzivně pro nasazeni v boji připravováni také zahraniční piloti, kteří do Anglie přišli ze států okupovaných Německem. Významnou posilou byli i piloti, kteří uprchli z Protektorátu Čechy a Morava. Byl mezi nimi i četař Josef František, který na stíhačce Hawker Hurricane bojoval v rámci polské 303. perutě. Letka se poprvé dostala do akce v závěrečné fázi Bitvy o Británii. Prvního vítězství četař František dosáhl 2. září 1940. V průběhu 28 dní se mu podařilo sestřelit 17 nepřátelských letounů a jeden pravděpodobně. Stal se tak nejlepším spojeneckým pilotem celé Bitvy o Británii. Obvykle se záhy po startu odtrhl od formace, což bylo nehorázné porušení tehdejších zásad vzdušného boje, zamířil nad Lamanšský průliv a tam dorážel německé letouny, které se vracely do Francie. Situace byla neúnosná, avšak Poláci, kteří ctili jeho "polskou" bravuru, našli východisko, když četaře Františka oficiálně jmenovali hostem 303. polské perutě, čímž měl prakticky schváleny své výlety. Britové začali jeho způsob boje nazývat osamělý vlk. Mnohokrát bojoval proti mnohem početnějšímu nepříteli. Posledního vítězství dosáhl 30. září 1940.

Život rodáka z Otaslavic skončil den po jeho 26. narozeninách – 8.10.1940. Při návratu z operačního letu havaroval v Cuddington Way v Ewellu. Při přistání na konci letištní dráhy narazil do zdi a zlomil si vaz. Příčiny nehody zatím nejsou uspokojivě vysvětleny. Hovoří se i o nevydařené exhibici před jeho dívkou. Většinou prameny ale uvádějí naprostou únavu a vyčerpanost, protože i zde konal často v rozporu s normami a veden velkou nenávistí proti nacistům startoval i několikrát denně.

Byl pohřben na hřbitově polského letectva v Northwoodu. Za svého života i posmrtně byl oceněn mnoha vyznamenáními, mezi jinými řádem Virtuti Militari (Vojenské cti) 5. stupně, dvakrát obdržel britskou Distinguished Flying Medal se stužkou (tedy podruhé udělenou) jako vůbec první cizinec.

(fav)

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: dobasenioru@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, odstřihněte a stránku jako leták umístěte v místech, která navštěvují senioři.

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 štve, 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.

NEÚPLNÝ MINISTR

(K rozhovoru s ministrem pro místní rozvoj Vondruškou o nájemném a bydlení – DS 3/2010)

Bohužel odpovědi ministra byly často neúplné, nebo se odpovědi vyhnul. Např. u otázky na výměny bytů u soukr. majitelů. Ministr říká, že potřebným domácnostem se kompenzují zvýšené náklady na bydlení, ale jen v "přiměřeném" bytě…

Jenže když senioři bydlí ve velkém NB soukromého majitele, zpravidla nedostanou souhlas k výměně za menší… V OB žádné větší problémy s výměnami nejsou. Navíc v mnoha OB se nájemné každoročně nezvyšovalo, ale v soukromých NB ano…

Ministr říká, že do pomoci potřebným se má zapojit rodina, jenže mladé rodiny mají samy vysoké náklady na bydlení, na děti, zvláště studující, hrozba ztráty zaměstnání, atd.

U příspěvku na bydlení je normativ pro 2 čl. domácnost v Brně asi 7000 (donedávna asi 5000 Kč) minus 30 % příjmů. Do nákladů na bydlení se tak vejde pouze 1 pokoj. byt IV. kategorie. Ve velkých a tudíž nesměnitelných NB čisté nájemné výrazně převyšuje celý příspěvek na bydlení.

Zeptejte se proto za nás pana ministra:

1. Proč jsou diskriminováni nájemníci v soukromých NB, co se proti tomu plánuje udělat.
2. Proč byly zrušeny 4 kategorie bytů, čímž se u 2. a 4. kat. zvýšily nájmy na úroveň 1. resp. 3. kategorie, ale s původním vybavením 2. a 4. kategorie
3. Jak to bude se seniory nad 75 nebo 80 let, bydlícími ve velkých NB?

Ivan ČERNÝ, Brno

Red.: Pan ministr byl členem úřednické vlády, která už „stříhá metr" a i proto již nic nezmění. Otázky budeme zcela určitě tlumočit jeho nástupci.

VV ZKLAMALY

Strana Věci veřejné hlavně ústy Radka Johna před volbami slibovala, že si posvítí na úplatkáře a korupci. Na problémy, které nás tolik trápí. I kvůli nim je totiž státní dluh tak astronomický, veřejné zakázky jsou často mnohonásobně předraženy. Bylo mi na VV sympatické, že na tyto nešvary veřejně poukazovaly a slibovaly nápravu. Nyní ale začínají ze svých slibů ustupovat a budou klidně ve vládě i s těmi, kdo se o současný stav zasloužili. Můj hlas už proto VV nikdy nedostanou!

Karel MLEJNEK, Praha

POZDNÍ PLÁČ

A už se to rýsuje. Daně budou vyšší, řada věci podraží. A znovu to zaplatí hlavně ti sociálně slabší. Ale přichází jen to, o čem většina rozhodla ve volbách. Takže ti, co volit nebyli, ať nyní nepláčou, že něco podobného nechtěli.

Kamil TRNĚNÝ, Příbram

ŠPATNÁ KOMUNIKACE

Debata ve společnosti ukazuje, že my senioři máme značné rezervy v komunikaci se „zbytkem" společnosti. Stále se nám nedaří ukázat, jak se věci mají. To, že důchodci si na své důchody vydělali a nejsou tedy žádnou almužnou a senioři přítěží společnosti. Zdá se, že mnoho mladých to tak bohužel vidí. Jinak by i výsledek voleb nemohl být takový, jaký byl. Měli bychom hledat cesty k našim mladým, debatovat, ukazovat fakta. Jedině s našimi mladými nálady ve společnosti můžeme změnit, když média na to kašlou.

Milada HORSKÁ, Nový Jičín

ŽIVOTNÍ ELÁN

Členové Svazu důchodců v Nové Pace nedávno hodnotili svoji činnost. Je v ní řada akcí, při kterých důchodci nabývají nové fyzické síly i životní pohodu a elán. Patřila k nim návštěva 3 divadelních představení v Mladé Boleslavi, taneční večer a odpoledne, koncert Richarda Adama, sedm zájezdů do Polska s pobytem v solné jeskyni, dva turnusy rekondičního pobytu v Jánských Lázních i týdenní rekreace v Rokytnici nad Jizerou. Velkému zájmu se těší i tajné výlety, které se uskutečnily třikrát, návštěva výstavy květin v Lysé nad Labem či Zahrady Čech v Litoměřicích. Všech jmenovaných akcí se zúčastnilo celkem na 850 seniorů a bylo najeto 3500 km. Činnost regionální organizace zabezpečuje devítičlenný výbor a čtyřčlenná revizní komise.

V. JANATOVÁ, Stará Paka

K ZAMYŠLENÍ

Máme za sebou oslavy 65. výročí osvobození a konce 2. světové války. Dalo se však to, co se u nás dělo v souvislosti s výročím, nazvat oslavou? Mnohde se žádné vzpomínkové akce vůbec nekonaly. A naše média? Rozhlas a TV se opět vyznamenaly svou „objektivitou". Opět jsme byli svědky zkreslování a mnohdy znevažování zásluh vojáků Rudé armády, kteří osvobodili 92 % našeho území a padlo jich u nás přes 144 000…

Z mnohých pořadů ke konci 2. SV v televizi a rozhlase mně bylo opravdu smutno. Třeba z tvrzení, že 9. května 1945 Rudá armáda přijela už do osvobozené Prahy, o což se prý zasloužili i Vlasovci. Rudoarmějci už prý neměli s kým bojovat. To se poručík z tanku 23 Ivan Gončarenko a těch 500 dalších, co padli během Pražské operace, zastřelili sami? Takové zkreslování historie, jak se nyní děje u nás, snad v žádném jiném státě nemá obdoby! Prosím proto seniory: říkejte svým dětem a vnukům pravdu o 2. světové válce! Děkuji vám (za všechny padlé hrdiny).

Milena MIHÁLOVÁ, Brno

Red.: K dopisu pani Mihalová přiložila kopii dobou zašlé, pro majitelku však podle vlastních slov velice vzácné fotografie z konce dubna 1945. Je na ní v náručí vojáka Rudé armády, který se podílel na osvobozování jejich vesnice. Rádi zveřejňujeme. S obsahem samotného dopisu se můžeme jen ztotožnit.

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 62 let, 161/67, hledá přítele, kamaráda a člověka, který by byl oporou po cestě životem svojí veselou, rozvážnou a upřímnou povahou a radou. Alkohol ne, kouření také nemusí být, spíš příroda, tanec. Věk nerozhoduje. Zn.: Střední Čechy

RŮZNÉ

Společné vycházky do lesoparků a k rybníkům v okolí Prahy (např. Dobřichovice, Kralupy, Nelahozeves, Brandýs n.L. atd.) nabízí všem zájemcům o turistiku, hlavně pak seniorkám z Prahy 9, seniorka Helena. Chodíme většinou po rovině a vše je zcela dobrovolné. Kontakt: 607 968 545

Zasmějte se s DS

Maminka říká dcerce: „Tak si Pánbůh zavolal našeho dědečka." A dítě na to: „A to nemohl dělat hluchýho?"

Pražák je na dovolené v moravské dědině a tak říká, že když už je tady, tak by si rád popil a pobavil se. Zeptá se místního dědy, kde se ve vsi pálí slivovice a kde se pije víno. „Vidíš tamten kostelík, chlapče?" „Jasně, že vidím." „Tak kromě něho všade."

Pacient jde do ordinace psychiatra a povídá: „Doktore, pomozte mi, jsem schizofrenní." „Nebojte se, ve čtyřech to určitě zvládnem."

„Jean, běž zalít trávník!" „Ale pane, vždyť tam prší." „No tak si vem deštník!"

Pane doktore, jak bych měla cvičit, abych se zbavila nadváhy? Především byste měla včas vstávat. Z postele? Ne, od stolu!

Vázne-li zábava odejděte a budete mít jistotu, že se konečně začnou báječně bavit. O vás.

Lednička TOP 010 – Thermos je k nezaplacení zejména pro seniory. Udrží totiž nadlouho vládou zmrazený důchod, takže si ho vyberete později a ještě ušetříte

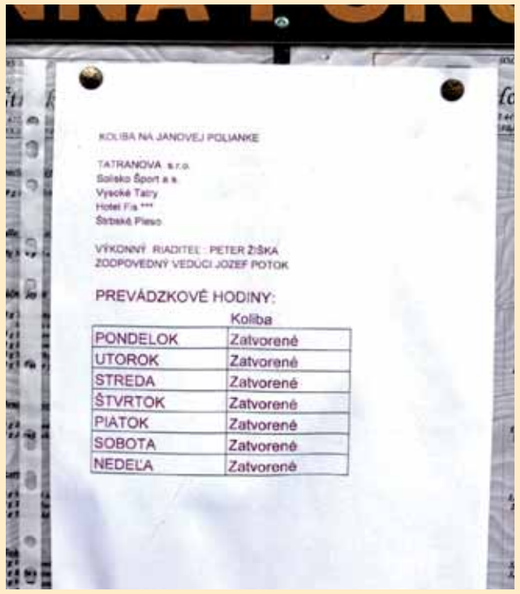
Náčelník policie svolá podřízené k mimořádné poradě a říká jim: "Dostali jsme novej trezor, k jehož otevření je potřeba osmimístný kód, jsou to samé pětky, ale v rámci utajení vám neřeknu v jakém pořadí!"

Co je zjevení a co zázrak? Zjevení – kdyby se ve vládě zjevil Duch svatý a řekl jim, že to dělají špatně. Zázrak – kdyby na to přišli sami.

Jak se říká tomu, když se srazí dva autobusy plné politiků? Hromadné štěstí.

Vede Mojžíš svůj vyvolený národ z Egypta, na novém místě se jich ptá: „Tak co, zůstaneme? Líbí se vám tady?"- „Ne, nelíbí, nějak divně to tady smrdí!" Jdou dál, po dalších dvou dnech: „A co tady, zůstaneme?"¨ „Ne, tady to taky nějak smrdí!" Jdou tedy dále a po dvou dnech Mojžíš zase: „Tak tady, ano?" „Ano, zůstaneme – tady už nic nesmrdí." Od té doby mají Židé čistý vzduch – a Arabové ropu.

Šestiletá Helenka nedokáže rozumět ani jednomu slovu, které breptá její jednoroční bráška. Po chvíli se otočí a ptá se maminky: „Mami, a určitě je to Čech?"



KOLIBA NA JANOVEJ POLIANKE

TATRANOVA s.r.o.
Solisko Šport a s.
Vysoké Tatry
Hotel Fis ***
Štrbské Pleso

VÝKONNÝ RIADITEĽ: PETER ŽIŠKA
ZODPOVEDNÝ VEDÚCI JOZEF POTOK

PREVÁDZKOVÉ HODINY:

	Koliba
PONDELOK	Zatvorené
UTOROK	Zatvorené
STREDA	Zatvorené
ŠTVRTOK	Zatvorené
PIATOK	Zatvorené
SOBOTA	Zatvorené
NEDEĽA	Zatvorené

Majitel Koliby se jistě řídil touto anekdotou:
Baví se pak Kohn s panem Roubíčkem:
„Tak jak jdou kšefty, Kohn?"
„Ale špatně, denně prodělávám tisíc korun v obchodě."
„A z čeho žijou, Kohn?"
„V neděli mám zavřeno."

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli rovněž Jitka Bártová z Údlic, Karel Lachout z Prahy a Dalibor Lysý z Pardubic. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

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.