

# DOBA seniorů

č. 7 / IX. ROČNÍK ČERVENEC 2013 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Svým během  
**do Lidic**  
založili novou  
**tradici**

3  
JIS

11  
JIS

**Vyhrajte**  
pobyt v hotelu  
**Děvín**

15  
JIS



**Řecké moře**  
dává další  
velkou šanci



**Předseda RSČR Zdeněk Pernes:**  
**O co nám nyní po sjezdu hlavně půjde**

16  
JIS







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

#### KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

##### Brno:

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

##### České Budějovice

Žižkova 12/309  
Tel.: 387 718 313  
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz  
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9.00 – 13.00  
Předsedou KRS JCK je Václav Minařik

##### Hradec Králové:

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

##### Kladno

Cyrila Boudy 1444 - kanc.138  
telefony: 312 522 874; 602 305 225  
úřední hodiny: čt 12:00 - 16:00  
e-mail: rs.kraj@seznam.cz  
Předsedou KRS je Miloslav Vajs

##### Ostrava:

Dům odborových služeb  
U Tiskárny 578/1, 3. patro  
Tel.: 596 104 221-2  
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz  
Vedoucím regionálního pracoviště je  
Ing. Oldřich POSPÍŠIL.  
Webové stránky krajské rady:  
www.ms-seniors.cz

##### Plzeň

Právní poradenství starobním důchodcům:  
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek  
od 14 do 17 hodin. Objednávky předem  
jsou možné na tel. číslo 377 421 619  
každé pondělí v době od 9 do 12 hod.  
a každou středu od 14 do 17 hod.

##### Zlín

Kvítková 4324  
Telefony: 720 181 192, 606 171 503  
e-mail: rscr.zlin@seznam.cz  
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.  
Předsedkyní RS ZK je Iva Pilková.

#### UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si  
předem domluvte telefonicky. Vyhněte se  
nepříjemným situacím, kdy očekávanou  
pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného  
odborníka nedostanete.

**POZN.: Ve všech poradnách lze  
zakoupit aktuální Dobu seniorů!**

# Banánová žumpa

A opět tu máme situaci, kdy se Česká republika stala státem, na který si jiní ukazují prstem. Důvodem je aféra, která zlomila vaz premiérovi Nečasovi. Nejde v ní o nechutné detaily milostných hrátek tokačjiho expremiéra, které už hltají čtenáři bulváru. Odvádí se tím jen pozornost od podstaty a tou je něco úplně jiného. Jde totiž o klientelismus v politice, kdy z volených jsou loutky, které vodí kmotři v zákulisí. I proto například švýcarský Neue Zürcher Zeitung zdůrazňuje, že Nečas byl především součástí klientského systému v politice.

Myslím, že nejlépe to vystihla německá média, která české politické praktiky uvádějí jako vzorový příklad morální bída postkomunistických států prorostlých korupcí, kořenců v nástupu kariéristů k moci na počátku 90. let. Mezi ně řezenské noviny Mittelbayerische Zeitung řadí i bývalého prezidenta Klause: „...jako šéf ODS a premiér vyvolal všechny tyto příznaky, kterých se poté jako prezident nedokázal zbavit. Slovo ‚politik‘ se stalo nadávkou.“

Jak ukazuje nejnovější aféra, nejenom nadávkou. Pojem politik se mnohde změnil v synonym pro korupci a devastaci morálních hodnot. To ostatně potvrdily i reakce politiků na nový skandál. Premiér se do poslední chvíle snažil korumpování tzv. nespokojenců z ODS různými funkcemi přikrývat pojmem běžný politický deal. Ministr Kalousek tvrdil, že křesla rozdělával podle schopností, ačkoli se ukázalo, že někteří jím jmenovaní nemají ani na řízení koloběžky, natož na místo ve správní radě. Místo toho, aby to přiznal, pan Kalousek vykřikuje, že obvinění státního zastupce „připomíná mnohem víc třídní nenávisť, než právní názor.“. Není sám, kdo tak spílá. Viděli jsme i paní Němcovou, jak laje policii. V případě poslance Ratha velmi rezolutní dáma, byla téměř nepřičetná, že policie konala, jak konala a to bez předchozí informace šéfe parlamentu (obhájkyně podezřelých korupčníků z vládní koalice

a zneužívatelů veřejné funkce, k nimž se tato paní „Čistá“ ve své politické praxi přiřadila), koho jde právě zatknout. Jako by politici byli něco víc než řadoví občané, jakási nadřazená šlechta.

I to je důvod, proč dnes jde o mnohem víc, než kdo bude novým premiérem. Čes-

KDYŽ TENTO PODVOD VYJDE  
NAJEVO, TAK TO NAZVEME  
POLITICKÉ ROZHODNUTÍ.



ká korupční aféra ukazuje, že země potřebuje zásadní změnu své politické kultury. Tak to ve svém komentáři nazvaném „Česko jako banánová republika“ napsal i německý Berliner Zeitung. ČR podle listu nemá jinou možnost, než co nejrychleji uspořádat předčasné volby. „Jakékoli otálení s novými volbami by politickou krizí ještě zhoršilo. Důvěru ve své politiky Češi beztak již ztratili. Nejhlupejší na celé situaci je to, že ani volby základní problém nevyřeší,“ dodává berlínský deník. Česko podle něj potřebuje víc než jen změnu vlády. Ovšem osobnost, která by přinesla zásadní změnu politické kultury, není podle Berliner Zeitung ale široko daleko vidět. Jiní zahraniční komentátoři tak skeptičtí nejsou a píší, že naději na změnu by mohl být prezident Zeman. Věřím tomu také. Tož tedy uvidíme. Naděje umírá poslední.

*František Vonderka*

šéfredaktor

Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobasenioru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobasenioru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Europrint s.r.o. Rozšiřují 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: dobasenioru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevýžádané texty a foto se nevracejí.

**DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. července 2013**

# Běželi uctít mučedníky

Je sobota 8. června 2013 dopoledne. Před Gymnáziem Kladno na nám. Edvarda Beneše je rušno. Ačkoli není vyučování, do školy se scházejí lidé. Většinou zdejší studenti, ale i lidé středního věku a senioři. Procházejí dvorkem a v chodbě budovy u stolku se zapisují do listin a dostávají startovní čísla. Zájem je velký a protože je hezky, stůl se přesouvá na nádvoří. V půl jedenácté tu bude odstartován Manifestační běh míru Kladno–Lidice. Jeho účastníci tak uctí všechny oběti brutálního zločinu, který se stal před 71 lety. U gymnázia tuto událost připomíná pamětní deska a socha, znázorňující ženu



s dítětem. Předběžný zájem o manifestační běh oznámilo kolem sedmdesáti lidí.

## Memento historie

V souvislosti s úspěšným atentátem na tzv. zastupujícího říšského protektora, generála SS Reinharda Heidricha v květnu 1942 se nacisté rozhodli pro brutální odvetu, která měla zastrašit obyvatele porobeného státu. Kromě stovek poprav za údajné schvalování atentátu se bez jakýchkoli důkazů rozhodli vymazat středočeskou obec Lidice z mapy. Navečer dne 9. června byly Lidice obklíčeny jednotkami SS a německé policie a nikdo nesměl obec opustit. Starosta byl přinucen vydat veškeré obecní cennosti a obyvatelé začali být po půlnoci

vyváděni ze svých domovů. Muži starší 15 let byli shromažďováni ve sklepě a chlévě Horákova statku. Všechny cen-



nější věci, koně, dobytek, zemědělské stroje apod., byly shromažďovány a odvázeny do sousedního Buštěhradu.

## Plánované vraždění

Ráno 10. června 1942 se do Lidic osobně dostavil velitel policie a říšský sekretář protektorátu Čech a Moravy K. H. Frank, aby dohlížel na likvidaci obce. Je to muž, který má přezdívku „krvavý pes Frank“ a i v Lidicích dokazuje, že ji nedostal náhodou. Ženy s dětmi byly nejprve nahnány do místní školy, za úsvitu pak autobusy převezeny do tělocvičny kladenského gymnázia. Mezitím byly zdi stodoly v sousedství Horákova statku obloženy slámníky a matracemi (proti odraženým střelám) a přichystána popravičí četa. Lidští muži byli posléze vyváděni ve skupinách (zprvu po pěti, pak po deseti) na přilehlou zahradu a tam střeleni. Celkem jich na tomto místě bylo povražděno 173. Nejstaršímu bylo 84, nejmladšímu 14 let.

Mezi oběťmi byl i lidický farář Josef Štemberka. Zůstal do poslední chvíle se svými farníky, dodával jim odvalu. Muži i proto odcházeli na popravu klidně a dů-

stojně, „zpřímá s hlavami vzhůru a dívali se upřeně do namířených hlavní pušek, aniž by někdo z nich pronesl slova“. Jak také vzpomínali očití svědci a to i z řad katů, až na jedinou výjimku také neprosil nikdo své vrahy o milost. Všechny domy včetně školy, kostela a fary byly polity benzinem a podpáleny.

## Ženy a děti

Sto osmdesát čtyři lidické ženy, které byly 12. června 1942 odtrženy od svých dětí, byly (mimo několika těhotných, ponechaných dočasně v Praze) převezeny do koncentračního tábora Ravensbrück. Dvanáct dalších bylo do Ravensbrücku posláno dodatečně v následujících měsících. Třiapadesát lidických žen v koncentračních táborech a na pochodech smrti zahynulo. I kdyby přežily, naděje na setkání s dětmi byla nacisty snížena jen na náhodu. Lidické děti byly v Kladně tři dny zkoumány, nakolik jsou z „rasového hlediska“ vhodné k „převýchově“ a poněmčení. Tři byly vybrány



Senátor Dientsbier s hlavním organizátorem Manifestačního běhu míru Kladno - Lidice

hned na Kladně, dalších sedm dětí, mladších jednoho roku, bylo předáno německému sirotčinci v Praze–Křči, ostatních 88 bylo převezeno do polské Lodže, kde z nich bylo k poněmčení určeno dalších 7. Zbývajícím 81 dětem zbývají už jen dny



života: 22. července 1942 byly převezeny do nedalekého vyhlazovacího tábora Chelmno a tam, pravděpodobně ještě téhož dne, usmrceno výfukovými plyny ve speciálním vyhlazovacím automobilu. Dodatečně bylo na smrt do Chelmu

■ Start nafukovacím balonkem...



■ Do cíle přišla i paní starostka Lidic posláno ještě jedno ze tří dětí vybraných původně k poněmčení. Po válce se přežijící děti s vynaložením velkého úsilí podařilo v německých rodinách a ústavech vypátrat a navrátit jejich příbuzným, bylo jich však pouze 17.

### Důsledná bestialita

Dne 16. června 1942 bylo na střelnici v Praze–Kobylisích popraveno dalších 26 lidických obyvatel: sedm žen a osm mužů z rodin Horáků a Stříbrných, uvězněných již dříve, dále devět dospělých mužů, kteří byli osudné noci mimo Lidice (sedm v práci, jeden v nemocnici a jeden se několik dní skrýval v lesích) a dva chlapci, u kterých bylo při evidenci dětí dodatečně zjištěno, že již překročili 15 let věku. V troskách vypálených Lidic byly zbytky budov vyhozeny do povětří, zničen hřbitov včetně exhumace zemřelých, vykáceny stromy (mimo jediné hrušně, kterou okupanti považovali za uschlou), sutí zavezen rybník a vše srovnáno k nepoznání.

### Nezapomínat

Sobota 8. června 2013. Blíží se půl jedenácté. Už krátce po desáté do budovy gymnázia, které bylo tehdy dějištěm srdcervoucích scén, přijel i senátor Jiří Dienstbier. Přijal pozvání organizátorů

Účastníci běhu za sebou mají první metry do Lidic



■ Uctění obětí nacistického zločinu.

torií v jejich konkrétních souvislostech, aby se neopakovaly její horší stránky. To zahrnuje i potřebu, nedopustit jakékoliv zkreslování historie.“

Závodníci se ze dvora vydávají na místo startu. Tam je přichází pozdravit i primátor Kladna Ing. Dan Jiránek. Se-

ze středočeské krajské organizace SDČR, aby manifestační běh odstartoval. Hovoří s účastníky běhu, rozdává i podpisy. Na otázku Doby seniorů, v čem vidí význam akce, kvůli které přijel, odpovídá: „Na události, které se staly v Lidicích je potřeba vzpomínat. Musíme vidět, co se změnilo, ale nikdy nesmíme zapomenout utrpení, které tehdy lidé zažili. Naše vzpomínka není důležitá jen jako připomenutí toho, co se stalo a uctění obětí, ale musíme minulost vidět i jako varování, abychom něco podobného už nikdy nepřipustili. Je to výzva, že se k sobě máme chovat slušným způsobem a snažit se o spolupráci s těmi, kdo spolupracovat chtějí. Je potřeba, abychom se neustále zabývali celou naší historií a to nejen jako vzpomínku na konkrétní lidi, ale his-

nátor Dienstbier přichází se startovacím náčiním. Není jí startovní pistole ale nafukovací balonek a špendlík. Ze tří barev vybírá modrý. Je přesně půl jedenácté, ulicí se ozývá prasknutí startovacího balonku, účastníci běhu se vydávají na trasu směrem k Lidickému památníku. Je dlouhá 8 900 metrů... Běžce doprovází, kvůli jejich bezpečnosti, dva automobily městské policie. Vyjíždí i autobus, jehož úkolem je naložit ty, kteří by přecenili svoje síly. Nebude ho nakonec třeba, poslouží jen při cestě zpět do Kladna.

### Z běhu bude tradice

Účastníci manifestačního běhu míru jsou na trase, je jich něco přes čtyřicet. Běží tedy víc než polovina zájemců. Lidé jim tleskají. Ano, mnoho těch u trati říká, že právě dnes je nutné připomínat tragickou minulost. Mnozí přitom dodávají, že bohužel se tomu neděje, jak by bylo

třeba. Mnozí o ní příliš nevědí a to dává šanci těm, kdo se ji snaží překrucovat a mj. kritizují poválečné dekrety prezidenta Beneše. A nejen to: někteří, když zjistí, co je smyslem akce, se k běhu spontánně přidávají. Jen tak, bez startovních čísel.

Do cíle tak přiběhne víc než padesátka těch, kdo myšlenku manifestačního běhu podpořili i svou osobní účastí. Mezi nimi i jeden z neaktivnějších organizátorů běhu, předseda Středočeské krajské organizace SD ČR. Je se svými 69 roky i jeho nejstarším účastníkem. Nejstaršími ženami pak na startu byly: Monika Pechová (56), Aťka Fialková (52) a Marie Fleková (také 52). Nejstarším mužem po

Miloslavu Vajsovi byl Alois Prudký (67) a František Křeček (55). A kdo byli ti nejmladší na trati? Z žen Martina Míková, Kristýna Charvátová a Linh Thuy (všechny 19), mezi muži pak Vojtěch Nekuža (17) a Adam Lefant a Tomáš Frühauf (oba 18). Symbolické bylo, že mezi účastníky byla i dvojčata s otcem: Michal, Roman a František Křečkovi a také matka s dcerou Michaela a Marie Flekovy. Všechny účastníky v cíli vítala i starostka Lidic Veronika Kellerová.

Společně pak položili kytici květů u pomníčku obětí lidické tragédie.

A hodnocení hlavního organizátora a duše běhu Miloslava Vajse: „Spokojenost

je maximální, zúčastnila se víc než polovina přihlášených lidí. Měli jsme i dobré počasí. Mladí předvedli nádherné výkony a ti starší se drželi. Příští rok uděláme proto vše, aby se naše akce opakovala a aby se co nejdříve dostala do atletického termínového kalendáře a z manifestačního běhu se přeměnila v závod.“

Těm, kdo viděli nadšení účastníků, i těch, co Manifestačnímu běhu míru Kladno–Lidice vyjádřili své sympatie, je už dnes jasné, že z běhu se stane regulérní závod a ze závodu pak tradice.

**František VONDERKA ■**

Foto: autor

## Změny v Době seniorů

Život je změna. Toto známé a také neúprosné pravidlo se nyní potvrdilo i ve vedení vydavatelství Doby seniorů.

**Odchází: ing. Jan Váchal**



Oznamoval to už skoro rok, že po 2. sjezdu RS ČR hodlá ve funkci ředitele DS skončit. Nejenom proto, že se z Prahy 2 přestěhoval na periferii, ale i ze zdravotních důvodů. Vždyť v listopadu oslaví 71 let! Vydržel, aby mohl zapracovat nástupce, o měsíc déle. V Době seniorů byl od jejích počátků, funkci ředitele jejího vydavatelství zastával už v době, kdy se rodilo její první vydání. K výkonu funkce měl všech-

ny předpoklady. Dlouhá léta pracoval v PNS, znal vydavatelskou branži jako málokdo. Zažili jsme spolu chvíle naděje i zklamání. Naději, že senioři vydají svůj časopis, zklamání z toho, že většina mocných z pravé strany politického spektra mu nepřála a peníze, kterých se nedostávalo na vydávání, rozdávali – jak dokazuje i nejnovější skandál, který vedl k pádu vlády Petra Nečase – spíše svým kamarádům. Přesto Doba seniorů přežila. Patří za to dík i ing. Janu Váchalovi. Zaznělo to i na 2. sjezdu RSČR. Nyní tedy i na stránkách Doby seniorů: Honzo, díky!

**Přichází: ing. Jiří Řehák**

Je ročník 1951 a narodil se v den, který je pro Čechy svatý:



9. května. V den výročí osvobození Prahy Rudou armádou. Ve vydavatelské branži není také žádný nováček, úspěšně pracoval v distribuci, vedl mj. i vydavatelství velmi úspěšného (nakonec však bohužel německými majiteli prodaného) deníku Expres (tam jsme se poprvé setkali). O práci v tisku i jejich peripetiích tudíž ví svoje. Nyní vede vlastní vydavatelství Enigma, které je sponzorem našich velkých křížovek. Přichází v době, kdy boj Doby seniorů o přežití nadále trvá a není zdaleka rozhodnut. Rozhodně mu tedy nechybí, vedle zkušeností, i potřebná odvaha. Do funkce byl předsednictvem RS ČR jmenován 12. června 2013. Co dodat? Jen jednou větou: Jiří, redakce tě vítá a udělá vše pro to, aby tvoje záchranná mise ve funkci ředitele vydavatelství Doby seniorů byla maximálně úspěšná.

**František VONDERKA ■**

## Program pro seniory

V pátek 8. června se seniorky ze Senior klubu v Lounech zúčastnily zahájení společensko – aktivizačního programu pro seniory v Památníku v Lidicích. Samy tuto akci nazvaly „Lidická růže“. Program je velice zajímavý, emotivní, inspirativní a pro seniory i sblížující. Mohou zde projevit svoji kreativitu a to různými výtvarnými technikami nebo jen pouhým sdělováním dojmů, a to vše v příjemném prostředí a za doprovodu a vedení velice milých a sympatických pracovníků pa-

mátníku, kteří je motivují svým interaktivním přístupem. Je to velice příkladný přístup památníku k aktivitám nejstarší, stále rostoucí skupiny obyvatel. O nadšeném přijetí programu mluví fotografie našich členek. Aktivizační programy pro seniory, které probíhají v Lidické galerii, nabízí Památník Lidice od září roku 2010. Nabízené programy udržují i zvyšují kognitivní zdatnost, rozvíjejí osobnost a sebezpoznaní, obohacují a dodávají sebevědomí, spojují lidi s lidmi.



**Vilma SVOBODOVÁ ■**

manažerka klubu a místopředseda Krajské rady seniorů v Ústí nad Labem



# Elektrina ho provází životem

**Ing. Imrich Lencz, DrSc. – věk: 83 let, bydliště: Rosice u Brna**

Elektrina se stala jeho láskou v útlém mládí a dodnes se jí věnuje s plným nasazením. Kromě toho má i spousty dalších koníčků a zájmů, mimo jiné i počítač. A právě jeho prostřednictvím proběhl náš rozhovor. Sedli jsme si každý ke svému stolu, ale díky obrazovce jako bychom seděli u jednoho společného.

■ **Křestní jméno Imrich i příjmení Lencz napovídají, že vaše kořeny nejsou úplně české...**

Jak kdysi řekl můj kamarád, já jsem ideální produkt střední Evropy. Jsem český občan se slovenskou národností, maďarskými a německými předky, s manželkou z Moravy. Dětství jsem prožil na Slovensku, po střední škole jsem zakotvil na Moravě. Vystudoval jsem ČVUT v Praze a další nástavby studia k získání vědeckých hodností absolvoval v Brně.



■ Ing. Imrich Lencz, DrSc

■ **Jak jste se ke své milované elektřině vlastně dostal?**

Můj táta byl učitelem na venkovské škole, byl tam senzačně vybavený fyzikální kabinet. Úplně mě uchvátil. Bylo mi třináct let, našel jsem tam i návody k nezapomenutelným pokusům. Navždy mi v paměti utkvěly názvy dvou knížek, které patřily v dětství k mým nejoblíbenějším – „Sto pokusů“ a „Malý elektrotechnik“. Dělal jsem spousty různých pokusů, byly mezi nimi i různé lumpárny – z patron, které jsme po válce nacházeli, se daly vyrábět perfektní dělobuchy. Ale když se mi podařilo vyrobit první krystalku, která hrála, byl jsem ztracen.

■ **Problematika energetiky je pro běžné lidi hodně složitá. Dokážete to nějak přiblížit? O co se vlastně snažíte, jaký je váš cíl?**

Energetika je velmi široký obor, i v naší malé zemi existují stovky různých elektráren, z nichž se musí sítěmi dovést elektrina do každé domácnosti, část i napříč celou republikou. Je to neobyčejně složitý živý organismus, který se musí neustále řídit a sladovat. Naše spotřeba stále roste, elektrizační soustavy je třeba rozvíjet a zdokonalovat. Rozvíjí se mezinárodní spolupráce, Evropa je dnes navzájem dokonale propojena. Rozvoj československé elektroenergetiky – to byl obor, kterým jsem se celý život zabýval.

■ **Do vaší práce určitě vstoupily počítače. Kdy to bylo?**

Kolem roku 1960 se v zahraniční odborné literatuře začaly objevovat první zmínky o samočinných počítačích. Byly to nemotorné přístroje, ale byly. Brzy se do stavby prvního čs. počítače v Praze pustil i Výzkumný ústav matematických strojů – dnes bychom s úsměvem řekli, že to byl středovek výpočetní techniky. A já jsem dostal odvážný nápad – svěřit budoucnost modelování rozvoje čs. energetiky počítačům. Bylo to téměř drzé – v celé republice bylo počítačů asi pět, programovat neuměl skoro nikdo. Ale byli jsme mladí, měli jsme elán – v našem výzkumném ústavu jsme během pěti let vytvořili sadu základních modelů čs. elektrizační soustavy. A vlastně až do mého odchodu do důchodu v r. 1990 jsme to zdokonalovali a postupně přenášeli na



■ U cíle: Život nás donutil postavit si dům (1968)

moderní osobní počítače. Tato problematika je dodnes nosnou náplní ústavu, ve kterém jsem pracoval.



■ PHARE: Poslední velký projekt I. Lencze, nadnárodní energetický program PHARE (1994-6)

■ **S odchodem do důchodu jste za elektřinou zavřel dveře?**

Kdepak. Intenzivně sleduji, co se v této oblasti děje ve světě, vytvářím si své ná-

zory a své poznatky shrnuji do odborných článků. Časopis Energetika jich za poslední dva roky uveřejnil kolem dvaceti, někdy jen krátké úvahy, většinou ale rozsáhlejší práce o 20 stranách.

### ■ Jaké jsou vaše další zájmy?

#### Máte na ně vůbec čas?

Mým největším byla opravdu má profese, té jsem věnoval a vlastně stále věnuji nejvíc času. Ale baví mě i další věci – práce se dřevem a kovem, zahrádka

Sibiř, do Irkutsku, na Bratsk. Pracovní povinnosti mě zavedly do atraktivních lokalit – do Tbilisi, Petrohradu, k Bajkalu. Spolupracovali jsme i s výzkumnými ústavy v Německu a dalších zemích tehdejšího RVHP, jezdil jsem i tam. Ale zcela mimořádné v tomto směru byly pro mě dva roky v devadesátých letech. Oslovil mě ředitel jed-



Elektrikář: Praktikant obv. montéra Slovenských elektrárén - první vážný kontakt s elektřinou (1944-5)



Tým I.Lencze, který u nás rozvinul v letech 1965-90 matematické modelování elektroenergetiky

– to je naše společná vášeň s manželkou, fotografování, hudba. A koníčkem zcela zvláštním a mimořádným se mi stala autorská spolupráce s Československým rozhlasem.

### ■ Jak k té spolupráci došlo?

Náš výzkumný ústav navštívil Přemysl Matura, vedoucí redaktor vědy a techniky brněnského rozhlasu a natočil tu reportáž pro svůj pořad Paprsek. Zaujalo mě to, nabídl jsem mu své vlastní pásmo o zajímavostech v našem provozu, a to byl začátek naší dlouholeté spolupráce. Vzniklo několik set pořadů, které populární formou přibližovaly posluchačům jak energetiku, tak i další okruhy vědy a techniky, jako je fyzika, matematika, elektronika.

### ■ Podnikl jste určitě i řadu zahraničních pracovních cest...

Protože naše energetika byla hodně napojená na SSSR, pracoval jsem chvíli i v Moskvě, zajímavé byly mé cesty na

noho našeho energetického poradenského ústavu. Hájl jsem jejich zájmy v rámci významných mezinárodních projektů – nalétal jsem za dva roky 80 tisíc kilometrů po evropských metropolích zemí EU.

### ■ Víte o vás, že jste se zúčastnil natáčení i jednoho televizního zdravotního pořadu, určeného k osvětě diváků...

Vloni mi byla neočekávaně diagnostikována rakovina plic. Zcela náhodou, když jsem podstoupil rentgenové vyšetření po pádu na zledovatělém chodníku. Poznalo se to včas, ještě jsem neměl žádné potíže. Díky skvělé práci lékařů a navazující radikální operaci jsem nemoc úspěšně překonal. Uvědomil jsem si, jaké jsem měl štěstí, že byl můj problém tak brzy objeven. Proto jsem souhlasil, když mě oslovila má ošetřující lékařka s prosbou, abych byl v pořadu takovým příkladem pro diváky. Je totiž důležité neváhat a jít k lékaři při sebemenším podezření – čím dříve, tím lépe. Kratičká relace nemohla vyjádřit vše důležité, proto jsem napsal článek „Pacientem plicní onkologie“ a umístil ho na svůj web.

### ■ Vy jste si založil svůj web?

Dokonce tři. Jeden je takový rodinný – s fotografiemi, vzpomínkami, určený snad pro další generace naší rodiny, pro ty, kdo přijdou po nás a budou o nás chtít něco vědět, taková kronika. Založil jsem ho po smrti mého táty. Uvědomil jsem si, že mnoho otázek, na které bych se ho rád zeptal, už zůstane navždy nezodpovězených. Druhý web se týká mé milované elektřiny, jsou to vzpomínky energetika ve výslužbě – o rozvoji mého oboru, o milnicích na mé profesionální cestě. Na třetím jsou mé články, kterými mj. přispívám na portál Seniortip, které se týkají všeho, co mě napadne – mé úvahy, vztah k okolí... Je to má zábava, trénink stárneoucího mozku.

### ■ Pane Lencze, co byste vzkázal čtenářům našeho časopisu?

Víte, dnes je módou chodit do fitcenter. Tak tedy – já mám dvě. Tělesné – to je má zahrádka, duševní – to je počítač. Myslím si, že pro každého seniora je důležité, pokud to jde, dělat věci naplno. Žít i odpovídat. Kdysi dávno mi jistý moudrý stařík v Gruzii doporučil: Naplno pracovat, naplno jíst, pít, naplno milovat...

Ptala se **Eva PROCHÁZKOVÁ** ■

Foto: archiv Imricha Lencze

**Weby Imricha Lencze:**  
[www.lencz.webnode.cz](http://www.lencz.webnode.cz)  
[www.energetik-vv.webnode.cz](http://www.energetik-vv.webnode.cz)  
[www.seniortip.webnode.cz](http://www.seniortip.webnode.cz)



# Vyúčtování služeb u nebytového prostoru

Paní A. Z. pracuje k přilepšení ke svému starobnímu důchodu jako účetní v občanském sdružení, které si u jedné firmy pronajalo provozovny. V posledních měsících firma požaduje za nájem stále větší peníze a odůvodňuje to tím, že všeobecně stoupají ceny za plyn a elektřinu a nakonec, jak je přeci všeobecně známo, i nepřímé daně. Paní účetní tyto argumenty nepovažuje za věcně dostatečné a navštívila bezplatnou bytovou poradnu Rady seniorů České republiky, aby se o věci poradila.

Poradce nejprve tazatelku poučil, že nejde o její osobní občanský problém, pro který je poradna určena, ale o problém právnické osoby – občanského sdružení. Nicméně usoudil, že jde o závažný problém řady občanských sdružení, která obvykle fungují na neziskovém principu, a může proto být i pro ně zajímavé, jak problém v dnešním finančním prostředí, kde nemají peněz nazbyt, řešit.

Nájem nebytového prostoru neprobíhá podle občanského zákoníku, jako tomu je u bytů, ale na základě zvláštního zákona č. 116/1990 Sb. v úplném znění o nájmu a podnájmu nebytových prostor. Podstatné je, že mezi pronajímatelem a nájemcem musí být uzavřena k tomuto účelu nájemní smlouva.

V nájemní smlouvě, mimo jiné, by měl být problém placení za služby spojené s užíváním nebytového prostoru podrobně vyřešen. Hlavní položkou zřejmě bude cena za vytápění a za poskytování teplé užitkové vody včetně odvodu splašků a cena za poskytování pitné vody včetně odvodu splašků.

U těchto vyjmenovaných služeb se v nájemní smlouvě nelze odchýlit od platných vyhlášek, konkrétně č. 372/2001 Sb., vydané ve Sbírce zákonů ministerstvem pro místní rozvoj České republiky a v druhém případě od vyhlášky č. 428/2001 Sb., v platném znění vydané ministerstvem zemědělství České republiky. Oba předpisy stanoví postup rozúčtování cen za tyto služby a způsob jejich vyúčtování formou



Do bytové poradny Rady seniorů ČR v Praze (budova DOS, nám. W. Churchilla 2 v Praze 3 – 9. patro) chodí senioři s nejrůznějšími problémy. Odpovědi na své otázky spojené s bydlením, dostávají zdarma.

zúčtování proti úhrnu měsíčně placených záloh za konkrétní zúčtovací období (zpravidla jeden kalendářní rok).

Nájemní smlouva však může obsahovat i jinou formu placení za nájem nebytového prostoru tzv. paušální měsíční částkou. Tu pak nájemce platí jedinou měsíční platbou spolu s nájemným. Paušálně placené částky se pak nevyúčtovávají. Tento způsob je pro nájemce neprůhledný, protože pronajímatel není a priori povinen poskytovat podrobné informace o konkrétních nákladech např. na elektřinu, plyn, vodu, kanalizační služby atd., pokud o to není nájemcem konkrétně a adresně písemně požádán. Je známo, že podrobné rozúčtování a vyúčtování podle předchozího odstavce je pro pronajímatele mnohem pracnější než tento paušální způsob. Musela by to provádět osoba, která je s problematikou obeznámena a nebylo by to pro pronajímatele ani pro nájemce zadarmo.

Změna nastává od 1. ledna 2014, kdy vstoupí v účinnost nový zákon č. 67/2013

Sb., o službách. Ten sice i nadále umožní paušální platbu, ale u nájmu na dobu delší než 1 rok a na dobu neurčitou s vyloučením zmíněných konkrétních služeb, které i nadále bude muset pronajímatel nájemci nebytového prostoru rozúčtovat a vyúčtovat.

Pro paní A. Z. z toho vyplývá, že se dnes sice může domoci získat od pronajímatele konkrétní údaje o nákladech jím vynakládaných na elektřinu, plyn, vodu a stočné, ale nemůže trvat na rozúčtování a vyúčtování podle citovaných vyhlášek, pokud v nájemní smlouvě byla sjednána paušální platba. Od 1. ledna 2014 se ze zákona podrobností dočká.

Pro pronajímatele ze zákona vyplývá povinnost se na to s dostatečným předstihem připravit, protože v roce 2015 již bude muset nájemci sdělit podrobné údaje vyplývající z vyhlášek spolu s ročním vyúčtováním za rok 2014.

**Ing. Karel HANAUER** ■

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha



## Poradna pro práci s PC

## Jak změnit obrázek na ploše monitoru

Každý člověk má nějakou fotografii, která je mu milá a vždy mu zvedne náladu (např. foto vnoučka, čtyřnohého mazlíčka ap.). Jednoduchým nastavením si svůj oblíbený obrázek můžete umístit na plochu monitoru, kde Vás bude vítat při každém spuštění počítače.

Nejprve si zkopírujte Váš vybraný obrázek do adresáře Windows, podadresáře Web a následně ho umístěte mezi obrázky do složky Wallpaper.

Pro samotnou změnu motivu na ploše monitoru, pokud používáte operační systém Windows XP, najedťte myši na místo na ploše, kde není žádná ikona. Klikněte pravým tlačítkem myši a vyberte nabídku Vlastnosti. V následně otevřeném okně klikněte levým tlačítkem myši na záložku Plocha. V tabulce Pozadí dole nalevo vidíte všechny obrázky, které je možné umístit na plochu. Nad nimi v obrázku monitoru se Vám zobrazí náhledy obrázků, na které najedete kurzorem myši. Jsou zde jak původní motivy od výrobce, tak obrázky vámi uložené do počítače. Obrázek zvolíte klepnutím na jeho název.

Pokud jste ale vynechali úvodní návod, jak zkopírovat fotografii do složky Wallpaper,

obrázek, který hledáte, nebude v seznamu pozadí přítomen, a Vám nezbývá, než ho dohledat na disku počítače, kde máte uložené fotografie. Klikněte levým tlačítkem myši vpravo na tlačítko Procházet. V nové nabídce musíte najít, kde přesně je obrázek uložený. Následně ho dvojklikem dostanete do seznamu pozadí. Potom klikněte na možnost Použít a již ho uvidíte na ploše monitoru.

V původní nabídce ještě můžete rozhodnout o Pozici obrázku na ploše. Položku rozbalte klepnutím na modrou šipku.

Jsou zde pozice Na střed (výhodné u malých obrázků), Vedle sebe (používané u opakovaných motivů) a Roztáhnout (obrázek zaplní celou plochu monitoru). Prostě sledujte, jak se vybíráním pozic mění náhled. Až budete hotovi, musíte klepnout na nabídku Použít, jinak se změny neprojeví. Tapeta by se měla změnit okamžitě.

Používáte-li např. operační systém Windows 7, je tento postup obdobný, ale s malými obměnami: Klikněte pravým tlačítkem myši na plochu monitoru do prázdného místa bez ikon a vyberte nabídku Přizpůsobit. V následně otevřeném okně klikněte levým tlačítkem myši na záložku



Pozadí plochy. Zobrazí se vám motivy, použitelné pro nastavení obrázku plochy monitoru. Mimo to máte dole možnost volby pro změnu pozadí plochy, změnu zvukových signálů a dalších úprav. My vybereme změnu pozadí plochy. Pokud jste umístili vaši fotografii (ve formátu .jpg) do adresáře Windows\Web\Wallpaper\Windows, objeví se následně v nabídce použitelných motivů pro plochu. Pokud máte výběr hotový, zbývá nastavit jednu z nabízených možností umístění obrázku na ploše. Na výběr máte: Pozice obrázku: Vyplnit, Přizpůsobit, Roztáhnout či Na střed. Po klikání na tyto možnosti se vám změny okamžitě promítají na ploše monitoru a nezbývá, než vybrat optimální nastavení.

Pokud jsme toto vše udělali a jsme s výsledkem spokojeni, nesmíme zapomenout kliknout na dole umístěný odkaz Uložit změny.

**Zdeněk HŘEBEJK ■**

## Zásada tří NE

Ačkoliv už i bulvární Blesk se zapojil do kampaně proti podvodníkům, neustále se v poradnách RS ČR setkáváme s osudy lidí, kteří přijali pozvání na předváděcí akci nebo si domů pustili dealera a podepsali kupní smlouvu. Byla to často jejich životní chyba: přišli o životní úspory, zadlužili se na dlouhá léta a horko těžko dávají dohromady měsíční splátky. Ovšem hodně z těch, kteří se rozhodli neplatit, nakonec přišli o všechno, dokonce i o střechu nad hlavou. Jak se zlu šmejdů, kteří si vzali na mušku hlavně seniory, bránit? Nejlepším přístupem k zájezdům spojeným s předváděním zboží a k podomním prodejcům, kteří zvoní u vašich dveří, je zásada „tří N“. Naučte se ji a řiďte se jí:

### Nejezdit a nezvat

Nejezděte na předváděcí zájezdy. Nečeká vás na nich nic dobrého. Svůj čas můžete trávit jinak, lépe a hlavně bez rizika. Naučte se včas říkat „ne“. Jakmile objevíte ve schránce pozvánku, řekněte „ne“ a hned ji roztrhejte a hodte do koše. Když přijde sousedka či soused, abyste spolu jeli na předváděcí zájezd, řekněte „ne“. Zazvoní-li u dveří dealer, řekněte „ne“ a dveře zavřete. Vězte, že lepší radu, jak se spolehlivě ochránit, vám nikdo nedá.

Podomní prodejce nepouštějte přes svůj práh. Důrazně odmítněte jejich snahu ve-třít se do vašeho soukromí. Važte si sami sebe. Naučte se být zdravě sebevědomí.

### Nepodepisovat

Neodoláte-li pozvánce na předváděcí zájezd, pusťte-li přece jenom podomního prodejce přes práh, buďte informovaným a nezúčastněným pozorovatelem celé akce. Buďte si ale vědomi toho, že proti sobě máte velice dobře vyzbrojeného protivníka. Jeho jediným cílem je donutit vás k podpisu.

### Nerezignovat

Neodolali jste, podlehli a podepsali kupní smlouvu. Všeho litujete a hrozíte se toho, co bude dál? Neztrácejte čas a braňte svá práva. Hlavně se nesmíte vzdávat! I když je téměř jisté, že to bude běh na dlouhou trať, nevzdávejte se! Počítat můžete s pomocí poraden RS ČR, senioři nebo jejich příbuzní mohou také třeba zavolat na poradenskou linku dTestu 299 149 009.

**(red) ■**



# Odhaleno: Čím si pomáhají od bolesti lékaři, když je samotné začnou trápit klouby či záda a nemohou se bolestí pohybovat!

## Čím si pomáhají od bolesti samotní lékaři?

Průměrný věk českého lékaře převyšil 52 let a každý dvanáctý už překonal šedesátku. Když se ráno probouzejí, zažívají však stejné bolesti kloubů, zad a svalů, jako my. Řada z nich ale přesto ráno vstává bez problémů, potíže během dne téměř necítí a i přes vyšší věk se mohou věnovat svým zálibám. Jak to dělají? Jejich „tajemství“ není ani namáhavé, ani nákladné. A stejný výsledek můžete svému tělu nyní dopřát i vy.

## Klouby je nebolí? Jak je to možné?

Co tedy lékaři dělají, aby účinně snížili bolest kloubů či zad sami u sebe? Jelikož nemají čas nazbyt, nechtějí polykat další prášky a chtějí se vyvarovat vedlejších účinků chemických přípravků - využívají účinnou, ověřenou a bezbolestnou metodu: bolavé místo nasvítí přístrojem BioBeam 940 a díky jeho paprsku, léčebným a blahodárným účinkům dochází k nápravě těla a snížení bolesti. Nemusíte se přitom nijak namáhat a můžete se přitom třeba dívat na televizi. Nemusíte ani měnit svůj jídelníček nebo Vaše pohybové návyky.

## Proč si lékaři kupují domů to, co se jim osvědčilo v ordinacích?

Přístroje BioBeam používají lékaři po celém světě. U nás například Fakultní Nemocnice Brno, Lázně Jáchymov, Rehab. ústav Kladruby a řada dalších. Lékaři mají přirozeně výhodu - osvědčené přístroje BioBeam mohou používat „v práci“. Když si ale kupují takový přístroj sami pro sebe a své příbuzné domů, vybírají si opět ten samý. Důvod je prostý: Izraelský výrobce přístrojů BioBeam je totiž vlastníkem patentu na léčbu paprskem 940nm a jako jediný vám tak může tuto klíčovou složku léčebného působení zaručit.

## Pomocník na bolest kloubů, který se sám zaplatí

Zatímco ostatní postupy pro boj s bolestí kloubů, zad a svalů po vás vyžadují další a další peníze, za přístroj BioBeam 940 zaplatíte jen jednou a všechny další léčebné aplikace budou již bezplatné. Nemusíte tak následně docházet za touto léčbou ke svému lékaři, platit za každý úkon a přístroj BioBeam můžete použít kdykoliv.

## Co říkají o léčbě pacienti?

„Děle než 2 roky mne trápí silná bolest kolenou. Absolvoval jsem lékařem předepsaný ultrazvuk, elektroterapii, rehabilitaci, ale téměř bez výsledku. Při mém pobytu v lázních jsem byl léčen přístrojem BioBeam 940. Nemohl jsem uvěřit, jak se můj stav zlepšil a bolest odeznívala. Přímou v lázních jsem si jej pak pro sebe zakoupil a dle potřeby můžu přístroj používat nyní i doma.“ Jan V., 49 let

„Provážející bolest celého těla mě donutila poohlédnout se i po jiné alternativě, než jsou léky od bolesti. Pořídila jsem si BioBeam 940 v prodejně zdravotnických potřeb. Nelituji. Byla to nejlepší investice, kterou jsem mohla udělat! Dnes jsem bez bolesti.“ Marie P., 63 let

## Jde snad o zázrak?

Řada pacientů, kteří si vyzkoušeli účinky přístroje BioBeam 940 mluví o „zázraku“. Zakladatel tohoto léčebného oboru byl vyznamenán Nobelovu cenou a lékaři po celém světě předepisují tuto léčbu svým pacientům již mnoho let. S touto léčbou máme v ČR víc jak 15 let zkušeností a důkazem účinnosti je i fakt, že léčba těmito přístroji je prováděna v českých nemocnicích, lázních a rehabilitačních ústavech. Přístroje BioBeam jsou také součástí výbavy profesionálních sportovců na Olympijských hrách. Nejedná se o zázrak, ale o ověřený, bezbolestný, bezlékový a hlavně účinný způsob léčby pohybového aparátu. Přístroj BioBeam je napájen z elektrické sítě a tím je i zajištěn jeho stabilní a silný výkon! Součástí balení je také pružný upínací pás, který slouží k upevnění přístroje kdekoli na těle.

## Co doporučují svým pacientům samotní lékaři?

### Dotaz pacienta:

„Bolesti kloubů mne trápí již po dlouhou dobu. Vzhledem k mé diagnóze - revmatismus, artróza - bych se ráda informovala na nějakou možnost bezlékové domácí léčby. Prášky předepsané mým lékařem mi nedělají dobře na zažívání, proto se na Vás obracím s prosbou o radu. Srdečně Vám děkuji za odpověď.“ Ludmila T., 60 let

### Odpovídá MUDr. Josef Pech:

Pro domácí léčbu artrózy, revmatismu, bolestí zad, kloubů, svalů a šlach bych Vám doporučil přístroj BioBeam 940, který je dlouhodobě ověřený specialisty u nás i v zahraničí a zaznamenáváme s ním výborné výsledky při léčbě pacientů. Starost o zdraví by neměla končit návštěvou lékaře, ale především tím, jak si můžeme pomoci sami. Ať už úpravou stravy, změnou životního stylu a pochopitelně i doplňky, které mají tu sílu navracet tělo do normálu. To právě dokáže přístroj BioBeam 940. Důležitým faktorem je i to, že u pacientů následně dochází ke snížení spotřeby léků! Použití přístroje BioBeam Vám účinně sníží bolest a zlepší se vaše pohyblivost. Léčba přístrojem je nenávyková, jednoduchá a zvládne ji každý bez pomoci další osoby. Mohou jej používat i kardiaci, lidé s cukrovkou, či pacienti s cizím předmětem v těle (např. s umělým kloubem, kardiostimulátorem apod.). Svě uplatnění nachází také u sportovců a těžce pracujících, neboť v případě zranění či zdravotních problémů podstatně zkracuje návrat do běžného života a dokáže pomoci i v případech, kdy nezabírá léčba farmakologická. Jedná se o nejoblíbenější produkt ve své kategorii na světě. Přístroj BioBeam je určen i pro léčbu v pohodlí domova a můžete jej tak mít kdykoliv k dispozici.

## Jak mohu získat přístroj BioBeam 940, tohoto pomocníka v boji s bolestí kloubů, zad a svalů?

BioBeam 940 si můžete objednat telefonicky na 220 99 88 77 nebo poštou na adrese výhradního dodavatele pro ČR: Draxon group s.r.o., Roháčova 188/37, PSČ 130 00, Praha 3, nebo na [www.BioBeam.cz](http://www.BioBeam.cz), cena přístroje činí 5.990 Kč, můžete jej zakoupit také na splátky od 309 Kč měsíčně. Samozřejmostí je nadstandardní záruka 3 roky s možností prodloužení až na 6 let! BioBeam pomohl milionům pacientů před Vámi, může pomoci i Vám.



Získejte 5% slevu! Při objednávce nahlaste kód DS07 a ušetříte 300 Kč!





## SUDOKU

Uveďte součet čísel z označených políček

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

### Výherci našich soutěží

Správné řešení sudoku z minulého vydání Doby seniorů: součet čísel z označených políček činí 22. V losování ze všech správných odpovědí měla štěstí Jitka Zapletalová z Valašského Meziříčí.

## Přesmyčky

### NEZRIDKA VIL | DISLOKACNI PYTLAK

Najdete dva výrazy, které jsou stále častějšími jevy české politiky? Upozorňujeme, že přesmyčka nerespektuje diakritiku.

## Výhra s osobností

Uvádíme opět několik významných osobností, které spatřily světlo světa v měsíci červenci a letos by slavily svoje kulatiny nebo alespoň půlkulatinu. Opět můžete vyhrát unikátní CD, pokud nám do 20. srpna napíšete, jak se tyto ženy a mužové zaplali do dějin, popř. v čem ve svém životě vynikli.

**3. července 1883** – Franz Kafka, **5. července 1913** – Hanuš Bonn, **6. července 1913** – Ota Ornest, **10. července 1868** – Růžena Svobodová, **13. července 1873** – Alfons Breska, **16. července 1773** – Josef Jungmann, **22. července 1908** – Mathilde Weissmannová-Zavrtalová, **24. července 1868** – Antonín Hajn, **31. července 1853** – Teréza Nováková.

**Správné řešení z červnového vydání Doby seniorů:** Karel Haak - hudební skladatel, Jiří Hájek - československý politik, diplomat, Vlastimil Hašek - divadelní a filmový herec, Marie Pujmanová - spisovatelka a novinářka, Milena Müllerová - olympijská vítězka ve sportovní gymnastice, Beno Blachut - operní pěvec, tenorista, Zbyněk Žába - egyptolog, spoluzakladatel Egyptologického ústavu, Jan Kubiš - národní hrdina, jeden z atentáčníků na R. Heydricha, Josef Ressel - vynálezce lodního šroubu, Karel Bubeníček - architekt, představitel tzv. brutalismu.

Štěstí při losování z několika desítek správných odpovědí měla Jiřina Pajáková z Olomouce. Blahopřejeme. Všem ostatním přejeme úspěšné řešení úkolu z tohoto čísla a připomínáme, že na odpovědi na známých adresách (najdete je jako obvykle v tiráži na str. 2) čekáme do 20. srpna.



■ Hrdina protinacistického odboje Jan Kubiš.

## Ještě jednou o řecké moře

Naše výherkyně paní Moudrá svůj pobyt u řeckého moře ve Stavrosu už končí. Nebyla tam sama, průzračnou mořskou vodu a další radovánky s ní, jak jsme se dověděli ze sponzorské CK LOTOS, sdíleli i další členové její rodiny. Konkrétně manžel a vnuk.

Nebude jediným čtenářem Doby seniorů, který bude mít letos cestu a pobyt ve Stavrosu zcela zdarma a komu CK LOTOS uhradí i spotřebu všech energií, zaplatí pojištění CK proti úpadku, poskytne zdarma povlečení a kdo bude moci podle libosti využívat i bazén

u letoviska Filipos. Prostě vše, co jiní hradí v ceně poukazu. Ve hře je totiž další pobyt pro jednu osobu a to v době od 7. do 20. září.

Stavros se nachází na cestě z Kavaly do Soluně (ano, té odkud k nám přišli bratři Konstantin a Metoděj) a leží nad pravým



■ Pohled na letovisko CK LOTOS Zoja

výběžkem poloostrova, který se jmenuje Athos. Stavros byla původně rybářská vesnička, která se rozrostla do moderního prázdninového letoviska s různými kategoriemi ubytování.

Jeho kvality potvrzuje i fakt, že je velice oblíbené i mezi Řeky. Nabízí různé způsoby, jak strávit dovolenou. Na jedné straně můžete svou dovolenou strávit klidně na krásných písčinych plážích obklopených zelení a pokud máte zájem o zábavu, je zde spousta taveren, občůdků s velkým výběrem různého zboží, diskoték, kaváren, barů a restaurací. Právě proto je Stavros pokládán za středisko zábavy celého okolí, zvláště v letním období, kdy připomíná kolotoč zábavy, který trvá až do ranních hodin. Máte také nepřehledné možnosti k večerním procházkám po městě i podél moře. Lze využít i z nabídky různých zájezdů. Na své si tu prostě přijde každý.

Klienti CK LOTOS jsou ubytováni v letoviscích Filipos a Zoja, která patří k nejhezčím v místě. Na pláž je to z nich pár minut. Má různé podoby: najdete na ní živější místa i klidnější a přímě romantická zákoutí, můžete ale zajít i do místního přístavu, kde občas vedle rybářů zakotví i větší lodi.

Na pláži si můžete pronajmout i lehátka a slunečníky. Pronajmout je přitom přehnané – obsadit je může vlastně každý, kdo si k tomu koupí frapé nebo třeba kolu. Je tu řada barů, které se večer mění v diskotéky. S pláží je spojená i naše otázka: Víte jak je tato pláž celkem dlouhá? Kdo čte DS, ten to už určitě ví. Psali jsme o tom. Pokud chcete soutěžit, zašlete svou odpověď do 15. srpna na známé adresy (jsou na str. 2 v tiráži)... Pokud máte nějaké dotazy k zájezdům CK LOTOS, pak informace získáte na [www.cklotos.cz](http://www.cklotos.cz) nebo na tel/fax/zázn. **466 985 652**, mobil **NONSTOP 737 789 925**.

(red) ■



# Co nám vzkazuje Desatero

7

*Nezabiješ* – (5M 5,17) To jediné slovo nás usvědčuje, neboť jediným slovem nařizuje Bůh člověku, že se nesmí stát vrahem druhého člověka, aby nikdo z tak jasného příkazu nehledal úniku, avšak, ač se nejedná o žádnou složitou teologickou výpověď, které by nerozuměl svět, zabíjíme nevinné i viníky, a to ne někde daleko a za ostnatými dráty, ale i teď a tady, mezi námi. Zrovna včera na skládce tuhého domovního odpadu objevili mrtvé novorozeně. Pro to dítě Hospodin Bůh marně tvořil lidi k svému obrazu. Člověk sám sebe znetvořil do podoby zvířecí, a aby otazníků bylo více, svůj původ vložil do opice; proč potom nepotřebná lidská mláďata nevložit místo do kolíčky rovnou do rakve nebo do krabice? Proč je neodhodit do popelnice, pro jistotu ještě

před svázkou popela, aby tam s odpadky tiše ztela?

Jak se nám to hnití hodnot prohlubuje, Boží obraz za opici a urnu za popelnici vyměníme, vždyť v prach a popel se prý stejně obrátíme, tak proč nezabíjet nevinné, když Bůh mlčí a z nebe nehřmí – NE! – a zabít posté se zdá být už tak prosté.

Málokdy zabráníme smrtící ráně. A zabíjí se často. Nemylte se, když mrtvé nevidíte. Umírají později. Dodýchávají dlouho po zasazení rány tvrdým, ostře nabroušeným slovem. Obětem odpiráme soucit a možnost obhajoby. Bez našeho dobrodini prý mohou žít jiní, avšak už ne my; tu svévlní a jindy opuštění, pak zas líní podat ruku a pozvednout k jiným zrak, k smrti vystrašení a tušící, že v zákazu zabití nejde jen o výkon kata, vždyť poprava je nám

někdy svatá, svatější než život sebevraha, který v zoufalství samoty proti sobě ruku vztáhl a já ho nesoudím, já vím, jak často jsem si s exitus patet pohrával (a poznal, že větší hrdinství se zdá odejít než zůstat), avšak – *Nezabiješ!* – je příkaz bez výjimek, k životu patří soužení i utrpení; v bolesti nespravedlivě utržených ran nás pohled na Krista osvobodí; jen věřit si, víc věřit, a uvěřit Ukřižovanému.

Učím se proto víc věřit Bohu, který zapověděl zabití. Věřím, že nad jeho pokoj v duši není. Ale nač rozbroje a války? Proč, Pane, líp' žít nedokážeme? Proč bojujeme proti všem, avšak ne v Pravdě a v Tvém duchu? Poklady prý bývají zasuty hluboko. Hledejme tedy hlouběji ve víře posilu a mír, zlatokopové lásky všudypřítomné.

**ThDr. Jan SCHWARZ** ■

## Odvrácení zla

Diskuse, zda v šestém přikázání nemá být místo *Nezabiješ* spíš *Nezavraždíš*, úzce souvisí s tím, proč je odebírán život. Zabit je totiž možné, když jde o obranu proti násilí či odvrácení jiného zla. I biblický bůh přece trestal zabitím, když na prostopášný svět seslal potopu světa či když trestal hříchy Sodomy a Gomory.

Šesté přikázání neznamená tudíž schvalování pacifismu. Úzce souvisí s vymeze-

ním pojmu zla, proti kterému je třeba se nejen bránit, ale v rámci obrany humanistických hodnot je obrana vlastně povinností. I proto není a nemůže být odstranění tyрана „z hlediska vyššího principu mravního“ zločinem.

Zlo je pojem popisující cokoliv, co je špatné, nevhodné, nemorální či škodlivé. Jedná se o vyjádření absolutní negativity a odporu. Zlo je chápáno jako něco morálně nesprávného, či jako síla, která vede k morálně nesprávnému jednání, případně jako mytologická základní světodějná síla, která je v antagonistickém vztahu k dobru. Zlo je chápáno jako zdroj zvrhlosti a hnusu.

Zlo, jemuž je třeba čelit, je protikladem dobra a součástí základního protikladu vůbec. V mnoha kulturách jej symbolizuje smrt, zatímco dobro život. Hlavním znakem zla je na jedné špičce stojící, tzv. zřícený pentagram. Ale také lebky nebo v protikladu ke znaku křesťanství obrácené kříže jsou dnes užívány jako znaky zla. Dodát je třeba, takový význam neměly vždy a dají se nalézt i na starých chrámech (např. na věži kostela v německém Hannoveru).

Personifikací zla jsou v západní literatuře (viz např. Dantovo Inferno, Goethův Faust nebo Bulgakovův Mistr a Markétka) ďábel nebo Satan. V moderní době



jsou svými odpůrci stylizováni jako zosobnění zla i různí političtí vůdci. Zejména pak ti, co mají na svědomí mnoho lidských životů. Tak jsou prezentováni nejen Adolf Hitler, ale třeba i Pol Pot či Usáma bin Ladin. Nejde jen o toto ztělesněné zlo. Je tu i opravdu primitivní černobílá vidění, které se i v moderních společnostech a náboženstvích bohužel stále projevuje tím, že protivník je označován za ďábla, antikrista, kacíře či říši zla.

**(red)** ■





# Olivový olej pro zdraví i krásu

Již v dobách starověkých civilizací měl olivový olej své pevné místo v každodenním životě lidí. Byl součástí většiny tehdejších pokrmů, ale hrál také významnou roli i v pěstění těla. Olivový olej byl pomocníkem rovněž při péči o vlasy, pleť i celé tělo, ale také při léčbě chorob.

Kvalitní olivový olej je dražší než olej jiné, ale jeho vliv na lidské zdraví je prokázán. „Přísně kontrolované vědecké studie ukazují, že olivový olej obsahuje chemické substance, které v krvi způsobují skutečné zázraky – například brzdí tendenci vzniku krevních sraženin, podporují vznik blahodárného HDL cholesterolu a potírají nebezpečné cholesterolové nánosy v cévách,“ uvádí v úvodu Olivové kuchářky kolektivu autorek Jarmila Teplíková, Lenka Světová a Dagmar Derré. Dodejme ještě, že olivový olej ještě obsahuje antioxidanty, což znamená, že jeho konzumace napomáhá ke snížení tělesného tuku, vysokého krevního tlaku či k detoxikaci organismu. A to je určitě pádný důvod, proč si jej pravidelně dopřávat.

Po olivovém oleji můžeme sáhnout rovněž při problémech s trávením, při revmatických bolestech nebo při nastydnutí.

Pokud má ale olivový olej splnit svou funkci, musí být kvalitní. Mezi nejvyšší oleje na našem trhu patří řecký olej Kreolis. Tento extra panenský olivový olej ve výběrové jakosti bez konzervač-

ních látek a chemických přísad je vytěžen z oliv za pomoci pouze mechanického postupu. Je lisován za studena z prvního lisu. Je svěží zlatavě zelené barvy a má specifickou jemnou ovocnou vůni a chuť s nádechem olivových slupek a oříšků.

Své místo může mít navíc i v péči o tělo. Olivový olej Kreolis poskytuje, díky obsahu vitamínu E a antioxidačním účinkům, pleť jemnou péči, regeneruje ji a významně napomáhá při zpomalování procesu stárnutí. Rovněž tlumí záněty a citlivou pokožku chrání před nežádoucími účinky slunečního záření. Po jeho použití jako balzámu na vlasy jsou tyto lesklé, jemné a zdravé, a to nejen na pohled. Olivový balzám dodává poškozeným vlasům vitalitu a preventivně působí proti třepení konečků vlasů.

Olivový olej tedy nutně nemusí být pouze pomocníkem v kuchyni. Je zřejmé, že na olivový olej musíme hledět mnohem širší optikou a pokusit se z tohoto přírodního daru vytěžit pro svoje zdraví i krásu co nejvíce a jeho pomocí hýčkat svoje tělo zevnitř i zvenjšku.

## Naše soutěž

Tři naši čtenáři si budou moci blahodárné účinky oliv

a olivového oleje Kreolis vyzkoušet zdarma. Mohou totiž v naší soutěži vyhrát dárkový balíček, který olivy i olej bude obsahovat. Podmínkou je ovšem správná odpověď na tuto naši soutěžní otázku:

**Olivový olej Kreolis je:**

- a) španělský
- b) řecký
- c) italský

Odpovědi posílejte na adresu redakce (najdete je v tiráži na str. 2) do 20. července.

**(red) ■**



## Co jsou antioxidanty

Jde o látky, jejichž molekuly omezují aktivitu kyslíkových radikálů – snižují pravděpodobnost jejich vzniku, nebo je převádějí do méně reaktivních nebo nereaktivních stavů. Tím omezují proces oxidace v organismu nebo směsích, kde se vyskytují. Z tohoto důvodu se přidávají do potravin, které by byly jinak oxidací nadměrně poškozovány. Antioxidanty konzumované v patřičné míře působí pozitivně na zdraví organismu.

Antioxidanty lze dělit na přirozené (v přírodě nebo dané potravině se přirozeně vyskytující, byť normálně třeba v menších koncentracích) a syntetické (ve smyslu uměle vytvořené a bez patřičného relevantního výskytu v přírodě).

Z hlediska konzumenta lze hodnotit přítomnost antioxidantů v potravinách velice kladně: jednak prodlužují jejich trvanlivost, tak také jejich užívání má hlavně velmi příznivé účinky na jeho zdraví, neboť snižuje pravděpodobnost vzniku srdečně-cévních chorob a některých typů rakoviny.

Některé rostliny, popřípadě jejich části, obsahují takové množství natolik účinných antioxidantů (nebo jsou v lidské stravě obsaženy v takovém množství), že tyto rostliny celé označujeme jako rostlinné antioxidanty. Vedle ostružin, lékořice, dobromyslu–oregana, kopru, malinoostužin, granátových jablek či černého rybízu, červeného vína a dalších zdrojů k nim významně patří i panenský olivový olej. **(zl) ■**





|                          |                      |                     |                        |                        |                       |                     |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         |                         |                      |                         |                      |                       |
|--------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------------|---------------------|----------------|--------------------|----------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|
|                          | CHEM. ZN. THALIA     | ŽENSKÉ JMÉNO (3.1.) | MPZ NIKARAGUY          |                        | FRANCOUZSKÝ BLANKYTNÝ | HYNOUIT (O RYBÁCH)  | PŘEDLOŽKA                      |                     | ŘÍMSKY 2002    | DRUHÁ ČÁST TAJENKY | KÓD LESOTHA          | NEVOLNÍK                   |                  | EISENHOWEROVA PŘEZDÍVKA | PŘEDÁK ODBOROVÝ         | ZN. AMERICIA         |                         | PREZIDENT PO KENNEDY | STAROČESKÝ OTEC       |
| OSTEN                    |                      |                     |                        | AUTOMOTOKLUB (ZKRATKA) |                       |                     |                                | SLABOST             |                |                    |                      |                            | SLOVEN. POUZE    |                         |                         |                      | HOVOROVÝ SOUHLAS        |                      |                       |
| FR. BÁSEŇ                |                      |                     |                        | EVIDENTNOST            |                       |                     |                                | JIHOVÝCHOD          |                |                    |                      |                            | ZAVARENÉ OVOCE   |                         |                         |                      | POLEVÁNÍ                |                      |                       |
|                          | DAVIS CUP            |                     |                        | ZAKVÍČENÍ VEPŘE        |                       |                     | AMER. REŽISÉR - FILM MOST      |                     |                |                    |                      |                            | NÁZEV ZN. DUSÍKU |                         |                         | OLYMPIJSKÉ HRY       |                         |                      | ČESKÝ BÁSNÍK PRO DĚTI |
|                          | DÍLEČ                |                     |                        | PRVNÍ ČÁST TAJENKY     |                       |                     | POČÍTAČOVÁ FIRMA               |                     |                |                    |                      |                            | RUSKÉ SÍDLO      |                         |                         | TŘETÍ ČÁST TAJENKY   |                         |                      |                       |
| ŠKOLENÍ MUŽSTVA          |                      |                     | HMYZO-ŽRAVCI           |                        |                       |                     | INIC. ANDERLOVÉ                |                     |                |                    | POVZDECH             |                            |                  | DOCELA                  |                         |                      |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     | PŘEDEŠLE               |                        |                       |                     | SIBÍRSKÝ VELETOK               |                     |                |                    | MUŽSKÉ JMÉNO (22.5.) |                            |                  | ČÁST VOZU               |                         |                      |                         |                      |                       |
| ATOL V NÍZKÝCH OSTROVECH |                      |                     |                        |                        |                       | OXID BORNATÝ        |                                |                     | NEKOVOVÝ PRVEK |                    |                      |                            |                  |                         |                         | ČESKÝ ARCHITEKT      |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        |                       | NÁZEV HLÁSKY        |                                |                     | HLT            |                    |                      |                            |                  |                         |                         | SÁCHOVÉ ZAKONČENÍ    |                         |                      |                       |
| ALENČIN                  |                      |                     |                        |                        |                       | ZNAK                |                                |                     |                |                    |                      | NAFTOVOD                   |                  |                         |                         |                      |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        |                       | ODBORNÉ UČILIŠTĚ    |                                |                     |                |                    |                      | CÍSAŘOVNA ALŽBĚTA          |                  |                         |                         |                      |                         |                      |                       |
| VIDINA                   |                      |                     |                        |                        |                       |                     | JAPON. MYS NA OSTROVĚ HONŠŮ    | KOPIE               |                |                    |                      |                            | SVĚTLO           |                         |                         |                      | ZN. SODÍKU              |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        |                       |                     | PŮVAB (KNIŽ)                   |                     |                |                    |                      |                            | NAVODIT          |                         |                         |                      | CITOSLOVCE ZVUKU TRUBKY |                      |                       |
|                          | JIHOAFRIČKÉ PLATIDLO | BRAZIL. ŘEKA        |                        |                        |                       | I PŘESTO            |                                |                     |                |                    |                      |                            | SEKNOUT          |                         |                         |                      |                         | PRVNÍ MUŽ            | POKLADNÝ              |
|                          |                      | BOTA                |                        |                        |                       | ČÁST PRAHY 3        |                                |                     |                |                    |                      |                            | ZÁPORNÝ ION      |                         |                         |                      |                         |                      |                       |
| STAHOVACÍ ZÁVĚS          |                      |                     |                        |                        | SPZ JABLONCE N. NISOU |                     |                                | MPZ NĚMECKA         |                |                    | SPZ SVITAV           |                            |                  |                         | TMAVÝ OBLAK             |                      |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        |                       |                     |                                | LATINSKÝ VZDUCH     |                |                    | DO TOHO PROSTORU     |                            |                  |                         | SLOVEN. IR              |                      |                         |                      |                       |
| BIBLIČKÁ POSTAVA         |                      |                     |                        |                        | PŘÍTAŽLIVÝ            |                     |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         |                         | DOMÁCKÝ ADOLF        |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        | ZN. THULIA            |                     |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         |                         | FYZIKÁLNÍ VELIČINA   |                         |                      |                       |
| TEDY                     |                      | RUSKÝ JITRO         |                        |                        |                       |                     |                                | DOMÁCKÝ ELIŠKA      |                |                    |                      | MEZINÁR. MEDIÁLNÍ ORGANIZ. |                  |                         |                         |                      | ZN. ARSENU              |                      |                       |
|                          |                      | ŘECKÉ POHOŘÍ        |                        |                        |                       |                     |                                | VEN                 |                |                    |                      | NAŘÍKAT (ŘÍČ.)             |                  |                         |                         |                      | BARVA PŘÍR. HEDVÁBÍ     |                      |                       |
| DVOJITĚ                  |                      |                     |                        |                        |                       | TUZE MÁLO           |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         | OKRAJE                  |                      |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        |                       | OKRESNÍ VÝBOR       |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         |                         |                      |                         |                      |                       |
|                          | VSUNUTÍ              | KÓD ITÁLIE          |                        |                        | PLAVIDLO Z KLÁD       |                     |                                | DRUHÁ ČÁST TAJENKY  |                |                    | HOSTINEC V ORIENTU   |                            |                  |                         | ZKR. ATLICKÉHO KLUBU    |                      |                         | JUGOSL. SÍDLO        | ČESKÝ HEREC (HUGO)    |
|                          |                      | VĚDOMOST            |                        |                        | SLOVENSKÝ KTERÉ       |                     |                                | PONORITÍ (KNIŽNÉ)   |                |                    | SCHEMA ČINNOSTI      |                            |                  |                         | ŘADOVÁ ČÍSLOVKA         |                      |                         |                      |                       |
| ZLOBA                    |                      |                     |                        |                        | VYPRAZDNIT            |                     |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  | KOLO                    |                         |                      |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        | ZÁKRYT HVĚZD          |                     |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  | DVĚRNÍ ZÁVĚS            |                         |                      |                         |                      |                       |
| STRPĚTI                  |                      |                     |                        |                        |                       | CELEK NA ČTYŘI DÍLY |                                |                     |                |                    |                      | SPZ PLZEŇ SEVER            |                  |                         |                         | JMÉNO ZPĚVAČKY SUMAC |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        |                       | JUGOSLÁVSKÝ OSTROV  |                                |                     |                |                    |                      | JINÝM ZPŮSOBEM             |                  |                         |                         | MPZ Belgie           |                         |                      |                       |
| KÓD UKRAJINY             |                      |                     | METEOROLOGICKÁ DRUŽICE |                        |                       |                     |                                | ZRAKOVÉ ORGÁNY      |                |                    |                      | DVOUDOBÝ VERŠ              |                  |                         |                         |                      | MODEL FORDU             |                      |                       |
|                          |                      |                     | STANOVENÁ              |                        |                       |                     |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         |                         |                      | KANÓNY                  |                      |                       |
| KÓD NIZOZEMÍ             |                      |                     |                        | ŽITO (ZAST.)           |                       |                     |                                | STAROŘECKÝ BŮH STÁD |                |                    |                      | SLOV. JINÝ                 |                  |                         |                         | NĚM. ČLEN URČITÝ     |                         |                      |                       |
|                          |                      |                     |                        |                        |                       |                     |                                | PODEKOVÁNÍ          |                |                    |                      | ADĚLA DOMÁCKÝ              |                  |                         |                         | PURPUR               |                         |                      |                       |
|                          | OBCHODNÍ AKADEMIE    |                     |                        | JUDŮV SYN              |                       |                     | ZN. GRAMODESKÝ INIC. NÁRODNÉHO |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         | POBÍKA TAHOUNŮ          |                      |                         | ANGL. PŘEDLOŽKA (NA) | NÁRODNÍ GALERIE       |
|                          | ZN. OSMIA            |                     |                        | VÝSKNUTÍ               |                       |                     |                                |                     |                |                    |                      |                            |                  |                         | INIC. DIRIGENTA TALICHA |                      |                         |                      |                       |
| FR. ŘEKA                 |                      |                     |                        |                        | OMÁMIT                |                     |                                |                     |                | BĚLOVESKÁ KYSELKA  |                      |                            |                  | BELGIČAN                |                         |                      |                         |                      |                       |
| PŘÍBYTEK KONĚ            |                      |                     |                        |                        | BŮH VODY A PÁN ZEMĚ   |                     |                                |                     |                | POTOM              |                      |                            |                  | ČIN. DYNASTIE 6. STOL   |                         |                      |                         |                      |                       |

## Vyhráli s Dobrou seniorů!

Správné řešení z červnového vydání: **S husitskou tradicí je svázána minulost města Tábor.** Ze všech správných odpovědí byli vylosováni Marcela Bednaříková z Příbrami, Miloslava Prachařová z Bojkovice, Růžena Bendlová z Prahy 8, Vlasta Jírová z Ústí nad Labem a Josef Drahosch z Brna. Všem výhercům blahopřejeme, dostanou ceny od vydavatelství Enigma, které je sponzorem naší velké křížovky na str. 14. Vydává i oblíbený časopis Křížovky pro každého. Na tajenku z tohoto čísla čekáme na známých adresách (kdo je ještě nezná, najde je na str. 2 v tiráži) do 20. července.

## Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



V tomto měsíci od **9. a 23. července** na novinových stáncích.



# Vyhrajte pobyt v Mariánských Lázních

Psalí jsme o tom už v květnovém vydání Doby seniorů. Díky mezigenerační solidaritě mohou i naši čtenáři a další zájemci z řad seniorů navštívit světoznámé Mariánské Lázně a tam využívat služeb tříhvězdičkového hotelu Děvín. A to za zvýhodněné ceny, které jinak platí pou-



ze pro členy Odborového svazu KOVO. Využít tuto skvělou nabídku můžete velmi jednoduše: při objednávání stačí uvést, že o ní víte z Doby seniorů.

Vedle ubytování (41 dvoulůžkových pokojů s vlastní koupelnou, televizí a telefonem, využít se dají i jako jednolůžkové) se ceny týkají i stravování a lázeňsko-léčebných procedur ve vlastním moderním lázeňském a rehabilitačním centru. Samozřejmě pod dohledem odborníků. Při poslední rekonstrukci byly v hotelu vybudovány bezbariérové přístupy, takže bez obav mohou přijet i vozíčkáři. Pokud jde o stravování, místní šéfkuchař Karel Ladislav je skutečně mistr, je mj. držitelem titulu Kuchař roku, který mu udělila Majetková, správní a delimitační unie odborových svazů, která je vedle dalších hotelů v řadě míst ČR i majitelem lázeňského hotelu Děvín.

Hotel se vyznačuje rodinnou atmosférou. Najdete ho v blízkosti zalesněného lesoparku a přitom také jen kousíček od rušné mariánskolázeňské Hlavní třídy. K nejbližší stanici městské veřejné dopravy je to 300 metrů, po dohodě s vedením hotelu lze zorganizovat z autobusového

a vlakového nádraží i individuální dopravu.

Mariánské Lázně jsou nejmladší součástí tzv. lázeňského západočeského trojúhelníku a současně druhými největšími lázněmi v ČR. V samotném městě a jeho okolí vyvěrá na 100 minerálních pramenů. Jedná se o studené železnaté kyselky, odlišného chemického složení. K pitným kúram se používá pět hlavních pramenů: Křížový, Rudolfův, Karolinin, Lesní a Ambrožův.

Název Marienbad lázně získaly podle Mariína pramene. Svůj současný název dostal podle Mariánského obrazu, který blízko pramene údajně připevnil voják, vracející se z války, jako poděkování za to, že si zde vyléčil svá zranění.



Fanoušek Mariánských Lázní Johann Wolfgang Goethe na malbě z roku 1828.

V roce 1820 navštívil Mariánské Lázně velký německý básník Johann Wolfgang Goethe, který sem zavítal ještě dvakrát a ve svých 72 letech zde prožil v roce 1821 svůj pozdní milostný román se sedmnáctiletou šlechticnou Ulrikou von Levetzow. Nebyl tu jen on. Mariánské Lázně navštívily i jiné celebrity a mnohé se také



často vracely. K těm nejznámějším patřili britský král Edward VII., rakousko-uherský císař František Josef I., skladatelé jako Richard Wagner, Johann Strauss, Antonín Dvořák, Fryderyk Chopin či Carl Maria von Weber, pěvkyně Ema Destinnová, zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud, filosof Nietzsche, světoznámý vynálezce Thomas Alva Edison či otec Mauglího, spisovatel Rudyard Kipling...

Společně s hotelem Děvín jsme uspořádali soutěž, jejíž vítěz vyhraje víkendový pobyt pro 2 osoby na 3 noci s polopenzí. Výhra kromě ubytování a polopenze (přesný termín pobytu po dohodě s vedením hotelu) zahrnuje parkovné po celou dobu pobytu zdarma, volný přístup na internet i volný vstup na vybrané lázeňské procedury: masáž lávovými kameny, plynovou obálku, inhalaci, parafin nebo oxygenoterapii (podle zdravotního stavu). Podmínkou je do 20. července odpovědět na následující otázku: **Víte, kdy Mariánské Lázně získaly statut lázeňského města?** Napovíme, že se tak stalo 2 roky před první návštěvou J. W. Goetha.

Odpovědi posílejte na tuto korespondenční adresu: Lázeňský hotel Děvín, Příkrá 618, 353 01 Mariánské Lázně. Na obálku nebo korespondenční lístek uveďte heslo: Soutěž Doby seniorů. Odpovědi e-mailem nejsou tentokrát možné. Držíme všem soutěžícím palce. **(red)** ■

# Vrátit ukradené důstojné stárnutí

**tak stručně shrnuje hlavní závěry 2. sjezdu Rady seniorů ČR její znovuzvolený předseda Zdeněk Pernes.**

Květnový druhý sjezd tohoto nejrepresentativnějšího zastoupení českých starobních důchodkyň a důchodců byl bezesporu jednou z největších letošních událostí seniorské populace u nás. V médiích se o ní a zejména o jejím obsahu přesto příliš informací neobjevilo. A to i v těch veřejnoprávních, které informování o všech aspektech života společnosti mají v popisu práce a které místo toho často velice podrobně rozebírají pseudo-problémy různých okrajových skupin. Ostatně i 2. sjezd RS ČR v televizním vysílání a to i v ČR, zastínila kauza homosexuálního vysokoškolského pedagoga, dle jeho vlastního slovníku „katolické buzny“, Putny. Lidská práva, zájmy a požadavky 2,3 milionů českých starobních důchodců jako by velká česká média nejen nevnímala, ale je i příliš nezajímala. I to byl důvod, proč jsme znovuzvoleného předsedu Pernese požádali o hodnotící posjezdový rozhovor.

**■ Jak s odstupem několika týdnů hodnotíte průběh 2. sjezdu Rady seniorů ČR?**

Až na nedostatek času pro diskusi, o kterou byl velký zájem, a jedno drobné

pochybení, za které ale nemohou pořadatelé, velmi dobře. Sjezd měl vysokou společenskou prestiž, vypovídací hodnotu a také splnil vše, co se sjezdu náleží. Dovolím si tvrdit, že 2. sjezd RS ČR své historické poslání splnil.

**■ Samozřejmě, že k největším sjezdovým okamžikům patřila přítomnost prezidenta republiky. Nejenom proto, že hlava státu byla na podobném jednání seniorů v ČR vůbec poprvé a dala tak najevo, jaký význam přikládá RS ČR, delegáty zaujalo i vystoupení Miloše Zemana. Jak to vidíte Vy?**

Ano, účast prezidenta republiky dala sjezdu vysokou přidanou hodnotu a Radě seniorů vysoké uznání. Panu prezidentovi touto cestou děkujeme. Vystoupení pana prezidenta je vystoupením nejvyššího ústavního činitele státu a dlouho se s ním pracuje. Osobně mě zaujalo jeho objektivní hodnocení zkreseného obrazu seniora v českých

Znovuzvolený předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes



médiích a také jasné stanovisko k valorizaci penzí. Pro Radu seniorů to je jedna z možných variant.

**■ Na sjezdu se hodnotilo období od sjezdu prvního. Vedle pozitiv, kterými je i další rozvoj a růst významu organizovaného seniorského hnutí, zazněla i kritika. Zejména na adresu současné vlády, která se k českým seniorům chová nejenom macešsky, ale některým doslova bere i tu poslední šanci, aby prožili důstojné stáří. Vy jste na sjezdu v této souvislosti ve svém projevu řekl, že ukradené musí být vráceno. Jak jste to myslel?**

Každému co jeho jest. Tato vládní koalice způsobila seniorům mnoho zla a utrpení. Ale k Vaší otázce. Jde o požadavky sjezdu sjednoceného seniorského hnutí na novou vládu. Požadujeme nápravu





devastované legislativy a také spravedlivé navýšení skromné kvality života českých seniorů. Hovořím o navrácení plnohodnotné valorizace penzí, o obno-

de vládou odkládáno. Senioři si po odpracování 40 a více let pro společnost důstojné bydlení zaslouží a také ústavní pořádek ČR jim právo na bydlení garantuje.

ní síla a hodnota osobního náhradového poměru zůstala zachována po celou dobu seniorského života. Požadujeme přijetí zákona o sociálním bydlení, dostatek ma-



■ K velkým událostem sjezdu patřilo vystoupení prezidenta republiky. Stalo se tak vůbec poprvé od roku 1989, že hlava státu přišla na vrcholné jednání seniorů.

vení státem garantovaných seniorských slev na železnici, o nápravě diskriminace nového výpočtu penzí pro 70 % mladých důchodců a také o obnově zrušené slevy na dani pracujícím důchodcům. Sazba daně z příjmu pracujícího důchodce je o 5 procentních bodů vyšší oproti ostatním! Dále hovořím o finanční dostupnosti léků, o finanční dostupnosti nájemního bydlení osamocených seniorů a také o dostupnosti placené zdravotní péče.

■ **Nehrozí tu, že mnozí okradení se satisfakce už nedožijí?**

Nestraše, doufám, že nová vláda bude odpovědnější.

■ **Nestraším, jen vím, že i po pádu antiseniorský a prokorupčně naladěné Nečasovy vlády lidé umírají... Kde je s navrácením ukradeného spokojeného stáří, až to bude možné, podle Vás třeba začít?**

U seniorů s nízkými příjmy a zejména u osamocených seniorů z nájemních bytů. Do našich poraden chodí stovky klientů, kteří mají vyšší náklady na bydlení než penze. Zpracovali jsme koncepční a legislativní návrhy, předložili je odpovědným ministerstvům a také Radě vlády pro seniory a stárnutí populace. Očekáváme, že účinné řešení neúnosné situace již nebu-

■ **Nejde ovšem jen o nápravu spáchaných křivd. Na sjezdu se projednávaly plány do budoucnosti. Jaké jsou hlavní priority?**

Ano, máte pravdu. Sjezd přijal ambiciózní program s 8 prioritami, 14 požadavky na stát a veřejnou správu a 22 úkolů přímo pro Radu seniorů ČR. Jeho splnění podstatně zvýší kvalitu života seniorské populace.

lometrážních bytů a bytů s pečovatelskou službou a také zrušení regulačních poplatků ve zdravotnictví. Placené nadstandards zdravotní péče požadujeme povolit pouze u zákroků pro zdraví zbytných. Navrhujeme zjednodušit a zefektivnit systém zdravotních pojišťoven s většinovou účastí klientů v řídicích orgánech. V lékové politice požadujeme zavedení přísné regulace cen. Rada seniorů zpracuje návrhy



■ **Nemohl byste být konkrétnější?**

Určitě, omluvám se. Například Rada seniorů požaduje dokonalejší a spravedlivější mechanismus valorizace penzí. Ideální stav by byl takový, aby reálná kup-

Za Nečasovy vlády senioři vyšli kvůli problémům, které jim způsobila, demonstrovat i do ulic. Demonstrovali i před sídlem vlády.

zákonů o minimálním důchodu, o zvýšení funkčnosti sociálních dávek na bydlení

a také o postavení, funkcích a financování RS ČR. Je toho mnoho, doporučujeme všě důkladně prostudovat na [www.rscr.cz](http://www.rscr.cz).



Během sjezdové diskuse zazněla řada zajímavých příspěvků. Zájem o vystoupení byl ale tak velký, že na všechny nevyšel čas.

**■ V usnesení se hovoří o podpoře Národního akčního plánu na podporu pozitivního stárnutí na období 2013 – 2017. Nemáte pocit, že dosud představoval tento akční plán ze strany vlády spíš prázdná slova a papír než akce na podporu aktivního stárnutí?**

Jde o politický dokument, který bohužel nebyl zapracován do legislativy a ani do rozpočtu státu. V tom je hlavní problém, na který v Radě vlády pro seniory a stárnutí populace permanentně upozorňujeme. Něco se ale podařilo. Například rozvoj univerzit 3. věku a center celoživotního vzdělávání, nebo rozvoj moderních technologií k udržení nezávislého života starších osob. Za to vládě děkujeme. Také úkoly v gesci Rady seniorů ČR se plnily. Došlo k rozšíření krajských rad seniorů ze 3 na 11, k ustavení dalších městských rad seniorů, plněny jsou úkoly v participaci seniorských organizací na tvorbě právních předpisů státu, v rozvoji kulturních a sportovních aktivit seniorů, atd. Ale to podstatné, tj. sociální postavení seniorů, a kvalitu jejich života, tedy dostupnost bydlení, kvalitní zdravotní péče, atd. ale Národní program neovlivnil.

**■ Předseda Asociace krajů, jihomoravský hejtman JUDr. Michal Hašek, na sjezdu hovořil o dobrých zkušenostech se Senior pasy a Senior pointy. Zdá se však, že ne všichni jeho kolegové to chápou stejně, jinak by senior pasy byly už ve všech krajích. Co si o tom**

**myslíte Vy? Co dělá RS ČR pro to, aby se k iniciativě svého předsedy přidali i další hejtmani?**

Opět máte pravdu. Senior pasy jsou nejvíce rozšířeny do krajů Jihomoravského, Olomouckého, Královéhradeckého a Kraje Vysočina. V krajích Moravskoslezském a Pardubickém je jejich funkčnost cca třetinová a v ostatních krajích nejsou zavedeny vůbec. Senior pointy působí, pokud vím, pouze v kraji Jihomoravském a ve statutárním městě Frýdek – Místek. Po schválení zásad spolupráce Rady se společností Sun Drive Communications, s.r.o., což se doufám stane na Kolegiu 10. července, se Senior pasy budou vydávat všem 320 000 seniorům z členských organizací, klubů, institucí a individuálně organizovaných členů Rady seniorů ČR. Zajímavý projekt, se kterým jsme začali činnost v roce 2005, je nyní znovu na pořadu dne. Členové Rady seniorů budou mít slevy na vstupném do kulturních památek, masážních a kosmetických salónů, slevy na nákup zájezdů a rekreačních pobytů, slevy v lékárnách a u nadstandardních služeb v nemocnicích, slevy v prodejnách nábytku, restauracích, ubytovacích zařízeních, atd., atd. O všem budeme informovat v Době seniorů a na webových stránkách Rady. Neopomeňte si zakoupit potřebný počet výtisků na stáncích nebo v kancelářích krajských rad seniorů. A co jsme udělali pro další rozšíření Senior pasů a Senior pointů? Kromě rozšíření projektu na celou členskou základnu Rady, což jistě k rozšíření přispěje, byla tato otázka v loňském roce projednávána na 11 předvolebních krajských kulatých stolech organizovaných Radou seniorů ČR. Všichni přítomní politici rozšíření přislíbili, nyní jim závazek připomeneme. A co ještě uděláme? Máme před sebou aktualizaci Memoranda o spolupráci Rady s Asociací krajů ČR. Budeme dbát, aby

rozšíření Senior pasů a Senior pointů bylo do dokumentu zapracováno.

**■ Ať chceme nebo nechceme, to, čeho senioři dosáhnou nebo ne, je spojeno s tím, kdo je u moci a jakou politiku provádí. I Miloš Zeman, když děkoval seniorům za jejich hlasy v prezidentských volbách, neopomněl dodat, že nejsou jen tyto volby. O tom, jak se budou senioři mít, se rozhoduje zejména v parlamentních volbách a ty nás čekají příští rok. Jak na tuto skutečnost bude reagovat RS ČR?**

Jde o velké téma, sjezd požaduje odpovídající zastoupení seniorských generací v zákonodárných sborech a také v samosprávách krajů a obcí. Do 31. října má být připraven v české historii dosud ojedinělý projekt participace seniorské populace na volbách do poslanecké sněmovny s cílem

Změni se jen jméno premiéra nebo konečně i styl vládnutí



ovlivnit nejen volební účast ale také volební výsledky. Do volební kampaně budou zapojena všechna seniorská média, všechny členské organizace Rady seniorů, a to až po základní články. Vyzvali jsme k jednání představitele politických stran, jsme připraveni předložit personální návrhy kandidátů. „Vše, co bylo seniorům ukradeno, musí být vráceno!“ A také „Nechte nás žít důstojně!“ Jde o samotnou existenci odhozené generace.

Za rozhovor poděkoval  
**František VONDERKA ■**



**Nás očkuješ běžně...  
Proč nenecháš  
očkovat  
sám sebe?**

**Prevenar 13**

**Je Vám více než 50 let?  
Chraňte se před pneumokokem.**

Tak jako pečujete o své mazlíčky, myslíte i na sebe.  
Vakcína Prevenar 13 vám pomůže v ochraně proti  
**závažným (invazivním) pneumokokovým  
onemocněním.**

Zeptejte se svého ošetřujícího lékaře  
na očkování vakcínou Prevenar 13.



**Prevenar 13 je registrovaný humánní léčivý přípravek,  
jehož výdej je vázán na lékařský předpis.  
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.  
Více informací naleznete na [www.prevenar13.cz](http://www.prevenar13.cz)**

Schválení vakcíny PREVENAR 13 bylo založeno na základě imunitních odpovědí u dospělých ve věku 50 let a starších. Nejčastěji hlášené nežádoucí účinky v klinických studiích ( $\geq 20\%$ ) byly zarudnutí, otok, citlivost, zatuhnutí a bolestivost v místě vpichu, omezení pohyblivosti ramene, snížená chuť k jídlu, bolest hlavy, průjem, zimnice, únava, vyrážka, zhoršení nebo nové bolesti kloubů či svalů. Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku či vakcínu obsahující difterický toxoid představuje kontraindikaci jeho užití. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti sérotypům pneumokoka, které vakcína obsahuje a nechrání před sérotypy neobsaženými ve vakcíně.



Pracujeme společně pro zdravější svět™

# Radíme vám, jak se bránit



Neustále nás obtěžují podomní prodejci a „nabízeči“ služeb. Zazvoní na všechny zvonky u dveří a někdo jim vždycky otevře. Nepomáhá moje nabádání vlastníkům, aby tak nečinili. Jsou zde především staří lidé. V městě je zakázán pouliční prodej, týká se to i podomního prodeje? Můžeme na vstupní dveře umístit nápis „Zákaz podomního prodeje“? Jde o dům společenství vlastníků, který je prý domem soukromým, tedy lze jim do domu vstup zakázat nebo je z domu vykázat či zavolat policii. Když jsem tak učinil, byl prodejce nehorázně sprostý.

P. ČERNÝ, Brno

Nevidím žádný důvod, proč byste nemohli na svůj dům dát cedulku s jakýmkoliv upozorněním. Máte povinnost svůj i společný majetek chránit. Zákaz podomního prodeje, Zákaz vstupu podomním prodejcem, Podomovní prodejci nevstupujte či upozornění jiného znění máte právo si dát na bytové či vstupní dveře, ke zvonkům či kam to uznáte za vhodné. Naopak to lze jen doporučit, chráníte si tím nejen svůj majetek, ale i osobní bezpečnost a preventivně působíte i proti možnosti vstupu cizích lidí, kteří nemají zrovna čisté úmysly, zamezíte tím kráde-

žím apod. Doporučuji však odsouhlasit toto vyvěšení všemi vlastníky bytových



■ Tyto cedule byly v předválečné ČSR běžné...

jednotek na shromáždění vlastníků či je obejít a nechat si souhlas podepsat, abyste nezasáhli do práv jiných vlastníků, kteří si např. podomní prodej přejí. Nejlépe by bylo, pokud máte skleněné dveře, ta-

kovou ceduli umístit na ně tak, aby byla vidět. Jinak se připravte na to, že Vám budou prodejci cedule ničit. Pokud jde o vyhlášku obce (tržní řád), která zakazuje pouliční prodej, platí po váš práh, ale pokud jde o další prostory (ve vašem domě), máte plné právo rozhodnout jako spoluvlastníci o tom, koho vpustíte a koho ne.

Stejně tak máte plné právo ho vyzvat, aby prostory domu opustil či přivolat PČR, aby ho z domu vyvedla a sjedнала pořádek. Stejně tak můžete postupovat, pokud si nepřejete vyhazování letáků do vašich poštovních schránek.

V roce 2010 jsem byl neprávem pro 56 Kč operátorem zařazen do evidence neplatičů SOLUS, ačkoliv jsem požadoval vymazání, protože jsem na dluh nebyl řádně předem neupozorněn a vznikl za službu, která měla být dle operátora zdarma. Co mám dělat? Zařazení do evidence neplatičů mě značně omezuje.

S. P., Brno

Domáhat se oficiálního výmazu z registru dlužníků a očištění svého jména je velmi složité. V době, kdy k události došlo, nebyl věřitel ze zákona povinen dlužníka upomínat. Proto se drobného opomenutí mohl dopustit každý a následky pak mohly být velmi nepříjemné. SOLUS má zaveden automatický výmaz tři roky po zaplacení. Pokud jste se nedomluvil s věřitelem, tj. s příslušným

operátorem, který zápis zadal, připadala by v úvahu pouze soudní cesta. Musel byste však mít v rukách důkaz o tom, že záznam byl proveden neoprávněně v podobě úspěšné reklamace nezaplacené částky. Důkazní břemeno je na Vás. Problém by mohl být také v tom, že reklamace nemá odkladný účinek, tudíž je třeba částku zaplatit a poté požadovat její vrácení po úspěšné reklama-

ci. Znamená to, že ani soudní cestou byste nemusel dosáhnout požadovaného výmazu.

Registr provede výmaz pouze na základě soudního příkazu, který věřitel neuposlechl. Doporučuji Vám ještě jednou se pokusit domluvit s operátorem.

Jiné řešení, než uvádím výše, možné není a musel byste pak vyčkat uplynutí 3 let, kdy bude proveden výmaz automaticky.

Před cca 6 roky jsem v internetovém obchodě koupil zařízení, které mi vypovědělo službu. Opravu bych si rád zaplatil. Na internetu jsem žádnou opravnu nenašel a tak jsem požádal prodejce o sdělení adresy opravny. Bylo mi řečeno, že tohle není jejich povinností, že oprava v ČR není, a že to zařízení mám vyhodit. Opravdu není povinností prodejce mít na nějakou dobu zajištěný smluvní servis?

Jan D., České Budějovice

Dle § 13 zákona o ochraně spotřebitele je prodávající povinen spotřebitele řádně informovat o rozsahu, podmínkách a způsobu uplatnění odpovědnosti za vady výrobků a služeb, včetně podmínek uplatnění rozporu s kupní smlouvou (dále jen „reklamace“) spolu s údaji

o tom, kde lze reklamaci uplatnit, a o provádění záručních oprav. Což se netýká povinnosti zajištění pozáručního servisu.

Žádný právní předpis neukládá povinnost zajišťovat pozáruční servis či dodávky náhradních dílů. Je proto třeba se při výběru kupovaného výrobku

o tuto skutečnost zajímat a rozhodovat též podle toho, jakým způsobem daný výrobce zajišťuje pozáruční servis a náhradní díly.

**JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ** ■  
právní poradna RSČR v Brně



# Umělecky zachytit stárnutí

Stárnutí populace je jedním z nejcharakterističtějších rysů demografického vývoje České republiky. A nejenom u nás. Stárnutí populace je obecným jevem i v dalších rozvinutých zemích Evropy. Tento demografický trend bude pokračovat i v dalších letech.

Podle prognózy demografického vývoje, kterou zpracoval Český statistický úřad, by měli lidé starší 65 let v roce 2030 tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 %, což představuje přibližně 3 miliony osob. Relativně nejrychleji se přitom bude zvyšovat počet osob nejstarších. Podle prognostiků ČSÚ bude v roce 2050 žít v České republice přibližně půl milionu občanů ve věku 85 a více let (pro srovnání – v roce 2007 u nás žilo takových seniorů 124 937). Naděje dožití při narození bude v roce 2050 činit 78,9 let pro muže a 84,5 pro ženy (oproti 73,7 let pro muže a 79,9 let pro ženy v roce 2007).

Mezi demografickými ukazateli však existují významné regionální a místní rozdíly, odrážející různé faktory.

Přibývající počet starších lidí představuje v důsledku zvyšujícího se vzdělání a zlepšujícího se zdraví populace potenciál pro sociální a ekonomický rozvoj. Politika přípravy na stárnutí by tak měla reagovat na dvě základní výzvy: integrovat starší osoby do ekonomického a sociálního rozvoje a vytvořit věkově inkluzivní společnost. Důležité je přizpůsobit politiku zaměstnanosti, důchodovou politiku a další politiky a služby probíhající sociálním a demografickým změnám. Skutečností je, že tady je co dohánět. Požadavek důstojného a aktivního stárnutí u nás stále naráží na celou řadu překážek. Nejde zdaleka jen o výši důchodů, které v poměru k průměrným platům patří v Evropě k podprůměru a na pomyslném žebříčku tak ČR zaujímá jednu z nejspodnějších příček. Ačkoli se zvyšuje věk odchodu do důchodu, chybí místa, která by odpovídala vyššímu věku pracovníků. Mnoho lidí je tak nuceno odcházet do předčasného důchodu, ačkoli by v případě vhodných pracovních míst mohli ještě být pracovně aktivní. Naše společnost, ke své škodě, nedokáže využít zkušenosti i další potenciál starší generace.

Samostatnou kapitolou je prezentování seniorů v médiích. Mnohdy je ukazují jako nemocné lidi, kteří se o sebe nedokážou postarat. Jako osoby, které nejsou schopny nejen fyzicky, ale i myšlenkově zvládnout požadavky nové doby a její nástrahy, a proto se tak často stávají obětmi různých podvodníků. Neplatí to jen pro různé šmejdý, kteří oběti z řad seniorů okrá-

o změnu zkreslených a tendenčních pohledů na stáří a stárnutí usiluje i soutěž, kterou 16. dubna vyhlásila Rada vlády pro seniory a stárnutí. Letos je její premiéra a má za úkol zvýšit povědomí o seniorech, motivovat k aktivnímu stárnutí a ukázat význam mezigeneračního dialogu. Přihlásit se mohou jak jednotlivci, tak firmy. Zúčastnit se může každý,



Jejich „umělecký“ pohled na stárnutí pobouřil veřejnost. Současný prezident Miloš Zeman na adresu jejich agitky uvedl: „Já jsem se díval na ten pověstný klip a něco tak pitomého jsem už dlouho neviděl.“ Bohužel, ti kdo si angažovali tandem Jiří Mádl – Martha Issová, podobný názor nesdílejí. A dvojice má i po své nechutné protiseniorské agitaci stále ještě řadu obdivovatelů.

dají na různých předváděcích akcích a byli důvodem, proč vznikla petice Stop šmejdům. Starší lidé jsou prezentováni i jako nesvéprávní v politice. Jedním z otřesných vrcholů podobného náhledu na starší generaci byl předvolební klip Přemluv bábu. Stal se symbolem úpadku etiky a morálky v naší současné společnosti. Nejen kvůli jeho samotným aktérům Jiřímu Mádlovi a Martě Issové, ale i proto, že, na rozdíl od vyspělých zemí, nevyvolal takovou vlnu pohoršení, která by jeho autory donutila k veřejné omluvě a pokání, aby je rozhořčené publikum vzalo na milost.

O probuzení opravdového zájmu o starší generaci a její problémy a také

kdo letos publikuje příspěvek o seniorech v televizi, rozhlasu nebo tištěných médiích. Lze však zaslat i fotografie. Poslat lze maximálně tři práce z každé kategorie (televize, rozhlas, tisk, foto). Příspěvky lze posílat do letošního 31. srpna a to na adresu Rady vlády pro seniory a stárnutí populace (Ministerstvo práce a sociálních věcí, Na Poříčním právu 1, 128 01 Praha 2). Budou z hlediska formy i obsahu vyhodnoceny nezávislou porotou, výsledky unikátního klání vyhlásí 1. října – tedy k Mezinárodnímu dni seniorů předsedkyně Rady, ministryně práce a sociálních věcí Ludmila Müllerová.

(red) ■

Na tom našem dvorku <sup>1</sup>

# Hon na komáry a klíšťata

Ten rok byly v červnu velké záplavy a ještě v červenci se na loukách zrcadlily laguny dešťové vody, nad nimiž se rojila mračna komárů a jako bombardier mezi stíhačkami, bzdučícími vysokými otáčkami křídel, proletěl těž krvežíznivý masitý ovád. V dobře zavlažených lesích a loukách, plných hub, se již na svoji kořist těšila klíšťata.

Náš seriál Řádky pro zdraví (na str. 26) pomalu končí, v příštím čísle najdete jeho poslední část. Důvod, proč nyní startujeme nový seriál. Také bude o zdraví, ovšem tentokrát z pohledu lidového léčitele a osvědčených receptů od babky kořenářky. Budeme ho zveřejňovat tak, aby si zájemci jednotlivé díly mohli kdykoli vystříhnout a uschovat.

Babka Babánková toto boží dopuštění sledovala se starostlivým pohledem a okamžitě také začala konat. Zašla do koloniálu, jak s oblibou nazývala samoobsluhu od naproti a již měla v nákupním košíčku sáček rozmarýnu a sklenici vinného bílého octa. Zašla s tím domů a jako v chemické laboratoři začala ve své kuchyni na sporáku kutit. Sama pro sebe si říkala postup, aby na něco nezapomněla: „Dáme vařit 1 litr vody“, což také v plechovém hrnci provedla, do doby než v nádobě začala voda bublat, „potom ji odstavíme a následně do ní dáme louhovat jeden sáček rozmarýnu, až do vychladnutí,“ pokračovala

me 1 lžící bílého vinného octa a dáme do ledničky nejlépe v PET lahvi, chladit.“

Brzo ráno šel děda Zdvořáček opět na „lov hub“. Sešel jedno patro a „zcepeněl“. Proti němu v županu vyběhlo strašidlo a začalo z flakonů od voňavek kolem něho dělat téměř neprostupnou mlhu. „Co..., co to je!?!“, zmohl se sotva na tento výkřik a při tom vrávorat proto, že se mu část přípravku dostala i do nosu.

„To je speciální domácí prostředek dřevorubců ze Švédska, proti té kousavé havěti co na Vás čeká venku a v lese“, vysvětlovala babka Babánková, „aspoň tolik nepáchne, jako ten česnek, jímž se preventivně ráno naládujete, který je možná také účinný na odpuzování té havěti, ale ten česnek od Vás na dálku odpuzuje všechny a já ani sousedé, to už nemůžeme ani cítit“.

Děda si rukou poklepal na hlavu a mizel v šeru chodby, na které zůstala stát už jen jeho sousedka.

„To jsem tomu dala,“ povzddechla si babka Babánková, „musím to nějak vylepšit, upeču dědovi nějaký dobrý koláč, ale z čeho. Je konec června a začátek července..., už to mám! Rebarbora!!! To je ono! A zrovna mám nějakou tu dobrotu na zahrádce.“

(Byla objevena v Číně, poté ji Arabové rozšířili po celém světě. Obsahuje mnoho vitamínů ze skupiny B, čímž posiluje obranyschopnost organismu, je bohatá na vápník, mangan i hořčík a mimo jiné nám dodává vlákninu, která čistí organismus od škodlivých látek. Lidové léčitelství jí přisuzuje vliv na vitalitu.)

Jak řekla, tak udělala.

Vzala: 500 g reveně, 4 lžice cukru se skořicí, na piškotové těsto: 3 vejce,

3 lžice horké vody, 150 g cukru, 150 g polohrubé mouky, 1 lžičku prášku do pečiva, máslo a mouku na vysypání formy

Dortovou formu dobře vymažeme máslem a vysypeme moukou. Pak na dno kládeme kousky oloupané reveně a sypeme cukrem se skořicí. Zvlášť nachystáme piškotové těsto – žlutky třeme s cukrem a postupně přiléváme horkou vodu. Pak přidáme mouku promíchanou s práškem do pečiva, nakonec pevný sníh z bílků. Těsto nalijeme na reveně do dortové formy a zvolna upečeme. Po vyklopení pocukrujeme a můžeme podávat moučník i teplý jako „nákyp“. Můžeme také doplnit šlehačkou nebo sladkým tvarohovým krémem.



Když se děda Zdvořáček kolem poledního vracel domů, voněl celý dům jako v cukrárně. Na schodech čekala jeho sousedka, babka Babánková a zvala ho na usmířenou na sladké hody.

„Paní Babánková,“ povídá děda, když se zakusoval do ještě teplého koláče, „věřte, že ta Vaše ranní bylinná sprcha docela zabrala. Skutečně ta havěť kousavá prchala již na dálku, ale ostatní kolem se neodtahovali a zůstali sedět. Jenom jeden pán utíkal, až se mu za patama prášilo..., ale ten náš vlak nedohnal,“ a šibalsky se usmál.

Pro Dobu seniorů připravuje  
Jiří MIKA ■



v samomluvě babka Babánková. Končila pracovní postup: „Odvar scedíme a přidá-



# Už je to tady, už je to tady...

V tento čas vstoupil na mobilní trh nový a dlouho občany vyhlášený plnohodnotný virtuální operátor 99mobile. Minuta volání a odeslání zprávy SMS do sítě 99mobile stojí pouze 0,49 Kč. Mimo síť se zákazník dovolá za 1,49 Kč a zprávu SMS pošle za 1,49 Kč. 99mobile funguje v síti společnosti T-Mobile Czech Republic, a. s.



## 99mobile 99% z vás

Virtuální operátor 99mobile nabízí výhodné tarify bez úvazku, které dále rozděluje do čtyř kategorií: nejlevnější s názvem Poslouchám, stojí jen 49 Kč měsíčně a nejlépe ho využijí ti, kteří hovory spíše přijímají. 99mobile pokračuje vzestupně s tarifem Občas si brnknu za 149 Kč, Volám za 249 Kč a nakonec Volám více za 399 Kč měsíčně: „Při stanovení cen jsme vycházeli z průzkumu společnosti GFK, z kterého vyplývá, že více než 74 % z vás je ochotno utratit za mobilní služby do 500 Kč měsíčně. 56 % z vás nevyužívá datové tarify, proto jsme vsadili na strukturu nízkých cen

veškerý zákaznický servis. Zvolený tarif lze objednat rovněž přes webové stránky [www.99mobile.cz](http://www.99mobile.cz) v sekci e-shop. Doručení SIM karty a podpis smlouvy pak zajišťuje kurýr, který zájemci přiveze vše až do domu. Za levnými cenami virtuálního operátora 99mobile se neskrývá žádný přeprodávce SIM karet nebo šedý či jinak barevný operátor. Jedná se o plnohodnotného virtuálního operátora na platformě MVNO, přičemž označení „virtuální“ je skutečně na místě (jak je na současném trhu známo, označení „virtuální“ nemusí být u operátorů vždy pravdivé). 99mobile je nový plnohodnotný virtuální operátor, nabízející jasně definované tarify bez úvazku. Slibuje též rychlé reakce na požadavky zákazníků.

| Balíček                                      | POSLOUCHÁM | OBČAS SI BRNKNU | MLUVÍM | VOLÁM VÍCE |
|----------------------------------------------|------------|-----------------|--------|------------|
| Cena měsíčně                                 | 49 Kč      | 149 Kč          | 249 Kč | 399 Kč     |
| Volné minuty                                 | 10         | 100             | 200    | 400        |
| Volání a SMS v síti 99mobile                 | 1,49 Kč    | 0,49 Kč         |        |            |
| Volání a SMS ostatní mobilní + pevné sítě ČR |            | 1,49 Kč         |        |            |
| MMS                                          | 3,99 Kč    |                 |        |            |

a možnosti dokoupení datových balíčků za vynikající ceny. Naše tarify sázejí na individuální potřeby každého z vás a nevnučují kombinace služeb, které nevyužijete,“ říká obchodní ředitel společnosti MAXPROGRES mobile, s. r. o. Michal Fišer.

### Jak na to

Pro zájemce je k dispozici call centrum na lince 799 999 999, které zajistí

### Levné a srozumitelné

„Předpokládáme, že naše bezkonkurenční ceny budou velkým tahákem nejen pro pracující a rodiny, studenty i seniory, ale zkrátka pro všechny, kdo potřebují telefonovat levně a bez závazků,“ zdůrazňuje závěrem Michal Fišer a dodává: „Neomezené volání je u nás stále ještě relativně drahé a většině z nás se nevyplatí. Proto jsme přišli

| Balíček         | DATA 100 | DATA 200 | DATA 500 |
|-----------------|----------|----------|----------|
| Cena měsíčně    | 79 Kč    | 129 Kč   | 199 Kč   |
| Volná DATA v MB | 100      | 200      | 500      |

s nápadem levných tarifů bez úvazku, ve kterých by se měl najít úplně každý,“ (icer) ■

**volejte: 799 999 999**  
**[www.99mobile.cz](http://www.99mobile.cz)**

# Jede, jede mašinka...

Vlaky a vláčky, mašinky, koleje. Že to není nic pro seniory? „To byste se divili,“ směje se pan Tomáš Vanča. „Nejen babičky a dědečkové se svými vnoučaty, ale přicházejí k nám i kluby důchodců, party starých kamarádů, lidi různého věku od těch nejmenších až po seniory, kteří dnes žijí velmi aktivním životem. Mašinky prostě chytanou každého.“

## A kam že vás to vlastně zveme?

Řepařská drážka v Kolíně-Sendražicích je ve svém okolí vyhlášenou turistickou atrakcí. Tato úzkokolejka vznikla v roce 1894 a rozvázela cukrovou řepu z místních polí do cukrovarů v okolí. Zanikly cukrovary, v šedesátých letech minulého století zanikla i drážka a dlouho se zdálo, že navždy.

V roce 2000 se ale dala dohromady parta nadšenců, milovníků mašinek. Rozhodli se, že se pokusí tuhle technickou památku vzkřísit. Založili Klub pro obnovu Kolínské řepařské drážky, jehož



je pan Tomáš Vanča předsedou, a dali se do díla. Obnova kolejí, výměna pražců, oprava lokomotiv. Ve svém volném čase členové klubu postavili i nové vagónky.

Neskutečné množství práce, ale i spousta finančních prostředků. Kde je vzali? „Pomohly sponzorské dary, finanční dotace od města a Středočeského kraje, získali jsme i grant od kolínské automobilky TPCA – nadace Partnerství pro Kolínsko, peníze z evropské unie.“ Pomáhají i drobní dárci, kteří za obnos 600 Kč symbolicky kupují jednotlivé pražce, na nichž je



potom napsáno jejich jméno, a domů si odnášejí certifikáty o jejich vlastnictví.

„Za jak dlouho jsme zahájili provoz? Za sedm let. Poprvé jsme vyjeli na obnovené trase 23. června 2007 a byla to velká sláva. A od té doby vláček vyráží na cestu vždy v sezóně pravidelně podle jízdního řádu. Jede krásnou krajinou mezi poli a lesem, prozatímni délka trasy je 4 km. Budujeme ale dál. Rádi bychom koleje ještě o kousek protáhli, přidali další zastávku. Vylepšujeme, vymýšlíme, co dál, zdaleka nejsme hotovi. Cesta tam i zpět trvá 45 minut.“

Podél kolejí jsou rozmístěny pohádkové bytosti, v jednotlivých zastávkách je dvanáct panelů netradiční naučné stezky „Za historií řepařské drážky“, na nichž se seznámíte s historií, zajímavostmi okolních obcí, dozvíte se o fauně a floře nejbližšího okolí. V cílové stanici Mlýnek je možné udělat si procházku po okolí,



prohlédnout si chatovou osadu, obejít romantický rybníček a tímtož vláčkem nebo klidně pozdějším spojem se vrátit zpátky, nebo pokračovat autovláčkem do Vígvalu v Němčicích.

Jízda speciálními otevřenými vagónky, z nichž je krásný výhled do krajiny, je opravdu jedinečný zážitek. Na malém nádražíčku nechybí občerstvení či upomínkové předměty, k vidění je výstava z historie zdejší železnice se spoustou zajímavých exponátů, v depu se seznámíte s technickými údaji o lokomotivách a můžete si je i podrobně prohlédnout. Zvláště







hrdi jsou tu na parní lokomotivu BS 80, která je místní chloubou.

Řepařskou drázkou už se svezlo více než 165 000 návštěvníků, kteří nešetří slovy chvály a uznání. Přijďte a užíjte si to!

### A na závěr několik nezbytných informací:

*Do Sendražic se dostanete z vlakového či autobusového nádraží v Kolíně autobusem č. 1 nebo 10, vystupuje se na stanici Sendražice-Rozcestí.*

*Cena zpáteční jízdenky je pro důchodce a děti 45 Kč při jízdě dieselovou lokomotivou, 55 Kč při jízdě parní lokomotivou*

*(pravidelně se střídají), děti do 6 let jízdné neplatí, jedou zdarma.*

*Vláček je v provozu vždy o víkendech v době od 1. května do začátku října od 10 do 16 hodin, vyjíždí vždy v celou hodinu. O prázdninách je v provozu i ve středu.*

*K dispozici je i speciálně vyrobený vagon pro lidi na invalidním vozíku, pro maminky s kočárky a pro cyklisty.*

**Eva PROCHÁZKOVÁ**

**Foto:** autorka a archiv Klubu pro obnovu Kolínského řepařského drážky



### TIPY LETEM

**Z programu vlastivědných vycházek, které Pražská informační služba připravila pro Pražany i návštěvníky hlavního města na červenec, jsme vybrali:**

**2. út. Bratři ze Soluně.** Letos si připomínáme již 1150 let od okamžiku, kdy na území Velké Moravy přišli „apoštolové Slovanů“ Konstantin a Metoděj. Zajímát nás bude význam jejich misie i okolnosti, které ji doprovázely. Omezená kapacita sálu na 30 osob. Začátek přednášky v 17:00 v sále PIS, Arbesova nám. 4, Praha 5, v přízemí. Cena 100/70 Kč.

**6. so. Slovanští apoštolové na Slova-nech.** Klášter založený králem a pozdějším císařem Karlem IV. ke cti Panny Marie, sv. Jeronýma, Cyrila a Metoděje, Vojtěcha a Prokopa se stal střediskem pěstování liturgie ve staroslověnské a studia biblických jazyků. Prohlídka areálu se zaměří především na bratry ze Soluně, jejich působení na našem území, ale i na skriptorium, kde se psalo latinkou i hlaholicí. Začátek ve 14:00 před vstupem do objektu (ul. Vyšehradská 49, Nové Město). Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 50/30 Kč.

**7. ne. Vyšehrad a jeho tajemné legendy.** Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Vycházka je vhodná i pro rodiny s dětmi. Začátek ve 14:00 před kostelem sv. Petra a Pavla

na Vyšehradě. Cena 100/70 Kč + vstupné do kasemat 60/30 Kč.

**13. so. Večerní prohlídka Staroměstské radnice.** Během komentované prohlídky si prohlédnete historické interiéry vybavené cenným dobovým nábytkem, zavítáte do míst, kde pražský primátor přijímá nejvýznamnější návštěvníky hlavního města, sestoupíte do jedinečných podzemních prostor, kdysi užívaných jako středověké vězení a prohlédnete si také figury apoštolů staroměstského orloje zblízka. Prohlídka je zakončena návštěvou radniční věže. Omezený počet účastníků na 20 osob. Začátek ve 20:30 před věží objektu (vstup vedle Staroměstského orloje). Jednotná cena 160 Kč. (Obdobná akce 27. 7.).

**14. ne. Olšanské hřbitovy I.** Procházkou I. a II. oddělením hřbitova vzpomeneme na významné osobnosti české kultury, které zde sní svůj věčný sen. Začátek ve 14:00 u kostela sv. Rocha (zastávka tram. č. 5, 9, 26 „Olšanské náměstí“). Cena 100/70 Kč.

**18. čt. S Nordic Walking do Háje.** Tak se jmenuje přírodní lokalita mezi Přední Kopaninou a obcí Horoměřice na severním okraji Prahy. Profesionální instruktor vysvětlí a předvede, jak správně „Nordic Walking“ provozovat. Poté se vydáme za poznáním románského kostela sv. Máří Magdalény a k rozcestí u kříže sv. Juliána směrem k obci Horoměřice. Doba vycházky včetně instruktáže cca 3h. Vlastní speciální

hole na Nordic Walking si vezměte s sebou. Zapůjčení holí na místě po dobu instruktáže a vycházky za poplatek 30 Kč pouze pro předem přihlášené se vstupenkou z předproje! Omezený počet účastníků. Začátek ve 14:30 před kostelem sv. Máří Magdalény (spojení: zastávka aut. č. 312 „Přední Kopanina“; jede od metra A „Dejvická“). Cena 100/70 Kč.

**21. ne. Letohrádek Hvězda.** Celková prohlídka renesanční stavby ze 16. století, spojená s procházkou v oboře. Začátek ve 14:00 před bránou do obory Hvězda z Libocké ulice, Praha 6 (tram. č. 1, 2, 18 „Petřiny“). Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 60/30 Kč.

**28. ne. Za kocourem Mikešem do Hrusic.** Vycházka nejen za postavou malého chytrého kocoura, ale i za autorem této milé postavičky – Josefem Ladou. Zajdeme k Ladově vile, a i ke kostelu sv. Václava. Začátek cca v 10:00 na železniční stanici „Mirošovice u Prahy“ po příjezdu vlaku (jede z „Praha hl. nádraží“ v 9:19; návrat do Prahy vlakem ze Senohrab). Pěší trasa cca 6 km. Cena 100/70 Kč + event. vstupné do muzea 65/50 Kč.

**Poznámka:** V případě omezeného počtu návštěvníků některých akcí doporučujeme rezervaci u PIS. Informace naleznete na [www.praguewelcome.cz](http://www.praguewelcome.cz). PIS najdete na Arbesově náměstí 4, Praha 5 a to pondělí a středa 9:00 – 13:30, úterý a čtvrtek 12:30 – 17:00 hodin, tel. 221 714 161, 221 714 714.

## Řádky pro zdraví 17

## Proč vznikají zhoubné nádory

Odpověď není jednoduchá. Příčin je celá řada a mnohdy navíc působí současně nebo v různých kombinacích. K jedné příčině se po čase může rovněž přidat další. Jaké příčiny nádorových růstů tedy rozlišujeme?

## 1. Genetické

V našich genech jsou zakódovány rodové dispozice pro vznik rakoviny po předcích. Některé druhy rakoviny se objevují ob generaci až s 20 % pravděpodobností. Zda nás toto onemocnění potká, a hlavně v jakém věku, závisí nejvíce na nás (více než z 80 %). Ve vyšším věku je růst nádorů pomalejší a méně nebezpečný.



■ Kde umírají stromy, tam má šanci rakovina...

## 2. Stres

Stres je neviditelný škůdce. Když stres trvá dlouho a přesáhne určitou míru, může být startovací silou (doslova roznětkou) vzniku rakoviny tím, že potlačuje funkci imunitního systému a dalších funkcí. Laboratorní testy ukázaly, že ve stresu je výskyt rakoviny až desetkrát častější.

## 3. Špatné ovzduší, jídlo a pití

Stále více konzumujeme potraviny s karcinogeny a stále více karcinogeny dýcháme. Nadbytek jídla a obezita snižuje zásobení krve kyslíkem a podporuje vznik rakoviny. Přispívá k tomu také přejídání se masem a tuky v pečené a smažené for-



■ Tam, kde je smog, tam je i vyšší riziko onemocnění zhoubným nádorem...

mě, vznikají při tom rakvinotvorné přepáleniny, pyrolyzáty. Rovněž strava příliš dlouho skladovaná (a to i v lednici) obsahuje v mase toxiny, v rostlinné potravě plísňe, tvořící rakvinotvorné látky mykotoxiny.

Nadbytek alkoholu, kouření a přejídání se podporuje vznik rakoviny plic, jater, žaludku, tenkého a tlustého střeva. Naopak dostatek zdravých nápojů a tekutá strava podporují vyplavování jedovatých látek z těla a riziko rakoviny snižuje.

## 4. Časté infekce

Infekce viry a bakteriemi mohou být spouštěčem vzniku rakoviny i po dlouhé době. Infekční původ rakoviny virovou infekcí je prokázán u karcinomu děložního čípku (bylo už vyvinuto očkování vakcínou). Bakteriální původ je uváděn i u rakoviny žaludku. Rovněž vředy tenkého a tlustého střeva, hemeroidy, záněty jater, slinivky, prostaty a další, zvyšují riziko vzniku rakoviny. Prevenci v tomto případě je záněty včas léčit a vyhýbat se infekčnímu prostředí.

## Karcinogeny kolem nás

Riziko rakoviny roste úměrně se zvyšováním množství rakvinotvorných (karcinogenních) látek a záření v našem životním prostředí. Jedovaté chemické látky, aromatické uhlovodíky (benzoapyren, dioxiny, oxidy síry, dusíku, uhlíku), navázané na prachové částice (smog) ze vzduchu dýcháme, z vody a půdy pijeme a jíme. Nejlépe si můžeme dokreslit jejich škodlivost pohledem na holé stromy v průmyslových oblastech a ve městech. Hynoucí stromy jsou ukazatelem toho, že jsme za hranou.

Stromy a zeleň vycitávají prachové částice s navázanými jedovatými látkami.

## Karcinogen

Karcinogen je jakákoliv chemická látka, biologické agens (např. virus), radionuklid nebo průmyslový proces, který způsobuje nebo napomáhá rakovinnému bujení buněk, které vede k výskytu rakovinných nádorů.

Oficiální databázi karcinogenů vede Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny (IARC), která je také kategorizuje podle míry vědeckých důkazů o souvislosti mezi vystavení danému faktoru a výskytem rakoviny. IARC rozlišuje několik kategorií karcinogenů:

- Skupina 1 – prokázaný karcinogen pro člověka
- Skupina 2A – pravděpodobně karcinogenní pro člověka
- Skupina 2B – podezřelý karcinogen pro člověka
- Skupina 3 – neklasifikovaný
- Skupina 4 – pravděpodobně není karcinogenní pro člověka

Ochrana zdraví tkví ve snižování koncentrací jedovatých látek a pěstování zeleně a stromů.

(red) ■

*Seriál připravujeme podle knihy Prof. Dr. Františka Fremutha, DrSc „Život na hraně“ (vydalo HTC Praha) a to ve spolupráci s autorem.*

**Příště: Karcinogeny kolem nás a jejich následky**



# Recepty na červenec

## Lehký salátek

**Budeme potřebovat:** 1 salátovou okurku, 1/2 cibule, 3 rajčata, 3 lupeny čínské zeli, majonézu, 15 dkg tvrdého sýra, sůl, pepř

**Jak na to:** Nakrájíme si okurku na kolečka a ty rozkrojíme na čtvrtky. Rajčata nakrájíme na stejně velké kusy. Nakrájíme cibuli na jemno. Vše posupně přidáváme do mísy. Vezmeme si mixér a vložíme do něj omyté listy čínské zeli (vyřízněte si prostředek – bílá část). Postupně mixujeme a je lepší si hlídat jemnost – doporučuji na velmi jemné. Vysypeme do mísy. Nyní si nastrouháme sýr nahrubo. Přidáme majonézu, dáváte si pozor, aby jí tam nebylo moc.

Podle chuti osolíme a opepříme. Dáme vychladit do chladničky. Vynikající je s opečenou bagetkou.



## Grilované houby

**Potřebujeme:** 250 g hub, 1 lžice másla, pepř, sůl, trocha vodky

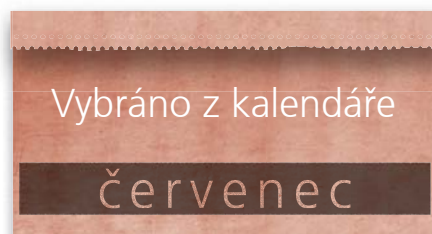
**Jak na to:** Houby jemně nožikem očistíme (neumýváme vodou) a odkrojíme konce nožiček. Vložíme je do misky z alobalu a grilujeme čtvrt hodinky. Těsně před koncem grilování zastříkneme troškou vodky. Před podáváním osolíme, opepříme a rozdělíme na ně vložky másla.

## Houby s vejcem

**Potřebujeme:** 700 g čerstvých hub, 70 g másla, 50 g cibule, 7 vajec, sůl, kmín, pepř

**Postup:** Očištěné a omyté houby nakrájíme na plátky. Nadrobno nakrájenou cibulku zpěníme na másle, vložíme nakrájené houby, osolíme, opepříme, jemně posypeme kmínem a dusíme tak dlouho, než se vydusí voda. Poté přidáme rozšlehaná vejce, které necháme za stálého míchání ztuhnout.

Recepty zaslali Jiřina Boháčová z Kladna a Karel Janota z Vyškova. Máte také recept na nějakou laskominu? Pošlete nám ho, ať si pochutnají i další čtenáři.



**1. července 1883** – V Praze byl pod názvem „*Abecední seznam dosud ohlášených P.T. abonentů pro ústřední síť telefonickou*“ vydán první telefonní seznam.

**5. července 863** – Příchod Konstantina (Cyrila) a Metoděje na Velkou Moravu. Svati Konstantin (Cyril) a Metoděj, označování někdy jednoduše jako bratři ze

Soluně, jsou známí jako Apoštolové Slovanů nebo také Slovanští věrozvěstové. V rámci své misie na Velké Moravě vytvořili písmo hlaholici a prosadili staroslověňštinu jako bohoslužebný jazyk. Až do poloviny 19. století byli svatí Cyril a Metoděj běžně označováni staročeskými jmény Crha a Strachota. *Crha* vzniklo z Cyril; *Strachota* špatným překladem: řecké *Methodios* bylo mylně přikloněno k latinskému *metus* („strach“) a tak mylně přeloženo. Bratři pocházeli z rodiny hodnostáře Byzantské říše. Podle některých pramenů a na základě jejich znalostí slovanského jazyka se soudilo, že jejich matka byla slovanského původu. Řek Konstantin G. Bonis na základě genealogie dospěl k závěru, že manželka Lva (Leona) Soluňského Marie byla dcerou císaře Konstantina VI. Papež Jan Pavel II. Konstantina a Metoděje v roce 1980, prohlásil spolupatrony Evropy, navíc jsou i hlavními patrony Moravy.

**9. července 1998** – Strany ODS a ČSSD uzavřely „smlouvu o vytvoření stabilního politického prostředí“ (tzv. opoziční smlouva), která umožnila ČSSD sestavit a udržet menšinovou vládu.

**12. července 1908** – V Praze byl zahájen II. slovanský sjezd (k 60. výročí slovanského sjezdu roku 1848), jehož cílem bylo sjednotit Slované proti velkoněmeckým tendencím.

**13. července 1943** – Nacisté vypálili obec Český Malín na Ukrajině a při tom zavraždili 400 obyvatel. Veškeré obyvatelstvo Českého Malína bylo vyhnáno na ulice, kde

byli odděleni starci, ženy a děti od mužů. Po skupinách pak byli lidé odváděni do Ukrajinského Malína. Tam Němci zahnali všechny muže a část žen po skupinách do kostela, školy a jiných budov, které polili hořlavinou a podpálili. Všechny, kteří se snažili utéci nebo vyskočit z oken, byli pobiti ranami z automatů a jiných zbraní. Většina starců, žen a dětí byla odvedena nazpět do Českého Malína, kde jim bylo od veličích důstojníků řečeno, že budou propuštěni. Místo toho byli však nahnáni do stodol a upáleni.

**14. července 1933** – V Německu byly zakázány všechny politické strany kromě NSDAP.

**16. července 1918** – Bolševici popravili cara Mikuláše II. s rodinou.

**20. července 1938** – Anglická vláda nabídla prezidentu Benešovi nezávislého zprostředkovatele pro jednání se Sudetskonočmeckou stranou, na nabídku prostředníka (Waltera Runcimana) česká vláda přistoupila.

**25. července 1648** – Během třicetileté války švédské vojsko na rozkaz švédské královny Kristýny I. vtrhlo do Prahy a vyrabovalo české umělecké sbírky Rudolfa II., z nichž si odneslo vzácné umělecké předměty včetně velmi vzácné Dáblvy bible. Její rukopis je od té doby uložen v Královské knihovně ve Stockholmu a přes opakované snahy se nepodařilo získat jej od Švédska zpět. Nedaleko místa svého vzniku, v expozici Městského muzea v Chrastí je připomenut alespoň maketou.

**27. července 1983** – V Praze Uhřetěvesi byla naměřena absolutně nejvyšší teplota v České republice, 40,2 °C.

■ Cyril a Metoděj na ikoně z 19. století



# Ve Skřivanech zakládali tradici

Zhruba před rokem se rozhodla Hana Svobodová ze Skřivan na Královéhradecku, že spolu se svými kolegy uspořádá 1. sportovní hry seniorů Královéhradeckého kraje. A ve středu 5. června došla její slova naplnění.

ZŠ a studentů VOŠ a SOŠ Nový Bydžov, kterým připadla role doprovodu a někdy i rozhodčích, na jednotlivá sportoviště změřit své síly. Ve většině disciplín byli rozděleni do věkových kategorií – do 75 let a nad 75 let. V parku u místního zám-

přehazovaná dvojic, první utkání flaškované, běh v bazénu, kuželky, stolní tenis a byla i stánek Nwlife, kde v rámci doprovodného programu odborníci společnosti učili seniory správné chůzi s hůlkami – oblíbený Nordic Walking.



To středeční ráno vítala obec Skřivany na tři stovky účastníků historicky prvních sportovních seniorských her kraje. Účastníky přivítali společně starosta Skřivan pan Vladimír Futera a paní Hana

ku se odehrával discgolf, v tělocvičně ZŠ přehazovaná družstev a neplánovaně se sem kvůli počasí přesunula i flaškovaná. Na malém oválku se běhalo na 200 m a na hřišti u rybníka si to senioři rozdali v pé-

Když už jsme zmínili doprovodný program, dodejme, že v jeho rámci bylo dále možno si nechat změřit fyzickou kondici a tělesný tuk, shlédnout kousky nejstaršího



Jak dokumentují i tyto snímky, vedle sportu byla i dobrá zábava

Svobodová, k dobré náladě zazpívaly členky místního seniorského sdružení, a pak se soutěžící vydali za doprovodu žáků místní

tanque. Na dvoře Dělnického domu vyrostla improvizovaná střelnice. Nejvíce aktivit však probíhalo v domě sociálních služeb –

účastníka ME v trialu Karla Veyera na motocyklu, vyzkoušet si za dozoru pracovníků červeného kříže resuscitaci či obdivovat



# I. SPORTOVNÍ HRY SENIORŮ KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ

výstavku trofejí nadšeného sportovce – veterána ing. Soukupa, který si s lidmi o sportu zajímavě povídal. Po vyhlášení výsledků se zas předvedly ve svých pódiových vy-

Pernes, vedoucí krajské poradny RSČR HK prof. RNDr. PhMr. Jan Solich a předseda královohradecké KR SDČR ing. Jaroslav Groh. Pozvání přijala i někdejší reprezentantka ve stolním tenise paní Libuše

Vydařený sportovní den by se nemohl uskutečnit bez podpory starosty Vladimíra Futery, ředitele domu sociálních služeb ing. Slavomila Štefána a vedoucí kulturního střediska paní Ludvíkové. Ti všichni patřili do organizačního výboru. Za finanční podporu patří dík krajskému úřadu Hradce Králové i městu Nový Bydžov.

Kdo si odnesl medaile a kdo skončil v poli poražených, není důležité. Podstatné je, že senioři i ve Skřivenech jasně ukázali,



stoupeních kluby z Úbislavic, Čermenské holky z Čermné nad Orlicí a Skřivany. K dobré náladě a poslechu hrála skautská kapela z Hradce Králové.

Svou přítomností akci podpořili i významní hosté. K nim patřili předseda Rady seniorů České republiky Dr. Zdeněk

Uhrová, která byla hlavním rozhodčím v této soutěži. Lesk hrám přidali i už zmínění Karel Veyer a ing. Jiří Soukup, držitel mnoha evropských i světových trofejí ze závodů veteránů v lehké atletice. Dlužno dodat, že oba dva se rovněž sami vydali v rámci her i na běžecký ovál.

že pokročilý věk nutně neznamená hůlku a sezení na zápraží...

Držme jim tedy palce, ať jim to vydrží a ať se z krajského klání stane tradice!

**Lenka DESATOVÁ** ■

Foto: autorka

**DOBA**  
seniorů

## OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

### ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem  č.ú.

podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složenke. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production s.r.o. na tel.: 840 306 090, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: [dobaseniuru@predplatne.cz](mailto:dobaseniuru@predplatne.cz).

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese: <http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/> Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.

*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.*

### Pomoc dětem

Několik funkcionářek Krajské rady Svazu důchodců ČR Středočeského kraje, 1. a 3. MO SDČR Kladno, Územní organizace Svazu diabetiků Kladno a Klubu důchodců POLDI Kladno se v pondělí 20. května 2013 zúčastnilo oslavy 20. výročí založení Dětského rehabilitačního střediska Zvonek v Kladně. Bylo to opravdu příjemné dopoledne a při Zvonkohrátkách, jak bylo toto setkání nazváno, se v zahradě střediska bavili všichni přítom-

novali jsme dětem opět finanční dárek. Není to mnoho, ale kladenští důchodci ho dávají s láskou a pochopením.

**Hana NĚMCOVÁ,**  
místopředsedkyně SDČR ■

### 2. sjezd RSČR

Zaujaly mě informace o 2. sjezdu Rady seniorů ČR. O této organizaci jsem se dověděl poprvé až z červnového vydání DS, které mi půjčila jedna moje známá. Čeští důchodci měli svůj sjezd a byl na něm

Jsem moc ráda, že na seniorský sjezd přijel i prezident. Je to určitě velké povzbuzení pro nás seniory. Obávám se však, že moc se nezmění a ti, kdo na nás kašlou na nás budou kašlat dál a budou mít dále navrch. Už nám přece mockrát ukázali, že mají úplně jiné zájmy než se zabývat starostmi nás seniorů. Fandím Radě seniorů, ale bojím se, že i když seniorů je stále víc, ani RS ČR nic nezmění k lepšímu. Politici na nás kašlou.

**Jana POLÁŠKOVÁ,**  
Valašské Meziříčí ■



ni. Překvapením pro děti bylo představení divadla Romaneto, zábavní klauni, diskotéka i pohoštění, pro dospělé pak i možnost prohlídky prostor stacionáře a prezentace dlouholeté velmi dobré rehabilitační práce s dětmi.

Naše spolupráce začala už před několika lety, kdy jsme vedení Zvonku několikrát věnovali výtěžek z dobrovolného vstupného z divadelních představení v rámci oslav Mezinárodního dne seniorů v kladenském divadle. Máme radost, že naše finanční dárky bývají vždy účelně využity – na zakoupení vstupenek do loutkového divadla, na návštěvu dětí v plaveckém stadionu apod.

Ani tentokrát jsme při oslavách 20. výročí založení Zvonku nezapomněli a vě-

dokonce i prezident, ale jinde než v Době seniorů, která se mi do ruky dostala vlastně náhodou, se o tom nikde nepsalo. Přitom na sjezdu se probíraly věci, které nás opravdu moc trápí, ať už je to pokles reálné hodnoty penzí, vysoké lichvářské nájem i v obecních bytech, diskriminace zdanění pracujících důchodců... Proč se o tom nemluví třeba v Otázkách pana Moravce v ČT? Proč se o tom místo toho mlčí?

**Karel VÁLEK, Plzeň ■**

Bravo Miloš Zeman! Děkuji, že nezapomněl, kdo ho volil a dává najevo, že chce těžce zkoušeným seniorům u nás pomáhat!

**Josef KOČVARA, Praha ■**

**Pozn. red.:** Odpověď na otázky je jediná: nelze být jen pozorovatelem, je třeba jednat. A když senioři jednat budou, nebudou mít ti, kdo je ignorují nebo jdou proti jejich oprávněným požadavkům, už brzy v politice šanci. Senioři nejsou žádní křiklouni, ale jejich síla i tak roste. A rčení, že tichá voda břehy mele, platí i v ČR.

### Dobrý nápad

„Ať blaží sen, když není skutečností“, vzkazuje nám láskyplně Božena Němcová. Opravdu je zapotřebí alespoň snění a meditování například o knihách čím dál dražších, například o dětech s krásnými knížkami v rukách. Na veletrhu Svět knihy 2013 byla poezie a projekt SENSEN – Knihy dětem docela výrazně konkurenčním trhákem vůči elektronickým vynálezům. Slovo dostal i SENSEN – Senzační senioři a projekt Druhý život dětské knihy, tzn. k jedné knize staré, již využitě, ale nepoškozené, jedna nová kniha. Bouřlivý potlesk si vysloužil fakt, že 800 knih již využitých, doplněných o 800 nových knih – dáreků z nakladatelských domů – právě úspěšně odstartoval. A to na pódiu stánku SENSEN. Blahem z úspěchu málem ztratila řeč patronka akce herečka a malířka Iva Hüttnerová, která představila svou vlastnoručně vyrobenou knížku. Symbolické knižní dary předávala s Boženou Jirků (Nadace Charty 77, konto Bariéry) do rukou Rut Kolínské ze Sítě mateřských center a dále zástupcům dětských domovů, azylových domů a domů dětí a mládeže. Nefalšovaným nadšením a ve-



letržní podporou završila slavnost ředitelka Světa knihy PhDr. Dana Kalinová, která propaguje zkušenosti ze spolupráce se seniory v Evropě a ve světě. I u nás nabírá tento projekt Děti čtou seniorům a Senioři čtou dětem; kdo chce, může se přihlásit. Cílem je Děti čtou samy. Čilí senioři jsou například v Litoměřicích, Semilech, Jičíně, v řadě sociálních zařízení (Zbraslav, Dolní Počernice...). Předškolácký pěvec-

ký soubor BEZNOT přispěl k povzbuzujícímu prožitku lásky ke knize odvážným nábojem písně o životě jednou dole, jednou nahoře, kdo miluje, ať neztrácí naději a dalšími hity seniorského mládí.

Kéž by letošní veletržní zázrak – slovenské vydání knížky v krásné vazbě a s úžasným obsahem Slova před Slovom – Proglas pre deti a ich rodičov s ukázkami starobylého textu a dávného tajemného

ho písma Slovanů z „dílny“ Konstantina – filosofa v zrcadlových dvoustránkách s básnickou soudobou interpretací Danie-la Pastirčáka – překvapil v akci SENSEN – Knihy dětem na příštím Světě knihy 2014 u příležitosti 20. výročí tohoto veletrhu. Knihu Slovo před Slovom vydalo Literární informační centrum v Bratislavě (www.litcentrum.sk).

**Jana VACKOVÁ, Praha**

## Zasmějte se s DS

Výsledky sociologického průzkumu: „Polovina mladých lidí v ČR vidí svoji budoucnost optimisticky,... zatímco druhá polovina bohužel nemá na drogy peníze.“

Manžel se vrací z hospody a nemůže se trefit do dveří. Manželka se jde po pěti minutách podívat, co to mlátí do dveří, spatří manžela a povídá: „Ty máš ale opici!“ A manžel odpoví: „Jsem rád, že jsi sebekritická...“

Potkají se dva opilí před brankou u baráku a začnou kecat: „Nazdar! Já sem Pepa Novák.“

„To není možný! Já sem taky Pepa Novák!“ „Ale já tady bydlím.“ „No, já tady taky bydlím!“ „Tak jdeme dovnitř, ať nám to někdo vysvětlí.“ Zazvoní, otevrou se dveře, vyjde žena a začne rvát: „No to je nádherná. Otec i syn sežraní jak prasata!“

„Tati, celý den jsem nejedl maso, abych viděl zlaté prasátko, tak proč jsem ho neviděl?“ stěžuje si o Štědrém večeru Filípek. „To víš, chlapče, dnešní doba. Jak je něco ze zlata, hned to politici ukradnou!“

Paní Drbohlavová si pochutnává na buchtě u své sousedky. „Trouba Vám peče dobře, že?“ „Peče, ale těch řečí než ho k tomu dokopu.“



Internetem zaslal Petr Kožený z Berouna.

Cikán si dělá autoškolou. Projede v pořádku křižovatkou a instruktor se ho ptá: „Jen tak pro zajímavost, jaká tam byla značka?“ A cikán: „Hliníková, vrátíme se pro ni s vozejkem?“

Jaký je rozdíl mezi budíkem a opilcem. Když se natáhne budík, tak jde, když se natáhne opilec, tak zůstane ležet.

Přijde matfyzák do fotolabu: „Potřeboval bych vyvolat fotky.“ Prodávač: „9 na 13?“ „2541865828329 – Proč?“

„Víte, co se stane, když shodíte do vody člena ODS?“ „Nejdřív vyplavou špinavé peníze a potom čistý leštič klik za bývalého komunistického režimu.“

Víte, proč si blondýnka nemůže poklepat prstem na čelo? ... Protože by ji ozvěna vyrazila zuby.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěl Jan Pastorek z Ostravy a Jiří Brychta z Přelouče. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

## DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

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 na adresu redakce došlých odpovědí poštou.

### ZPRÁVA NEJSMTNĚJŠÍ

S hlubokým smutkem oznamuji všem přátelům a známým, že dne 22. 6. 2013 ukončil svoji životní pouť náš kamarád a bojovník za smysluplný a spokojený život seniorů.

**Ing. Lubomír Pásek.**

Poslední rozloučení se koná v pátek 28. června 2013 v 10.00 hodin v obřadní síni krematoria ve Slezské Ostravě. Za ostravské seniory Ing. Jaroslav Feix. Ke kondolenci se přidává celá redakce Doby seniorů.

### SEZNÁMENÍ

**Ráda bych získala kontakt** na partu aktivních a veselých seniorů pro společné akce, např. výlety, Nordic Walking, cestování atd. Aktivní seniorka z Prahy. Telefon: 732 435 541.

**Kluka 65–72 let** s pozitivním a aktivním přístupem k životu hledá štíhlá seniorka z Prahy. Mám ráda tanec (v mládí závodně), cestování, vycházky, Nordic Walking, moře, kulturu a další radosti. Volejte na mobil 732 435 541.

### RŮZNÉ

**Kdo mi poskytne popis práce** na zhotovení dámských háčkových a pletených rukaviček? Zn.: Společenské

**Koupím knihu** od Waltera Gumpela Zahradu. V češtině, němčině, angličtině. Zn.: Seriózně

**Kdo daruje** poštovní známky, obálky nebo pohlednice mladému sběrateli? Zn.: Za poštovné.

# DOBA seniorů

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

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



Předplatným DS určitě uděláte radost i svým blízkým a přátelům!

Ve volném prodeji jen za 18 Kč, v předplatném 16 Kč (ročně 192 Kč). Rozšiřuje PNS, předplatné si zajistíte na adrese  
A.L.L. production s.r.o, Box 32, 112 21 Praha 1. Tel.: 234 092 851, e-mail: [dobaseniuru@predplatne.cz](mailto:dobaseniuru@predplatne.cz)

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

Pokud můžete, odstříhněte a stránku jako leták u místěte v místech, která navštěvují seniori. A nejenom oni.  
Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.