



Praha 3: byty hýbou žlučí



Dlouho před začátkem besedy stál před radnicí dav lidí.

Na radnici městské části Praha 3 to 11. srpna opět vřelo. Konala se tu totiž debata s občany, která se měla uskutečnit 20. července, a která téhož dne byla hostiteli odvolána. Lidé byli naštvaní. I proto nové setkání začalo omluvou občanům a vysvětlováním, proč byl původní termín nečekaně zrušen. Radnice také zajistila, aby debatu řídila neutrální moderátorka. To bylo ale jediné, co sklídilo většinový souhlas publika. Představitelé radnice, tentokrát v čele s místostarostou Zdeňkem Lochmanem, dále už slyšeli hlavně kritiku svého počínání. Týkala se vysokých a pro mnoho občanů nedosažitelných cen privatizovaných bytů (27.000.- Kč za metr čtvereční), nájmu v obecních bytech, vyhnáních do maxima, neprůhledných postupů, podivností při stavebních úpravách a projektech, které se týkají bydlení. Lide se tak např. ptali, jak radnice vybírá

stavební firmy a kontroluje, zda náklady odpovídají odvedené práci. Místostarosta Lochman se bránil odkazy na cenové mapy a mj. uvedl, že výběrová řízení prý podléhají dohledu až z Bruselu. Tvrdil, že vysoké nájem v obecních bytech městské části diktuje předpisy ministerstva pro místní rozvoj. V Praze podle jeho slov existují čtvrti, které nájem nezvedají dostatečně a tím údajně zákony porušují. Nevůli vzbudil mj. i tím, že odmítl sdělit, za kolik privatizoval svoje dva byty (cena byla mnohem nižší, než se běžně požaduje). Výsledek debaty tak nakonec shrnul zástupce občanské iniciativy Žižkov (nejen) sobě slovy, že postup ODS řízené radnice je třeba „odměnit“ v nadcházejících volbách, protože jinak se na ní nic nezmění.



Odpovědi místostarosty Lochmana občany neuspokojily.

Dopis před uzávěrkou

Dnes bylo ve zprávách rozhlasu hlášení, že náš stát dostal letos přes 45 milionů z tzv. odúmrť občanů, kteří umřeli bez dědiců. Vida, další možnost pro náš zadlužený stát, jak si bez dalších „škrtů“ přijít na pár desítek milionů od těch přehlížených důchodců se zmrazeným důchodem. Jen houšť a větší kapky, ať naši senioři ještě zvýší možnosti zkorumpovaného rozhazovačného státu, místo toho aby se peníze věnovaly na charitu a opravdu potřebným. A ne těm, co ty obrovské dluhy způsobili a ještě často odcházejí se zlatými padáky bez jakéhokoliv uzardění.

K. L., Praha

(jméno i dresu máme v redakci, autor dopisu si ale nepřál zveřejnění těchto údajů)

Zajímavý citát

Do redakce nám došel e-mail a k němu byla připojena fotokopie výstřížku z novin z roku 1932. Tedy z doby tehdejší světové hospodářské krize. Na výstřížku je citát Tomáše Bati k tomuto jevu. Zaujal nás natolik, že jsme se ho rozhodli zveřejnit v původní podobě i v Době seniorů. Myslíme, že nepotřebuje žádný komentář. (red)

PŘELOM HOSPODÁŘSKÉ KRIZE?

Nevěřím v žádné přelomy samy od sebe. To, čemu jsme zvykli říkat hospodářská krize, je jiné jméno pro mravní bídu.

Mravní bída je příčina,

hospodářský úpadek je následek. V naší zemi je mnoho lidí, kteří se domnívají, že hospodářský úpadek lze sanovat penězi. Hrozím se důsledku tohoto omylu. V postavení, v němž se nacházíme, nepotřebujeme žádných geniálních obrátů a kombinací. Potřebujeme mravní stanoviska k lidem, k práci a veřejnému majetku. Nepodporovat bankrotáře, nedělat dluhy, nevyhazovat hodnoty za nic, nevydírat pracující.

Tomáš Bata, 1932

Obsah

VE ZKRATCE 2

STALO SE 4

STŘÍPKY ŽIVOTA 6

BEZ ČEKÁRNY 8

FOTOSOUTĚŽ 10

ČTENÍ PRO DUŠI 12

KAVÁRNA 13

TÉMA MĚSÍCE 16

NAŠE TÉMA 19

ROZHLEDNA 24

KALENDÁRIUM 26

TRIBUNA ČTENÁŘŮ 30

2 Poradny RS ČR
Přehled nejaktuálnějších novinek

4 Přerov: Jde o kvalitu života
5 Vražda nebo hrdinství?
S úctou a vděkem

6 Psaní ji pomáhá vítězit
7 Políbila ji múza

8 Poradna DS k bydlení
SOS Rady letem
9 Počítačová poradna DS
11 Seriál DS: Základy první pomoci (9)
21 Zdravotní poradna DS
22 Zodpovědnost má svoji značku
23 Knižní okénko DS

10 Blížíme se k finále

12 Seriál DS k bibli (9)

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

16 Odmítají být "ovčany"
18 Vesmír: hrozba i naděje

19 Usmívání

24 Kondiční cvičení pro zdraví (8)
29 Bude hvězdou veletrhu
Testujeme v DS: ALIGATOR A400 Senior

26 Dědův houbařský rok - září
27 Pochoutky z přírody
28 Vybráno z kalendáře
Vražda ochránce Čechů

30 Dvoustrana věnovaná čtenářům DS

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vanderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 - Žižkov, e-mail: ds@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerceds@gmail.com. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR (viz str. 8). Grafická úprava: Lea Górlícká. Tiskne Česká Unigrafie, a.s., Rozšiřuje PNS a Česká pošta, 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. Nevyžádané texty a foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE

24. září 2010

Aprílová popularita

Není na světě člověk ten, aby se zavděčil lidem všem, říká jedno staré přísloví. Platí i o politicích, jejichž obliba se často mění jako aprílové počasí. Potvrdil to i průzkum společnosti SANEP zveřejněný v polovině srpna. Pomineme-li obecné pochyby o vypovídací hodnotě podobných průzkumů, je podle SANEP nejdůvěryhodnějším členem vládního kabinetu premiéra Petra Nečase ministr financí Miroslav Kalousek. Věřící mu podle průzkumu 57,6 % dotázaných. Po něm na žebříčku důvěry následují ministr spravedlnosti Jiří Pospíšil (ODS -52,6%) a šéf diplomacie Karel Schwarzenberg (TOP09 -49,4 %). A co si na nich lidé cení? Miroslav Kalousek prý působí dojmem zodpovědného a racionálně uvažujícího politika, Pospíšil získal body působením v Plzni, u Schwarzenbergu lidé podle SANEP oceňují, že zachovává etické a morální zásady. Z průzkumu vyplývá, že veřejnost vnímá hůře ministry za Věci veřejné. Jejich předseda Radek John se se slabými 34,9 % umístil na šestém místě, ministr dopravy Vít Bárta s 28,2 % dokonce až na desáté pozici. Přitom John byl podle jiného šetření jen několik málo týdnů zpět údajně nejpopulárnějším politikem u nás. Veřejnost ho tehdy považovala za symbol otevřenosti a nové doby v politice a za muže, který rázně zatočí s korupcí. Zjevně se mění pohledy na Věci veřejné i na jejich šéfa. Osobně ale podobným průzkumům nepřikládám větší váhu. Mohou být nanejvýš určitým signálem, že nálady mnohých lidí se v českých a moravských luzích dokážou změnit velice rychle.

František Vanderka
šéfredaktor



PŘEROV: Jde o kvalitu života



V sérii rozhovorů s představiteli statutárních měst o stárnutí populace Doba seniorů tentokrát položila otázky primátorovi města Přerova Ing. Jiřímu Lajtochovi (ČSSD).

» *Jak se stárnutí populace konkrétně projevuje ve Vašem městě? Čemu se v tomto ohledu nejvíc věnujete?*

Obecně řečeno, problém stárnutí populace je problém celoevropský, celostátní, dotýká se tedy i občanů našeho města. Je a bude naší povinností se o staré, nemocné nebo osamělé občany, kteří potřebují pomoc druhé osoby, postarat. Růst počtu podílu starších lidí si vyžaduje přizpůsobení sociálních služeb a nabízených produktů jejich potřebám. Velkou pozornost zaměřujeme zejména na kvalitu života seniorů.

» *V ČR skokově, zejména ve velkých městech, vzrostlo nájemné, a to i v obecních bytech. Malometrážní byty jsou přitom nedostatkovým artiklem. Co se v tomto směru děje nebo bude dít u Vás?*

Nedá se říci, že nájemné v obecních bytech u nás vzrostlo skokově. V letech 2002 – 2006 stagnovalo a od roku 2007 se postupně každoročně zvyšovalo v intencích zákona. Pro roky 2007 – 2009, resp. do března 2010 bylo v našem městě zvyšováno nájemné v maximální možné míře. Letos od dubna do konce roku bylo původní navýšení sníženo o polovinu mj. právě s ohledem na finanční možnosti seniorů. U bytů v domech zvláštního určení a u bezbariérových bytů zůstalo a zůstává nájemné na úrovni roku 2002, nájemné se nezvyšovalo ani u nově uzavíraných nájemních smluv. Město Přerov disponuje třemi stovkami bytů v domech zvláštního určení.

» *Bohužel, ne vždy může o seniora pečovat jeho rodina. Jak dlouho se ve Vašem městě čeká na místo v Domově seniorů a v DPS? Co je podle Vás třeba zlepšit v tomto ohledu? A jak to hodláte udělat?*

Město Přerov věnuje sociální oblasti mimořádnou pozornost. Zaměřuje se na různé druhy podpory seniorů a má vytvořenou poměrně širokou síť sociálních služeb. Nabízené služby mají formu pobytovou, terénní a ambulantní. Jde konkrétně o pečovatelskou službu, domovy pro seniory a se zvláštním režimem. Uvedené

služby starším občanům zajišťuje zejména prostřednictvím příspěvkové organizace Sociálních služeb města Přerova. K této organizaci plní město zřizovatelskou funkci a na jejímž financování se velkou měrou podílí. Na provoz v roce 2009 vynaložilo částku cca 25 700 tis. Kč, v roce 2010 částku přibližně stejnou. Město podporuje starší občany v udržení soběstačnosti a uchování si dosavadního a zaběhlého způsobu života v jejich přirozeném prostředí. Seniori mají možnost využít *pečovatelskou službu*, kterou v průběhu roku využije až 700 osob. Tuto sociální službu na území města poskytuje i Oblastní Charita Přerov. Seniori, kteří potřebují dopomoc nebo pomoc v některých úkonech péče především o svoji osobu nebo v péči o domácnost a kterou jim nemůže zabezpečit vlastní rodina, mohou požádat o bydlení v domech s pečovatelskou službou. Město disponuje 8 domy zvláštního určení s 308 byty. Čekací doba? Je těžké odpovědět konkrétně. Uvolňování bytů jde přirozenou cestou. V září 2008 město otevřelo nový domov pro seniory s kapacitou 81 lůžek, který do té chvíle městu citelně scházel. V domově jsou poskytovány dvě sociální služby. **Domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem.** Problém s umístěním do domova rozhodně nemáme. Naopak. Po roce a půl provozu domova můžeme říct, že jeho kapacita je nedostatečná a potřebám města a jeho občanů neodpovídá. Do budoucna bychom tento problém rádi vyřešili a stávající domov rozšířili. Vše se bude samozřejmě odvíjet od ekonomických možností města.

» *Seniori se mnohdy dostávají do osamělosti a rezignace. Jak vnímáte tento problém?*

Ano, vnímáme i tento problém. Mnohdy pocit osamocení pro staršího člověka bývá složitější než samotný věk nebo zdravotní stav. Schází jim společnost lidí, vrstevníků nebo někoho, s kým by si mohli popovídat, zavzpomínat, sdělit své pocity. Smutné bývá, když o takového člověka nejví zájem ani ti nejbližší. Takové lidi se snažíme různým způsobem aktivizovat.

V našem městě a místních částech se scházejí starší občané v sedmi klubech. Mohou také využívat kulturní, vzdělávací a zájmové akce, které organizují nestátní neziskové a jiné organizace, účastnit se přednášek a besed, výstav apod. Velké oblibě se těší taneční odpoledne s dechovkou. Určitě bych mohl pokračovat. Tuto činnost budeme i nadále podporovat, zabývat se jejich názory, podněty i kritikou. Chceme dát najevo, že si našich starších občanů vážíme, že jsou neododdělitelnou součástí života v našem městě.

» *Jak při hledání odpovědí na otázky spojené se stárnutím populace spolupracujete s těmi, jichž se bezprostředně týkají, tzn. se seniorskými organizacemi?*

Spolupracujeme s Oblastní Charitou Přerov, diskutujeme se zástupci klubů důchodců a seniory vůbec. Já sám se účastním akcí, které jsou určeny pro seniory nebo je seniori pořádají. Z každého setkání se seniory odcházím s dobrými pocity a přesvědčením, že pro naše seniory vytváříme důstojné podmínky podzimu života. Rád bych se také zmínil o dotační podpoře v oblasti stravování pro důchodce v příspěvkové organizaci města Přerova. Další významnou podporou města, která je určena pro naše seniory, jsou slevy na jízdném v rámci MHD. Naši seniori mají obrovskou příležitost účastnit se různých aktivizačních pobytů, které pořádají nestátní neziskové organizace ve městě. Město podpořilo vznik INFOCENTRA, které nabízí zázemí pro nestátní neziskové organizace, naši občané se zdravotním postižením a seniori mohou každý den využívat veřejný internet, mohou využít nabídku kompenzačních pomůcek v rámci své rehabilitace, je možné se zde vzájemně setkávat, účastnit se různých kurzů či besed. Naši seniori také využívají nabídku SONUSu, (kulturní a vzdělávací centrum), kde se pravidelně setkávají a besedují s odborníky z různých oblastí. Naším cílem je, aby se seniori v našem městě cítili dle možnosti spokojeni, aby se cítili jako nedílná součást populace města v srdci Moravy. (fav)

Vražda nebo hrdinství? (ale také Ústava nebo příkazy stranických šéfů?)

Poklidné české politické léto zaznamenalo první vzrušení. Poslanec Věcí veřejných (VV) Stanislav Huml vypověděl straně smlouvu, podle níž v případě "neposlušnosti" zaplatí až sedm milionů. Přitom by se podle ústavy měl řídit nikoli příkazy stranických šéfů, ale výlučně svým svědomím. Poslanec Humla „nazdvihl“ postoj vedení strany a jmenovitě předsedy Radka Johna ke skupině bratrů Mašínů. Tito bratři, vyznamenaní v roce 1945 prezidentem Benešem za osobní statečnost v době války, se po roce 1948 postavili se zbraní v ruce proti novému režimu. Jejich skupina má na svědomí několik lidských životů a to za velice kontroverzních okolností. Tak byl např. 28. září 1951 v Čelákovcích Ctíradem Mašínem po omámení chloroformem podřezán svázaný příslušník SNB strážmistr Jaroslav Honzátko při přepadení stanice SNB za účelem získání zbraní. Tento čin Mašínů je nejčastěji odsuzován, neboť i v případě vyhlášeného válečného stavu by se v souladu s Úmluvou o zacházení s válečnými zajatci z roku 1929 popravou bezbranného zajatce jednalo o válečný zločin. Bez ohledu na to se na stranu pachatelů postavili i někteří představitelé vlády ČR. V minulosti je vyznamenal neúspěšný šéf vlády Topolánek, nyní je vyzdvihuje premiér Nečas i jeho ministr vnitra John z VV. Hlavně tedy politici, pocházející z kruhů, které minulé-

mu režimu přinejmenším nijak zvlášť neoponovaly. Nyní navrhuje zákon o protikomunistickém odboji a vyzdvihují i kontroverzní bratry Mašíny. Poslanec Huml to neunesl. Novinářům veřejně řekl: „Považuji vraždu svázaného, omámeného a odzbrojeného člověka za zločin takového kalibru, že dokonce i ve válečných operacích se to bere jako válečná krutost. A jde o trestný čin, který je nepromlčitelný a jeho schvalování považuji také za trestný čin. Dnešní trestní zákoník to tak prostě řeší. Na minulosti se formuje budoucnost.“ Poslanec dodal, že právě Johnova podpora Mašínů ho přiměla k otevřené diskusi o závazcích, které šéfové VV stanovili pro zvolené straníky: „Nemám problém s etickým kodexem, nemám problém s programem, ale při kauze bratrů Mašínů jsem si uvědomil, že smlouva, o které od samého počátku vím, že je protiústavní, by mohla sloužit jako vydírání. Někdo mně může hrozit: „Pokud nebudeš hlasovat tak, jak já chci, tak ti dáme pokutu sedm milionů.“ Tak jsem jí vypověděl. Potřeboval jsem si vyjasnit, zda jsme nějaká ultrapravicová strana Věcí veřejné, nebo strana zdravého rozumu, která ctí zákony, lidský život a tak dále... Nebudu uctívat ani Stalina, ani Hitlera, ani Gottwalda, ale ani Mašíny.“ Napište nám do DS, co si o tom myslíte.

(red)



Stanislav Huml

S úctou a vděkem



práce pro aktivní život starší generace. Již druhé volební období vedl výbor městské organizace v Hradci Králové k tomu, aby pro členy vytvářel bohatý program. Byl skutečně rozsáhlý – od kulturní,

Po krátké, ale těžké a nemilosrdné nemoci, odešel ve věku nedožitých 69 let pan **Jiří Pulkrábek**, předseda jedné z největších aktivních organizací SDČR, městské organizace v Hradci Králové.

Patřil k těm, kteří seniorské organizaci věnovali nezištně většinu svého volného času. Jeho snahou bylo nejen naplnění hesla „aby nikdo nebyl sám“, ale také smysluplná

výchovné či společenské činnosti až po četné zájezdy a společné dovolené, či tradiční plesy, velikonoční a vánoční posezení, ale také poradenství a pravidelné vydávání Zpravodaje. Osobně ještě v červnu vedl skupinu téměř 150 hradeckých seniorů během pobytu v Tatranské Lomnici. Jeho znalost poměrů, osobní vystupování, dobrosrdečnost, ale i soustavnost vedla k tomu, že organizace má tak bohatý program a je tak velká. Už jeho původ – pocházel z 9 dětí – jistě přispíval k jeho vztahu k rodinnému životu, který přenášel i do organizace seniorů. Vždyť jen počet členů městské organizace přesáhl svým počtem řadu krajů. Při posledním rozloučení dne 6. srpna 2010 se zaplnila hradecká katedrála sv. Ducha zejména seniory a záplava květín svědčila o jeho autoritě a oblibě.

Čest jeho památce!

Psaní jí pomáhá VÍTĚZIT

Je už seniorkou a žije v Praze. Jednou se jmenuje Vita V. Ventura, podruhé Vendy Wind, pak zase Victoria Varia – podle toho, jaký život zrovna žije, kým je: Spisovatelka, výtvarnice, dobrodružka... O rozhovor jsem požádal spisovatelku Vitu V. Venturu, která právě dokončila knížku s názvem Obyčejný dobrodruh.

Může být dobrodružství zcela obyčejné?

To je právě ten paradox, že můžeme volit mezi dobrodružstvím umělým, naplánovaným a dobrodružstvím všedního dne. Není snad napínavé pobíhat po supermarketu a hledat ovesné vločky, které od minula ti mizerové zase přestěhovali na jiný regál?

Proč volíte pro svá mnohá „převtělení“ vždy písmeno V?

Je krásné, jednoduché a znamená Vítězství. Nebo volnost, víru sama v sebe, vítr, vodu a vlnu. Znamé www je velké okno do světa, mně stačí VVV jako okénko do rozmanitého lidského konání. Jinak se možná jmenuji Věra Vodičková anebo úplně jinak (a nemám nic společného s Věcmi Veřejnými).

Řadu let jste působila jako novinářka.

Kdy a proč jste se rozhodla pro krásnou literaturu?

Založíme klub?

Mimo samotný rozhovor z úst našeho hosta zazněl nápad, že by bylo příhodné pro čtenáře DS a samozřejmě společně s nimi založit klub, který by sdružoval zájemce o plnohodnotný život plný zajímavých dobrodružství. Mohl by se prý jmenovat VVV a vedle různých akcí by členům přinášel i různé výhody. Třeba i slevy různého zboží či služeb. Jak si mnozí čtenáři vzpomenou, s touto myšlenkou jsme si před léty pohrávali také. Nakonec uvadla na malém zájmu a také na tom, že chyběl člověk, který by se věnoval organizačním záležitostem. Redakce sama tuto záležitost nebyla schopna zvládnout.

Nyní je šance, že podobný organizátor vstoupí na scénou. S tím, že by nešlo jen o pražskou záležitost, ale akce by se konaly i v regionech. Nebylo by to pochopitelně zadarmo a klub by musel vybírat příspěvky. Ze zkušeností víme, že v podobných klubech se přispívá 50 i více Kč měsíčně.

Naše dotazy: Co si o myšlence založení klubu myslíte? Měli byste zájem do něho vstoupit a kolik by podle Vás měl činit měsíční/roční členský příspěvek, aby činnost byla opravdu hodnotná a nešlo jen o formální záležitost? (fav)

Je to spíš naopak. Již od 12 let jsem psala poezii, poté následovaly pokusy o divadelní hry, scénáře, povídky, novely, pohádky. Novinařina vyplynula z touhy vyjádřit se



Své pravé jméno Věra Vodičková vulgo Vita V. Ventura tají i kvůli této knížce, napsané na základě vlastních šokujících zkušeností se zdravotnictvím u nás...

k lidskému životu, pochopit jej. V denících a časopisech jsou neomezené možnosti psát o lidských příbězích, potřebách i snech. Nebo jsem možná grafomanka. Novinařina je poslání a práce 24 hodin denně, takže na psaní literatury už není čas ani chuť. K tomu je potřeba přičíst péči o domácnost a výchovu dětí i manželů, později podnikání. Ratolesti vyrostly, manželů jsem se úspěšně zbavila a teď jsem konečně sama. Já totiž miluji samotu, protože mohu v klidu přemýšlet a pěstovat své mnohé koníčky.

A to jsou?

Především píšu. Pak vstanu od počítače a ve stoje tvořím tzv. poetické malované koláže, což je můj výtvarný výmysl. Potom si zase sednu a ušiju si výstřední kalhoty. Vstanu a jdu tapetovat nábytek, protože chci kolem sebe změnu. Pak se přenesu k papíru a hodím na něj pár řádek své nekonečné ódy o přelomu tisíciletí. Vstanu, vyhledám drátky, kleštičky a korálky a vyrobím si náušnice. Cestuji a hovořím ve všech možných jazycích a posuncích s lidmi. Ryji se v zahrádce. Atakdále.

Jaká témata Vás nejvíc oslovují?

Nemám ráda tragédie, horory, nemusím tzv. červenou knihovnu, nepíšu o násilí, špio-náži, drogách, válkách, obchodu s bílým masem a diamanty. Snažím se s láskou a humorem o zachycení dobrodružného života normálního člověka.

Novinářka ve Vás je tedy nadále, chcete lidi nejen bavit, ale i přimět k přemýšlení. Myslíte si, že toho lze opravdu dosáhnout?

Ne. Kdyby většina lidí alespoň trochu myslela, byl by svět úplně jiný. Nebyla by ministerstva války, obrany a životního prostředí. Nejružnější Bozi a Alláhové by vystupovali v pohádkách z dávné minulosti. Lidstvo by se mohlo soustředit na jiné, podstatné záležitosti.

Píšete pod pseudonymem. Proč?

S každým jménem mám jinou roli a měním se. Změna je mým posláním...ale hlavně proto, že jsem srab. V již vydané knížce Jak přežít a nenaštvat lékaře je mnoho reálných faktů a zcela oprávněně mám strach o své zdraví a život. Co já

vím, kdy budu muset zaběhnout do ordinace? Stačí jedna vzduchová bublinka do žíly... Také nejsem slavowuman – krásná složenina, že?, nemám zájem se stát celebritou ani potýkat se s bulvárem.

Lidé dnes obecně méně čtou. Co je podle Vás důvodem?

Je snadnější a pohodlnější samostatně nemyslet, nechat se bavit stupidními televizními seriály... Nakonec k vyjádření zbytků myšlenek v zakrnělém mozku stačí několik slov: „hele vole, to je super.“ Budu doufat, že ti čtoucí a vědoucí naučí totéž své děti a vnuky.

Na jaké téma se hodláte vrhnout ve své další knížce?

Už mám základ sci-fi o člověku, který byl jiný, než bylo zažité klíše ve společnosti. A hotové mám pohádky, celkem 52 kousků, což je na každý týden v roce jedna, o příhodách zvířecích mláďat společně žijících v jedné vesničce. Abych zůstala věrná různorodosti žánrů, přemýšlím o kuchařce, zdravém životním stylu a detektivce.

Za rozhovor poděkoval

František VONDERKA

Políbila ji

Dívku, kterou vidíme na fotografii ve skutečnosti políbil muž; stalo se tak už před více než 70 lety ona se tehdy jmenovala Olga Knolová a ona múza Jiří Ohrenstein. Oba byli z Kutné Hory, hráli tenis v tamním klubu na Bylance a jeho rodiče měli v Kolářově ulici obchod. Dejme slovo v roce 2010 devadesátileté Olze Matasové: „Od deseti let jsme vyrůstali takřka spolu. Do primy a sekundy jsme chodili do kutnohorské reálky, od tercie jsem začala jezdit do gymnázia v Čáslavi a on do Kolína. Denně jsme se vídali ve vlaku, z Kutné Hory do Sedlce jezdila – a snad dosud jezdí – malá lokálka. Nádražíčko v Kutné Hoře bylo tenkrát maličké, vlak tahala malinká mašinka, a jen co jsem se vrátila domů a najedla, už jsem utíkala na tenis. On taky, bylo nás tam pár mladých tenistů, prostě krásné, bezstarostné mládí. Byla jsem v kvintě, když mě požádal o schůzku na Bylance. Několikrát jsme se takto sešli a tu mě dnes zabořila věta v jeho dopise Věře – Požádal bych Tě, aby ses za mne provdala. Proč se jen tehdy naše cesty rozešly? Co kdyby za pár roků takto požádal mne a já bych se za něho provdala? Třeba by se mohl za druhé světové války zachránit, vždyť se to mnoha smíšeným manželstvím - on byl Žid - podařilo. Já vím, jsou to zbytečné výčitky po tolika desítkách let, ale snad mi prominete, že jsem se vám s nimi svěřila. A co chcete ještě slyšet? Na Bylance byl lesíček, dost příkře cestička k nádherné studánce dole, co je v ní vidět, jak pramení. Tam jsme chodívali, a když už to chcete všechno vědět, tak u ní mě ten student dvakrát políbil. Já si od té doby říkám, že mě políbila múza, a to jsem nevěděla, že z něj bude takový básník,“ vzpomíná paní Olga.

Jiří, příjmením Ohrenstein, byl básník Jiří Orten. V Praze na Rašínově nábřeží byl 30. srpna 1941, v den svých 22. narozenin, zachycen projíždějící německou sanitkou a následkům těžkého zranění podlehl o dva dny později ve zvláštním oddělení pro židovské pacienty v Kateřinské ulici. Zanechal po sobě nejen literární dílo, ale také snoubenku, ambiciózní studentku he-



Paní Olga tehdy...

rectví, Věru Fingetrovou (1920-1990), v Ortenových verších V. nebo Věru.

Olga Matasová dnes žije v Rychnově nad Kněžnou. I ve svých devadesáti letech je stále aktivní a činorodá, velmi ráda maluje a nově píše i básně. Vedle Jiřího Ortena se v jejím životě objevila řada zajímavých lidí s mnohdy pohnutými osudy. Důvěrně se znala se spisovatelem Františkem Kožíkem (autor románu Největší z pierotů), s Jarmilou Loukotkovou (Navzdory básník zpívá), dopisovala si s překladatelem Ludvíkem Kunderou, básníkem Františkem Hrubínem, knězem Tomášem Halíkem (jeho tatínek byl pořadatelem Čapkových spisů) a s Olgou Scheinpflugovou; paní Matasová, která je velkou obdivovatelkou jejího manžela Karla Čapka, má ve svém pokoji i koutek tohoto spisovatele.

Její švagrem z prvního manželství (v němž se jí narodily narodily dvě děti) byl legendární zpravodajec brigádní generál František Moravec, přednosta pátrací a obranné skupiny 2. oddělení hlavního štábu ministerstva národní obrany před válkou a během ní. Ten společně s dalšími zpravodajci odešel 14. března 1939 s cennými dokumenty z republiky a unikl tak německé okupaci Československa (Když uletěl, přišlo za námi gestapo. Chovala jsem Janu, bylo to hrozné.) V Anglii řídil v letech 1940-45 naši exilovou zpravodajskou službu, známou jejími hodnotnými informacemi. Mimo jiné právě on je považován za autora plánu na atentát na Heydricha. V roce 1945 se vrátil do osvobozeného Československa, byl však poslán na nucenou dovolenou. Teprve na jaře 1946 byl jmenován velitelem divize v Mladé Boleslavi, ale v únoru 1948 byl

MÚZA

z této funkce odvolán. V březnu téhož roku opustil republiku a odešel do americké zóny v západním Německu. V letech 1951 - 1952 řídil z Vídně skupinu OKAP, vysílající do Československa agenty pro sběr informací. V dalších letech pracoval jako poradce na americkém ministerstvu zahraničních věcí a zemřel 26. července 1966 ve Washingtonu. Od roku 1999 jeho jméno nese 601. skupina speciálních sil Armády České republiky. In memoriam byl roku 1991 vyznamenán Řádem Milana Rastislava Štefánika.

Druhý manžel paní Olgy – Miloslav Matas, notář a obhájce ve věcech trestních, byl za bývalého režimu odsouzen na 11 let za členství v Legii svobody a strávil ve vězení – až do amnestie – 7 let. Jeho spoluvězněm v Leopoldově byl mj. arcipopat břevnovského kláštera Anastáz Opašek. Miloslav Matas zemřel jako 64letý v Podbřezí u Dobrušky, kde jeho manželka po jedenáct let dělala na zámečku Skalka sama průvodkyni, správkyni i uklízečku.

Text a foto: Josef KRÁM

SENIORŠTÍ REKORDMANI



Ladislav Nicek
(*27. 8. 1913 – touto cestou na dálku blahopřejeme k narozeninám) se otu-

žování začal věnovat v listopadu 1949. Do České knihy rekordů byl jako náš nejstarší otužilec zapsán za svůj výkon 21. ledna 2006, kdy ve věku 92 let, 4 měsíců a 25 dní plaval ve Vltavě, jejíž voda měla teplotu pouhé tři stupně celsia. To, co bylo považováno za nejen český, ale i světový unikát ovšem pan Ladislav už několikrát překonal. Naposled loni na tradičním Memoriálu Alfreda Nikodéma (zimní plavání ve Vltavě), kterého se „na Štěpána“ 26. 12. 2009 zúčastnilo 162 plavců a plavkyň. Dokázal, že i Kniha rekordů nemusí být vždy aktuální.

PROBLÉMY s teplou vodou



Ing. Karel HANAUER
předseda bytové
komise Rady seniorů ČR

Řada konečných spotřebitelů teplé užitkové vody (TUV) se domnívá, že instalací vodoměru jsou vlekuté problémy se zjišťováním spotřeby TUV a tím i ceny za službu vyřešeny. Chyba lávky, nejsou. I když vyhláška č. 372/2001 Sb. je poměrně podrobná, neskýtá jednoznačný návod vlastníkovu nebo pronajímateli bytu či nebytového prostoru, jak postupovat.

První problém je zjistit množství tepla potřebného k ohřátí veškeré TUV pro všechny konečné spotřebitele v zúčtovací jednotce (zpravidla domu nebo skupiny domů). Předpokladem alespoň pro odhad množství tepla je zjistit množství pitné vody, která se zavádí do centrálního ohřivače. Ne vždy je kotelna vybavena vodoměrem s ověřenou přesností.

Druhým problémem je použít vhodnou velikost měrné spotřeby tepla k ohřevu jednoho kubíku vody. Pokud spotřebitel používá jako zdroj TUV bojler umístěný v místě spotřeby v kuchyni a koupelně, dá se předpokládat, že k ohřátí 1 kubíku vody spotřebuje 0,2 GJ tepla. Pokud má zdroj TUV ve vzdálenějším místě, což je např. kotelna, stoupne spotřeba tepla asi o polovinu a měrná spotřeba tepla může činit 0,3 GJ/m³. V případě větších tepelných ztrát v soustavě TUV by mohl ukazatel dosáhnout 0,45 GJ/m³. Tuto hodnotu jako mezní přípouštějí také předpisy pro nové domy nebo stavební počiny, kterými bylo do soustavy TUV zasahováno po roce 2001 na základě stavebního povolení.

A teď zpátky k měření množství TUV. Bytová měřidla jsou sice ověřována na přesnost (podle předpisů nejpozději každé 4 roky), ale jsou to měřidla poměrová, tedy slouží jen k rozpočítání spotřební složky ceny za poskytování TUV. Součet jejich náměrů tedy nemůže být totožný s množstvím vyrobené TUV v kotelně nebo předávací stanici a nemůže chybějící vodoměr nahradit. Citovaná vyhláška stanoví, že pokud nejde

zjistit množství tepla k ohřevu vody, použije se 40 % celkově produkovaného tepla zdrojem na ohřev vody a 60 % na vytápění. Toto dělení je velmi nepříznivé pro konečné spotřebitele, protože skutečná spotřeba tepla ve skutečně měřených případech je nižší. Nicméně podle předpisu se vezme 40 %, vynásobí jednotkovou cenou tepla a 70 % z výsledku se rozdělí jako spotřební složka na konečné spotřebitele, buď v poměru náměrů jejich bytových vodoměrů TUV, nebo v poměru počtu osob, nebo tak, jak rozhodne vlastník. Základní složky ceny TUV se tento problém také týká, protože 30 % z nákladů na ohřev vody v zúčtovací jednotce se dělí mezi konečné spotřebitele v poměru ploch bytů stanovených podle vyhlášky č. 372/2001 Sb. Pozor, tato plocha je jiná než plocha stanovená podle zákona č. 107/2001 Sb., podle níž se platí nájemné. Pro konečné spotřebitele v takovém případě může cena kubíku TUV dosáhnout přes tisíc korun za kubík, a to jen proto, že vlastník nezajistil měření množství pitné vody pro ohřev TUV a spotřebitelé se spotřebou TUV šetřili. Toto měření je v ČR navíc nepovinné.

Pokud by se spotřeba vody k ohřevu v kotelně měřila, postačilo by ji vynásobit hodnotou např. zmíněných 0,45 GJ/m³ a bylo by množství tepla k ohřevu TUV zjištěno. Určitě by ve většině případů vyšlo méně než 40 % z celkového množství tepla.

Třetí problém: neexistuje žádný limit spotřebovaného množství TUV pro konečného spotřebitele. Velkospotřebitelé TUV tak mohou v zúčtovací jednotce natáhnout značné množství tepla ve prospěch ohřevu TUV a pak na to doplatí úsporně si počítající spotřebitelé, protože se jim zvedne základní i spotřební složka ceny za poskytování TUV, a to bez jejich přičinění.

Nově vedené ministerstvo pro místní rozvoj ČR má o čem přemýšlet. Bylo by vhodné, aby vyhláška č. 372/2001 Sb. byla v oblasti ceny za poskytování TUV vhodně novelizována, aby vyúčtování bylo jasné a spravedlivé.



RADY LETEM

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

DOTAZ: V obchodě s koženou galanterií jsem si asi před rokem koupila kabelku, která byla ve výprodeji. Teď se mi začala trhat, tak jsem chtěla uplatnit nárok na reklamaci. Vedoucí obchodu mi ale sdělil, že jim prošla záruka u dodavatele, proto byla zlevněna a nevztahuje se na ni možnost reklamace. Je tvrzení vedoucího obchodu pravdivé?

ODPOVĚĎ: Z tvrzení prodejce je pravdivá polovina. Pravda je to, že pokud jemu skončila záruka u dodavatele, reklamovaný výrobek mu již vrátit nemůže, ale pravda je také to, že Vás to nezajímá. Pokud na dokladu o koupi není uvedena jako důvod slevy nějaká závada, jedná se o plnohodnotný výrobek s běžnou dvouletou zárukou. Prvních 6 měsíců můžete požadovat výměnu, pokud výměna není možná, můžete od kupní smlouvy odstoupit a požadovat vrácení peněz. Ty Vám prodejce musí vyplatit ze svého, ale to je riziko jeho podnikání, které Vás opravdu nezajímá.

BĚŽTE TO REKLAMOVAT DO ČINY.



DOTAZ: Je dovoleno prodávat rozdvójky a elektrické přívody, které tzv. obrazejí fázi? Co dělat, když na něco takového narazím a jaké případné sankce hrozí prodejci?

ODPOVĚĎ: Tyto rozdvójky se samozřejmě dávno prodávat nesmějí. Pokud na takový výrobek někde narazíte, upozorněte příslušný inspektorát České obchodní inspekce, můžete podat podnět i elektronicky na www.coi.cz, prodejci hrozí citelná pokuta.

DOTAZ: V některých supermarketech jsou k dostání již zabalené čtvrtky melounu vodního, v jiných mi čtvrtku melounu odmítli prodat s tím, že se to nesmí. Prosím o sdělení, zda se musí prodávat pouze celý meloun, či je možno jej na provozovnaích porcovat a prodávat po částech.



RADY LETEM

ODPOVĚĎ: Možnost meloun na prodejních porcovat tu samozřejmě je. Nicméně se jedná pouze o možnost obchodu. Porcovaný meloun se prodává i z hlediska marketingu, kdy je pravděpodobnější, že jednotlivec, který není tak zdatný v konzumaci melounů si raději koupí jeho část. Nicméně porcovaný meloun musí být samozřejmě řádně zabalen, zpravidla v potravinářské fólii a navážen s uvedenou cenou. Pokud prodejce tento způsob přijde nákladný a proto se prodeje porcovaného melounu vzdala, bude zřejmě nejlepší zvolit si tzv. chůzi a nakupovat tam, kde je možnost porcovaný meloun zakoupit.

DOTAZ: Soud vydal platební rozkaz, ale nepodařilo se ho dlužníkovi doručit a prý bude zrušen. Jak to bude probíhat dále? Myslíte, že si mám raději vzít právníka? A můžu vymáhat pak částku za jeho služby po dlužníkovi?

ODPOVĚĎ: Pokud se nepodařilo platební rozkaz doručit, soud jej zruší a dále bude postupovat tak, že nařídí ve věci jednání a bude probíhat klasické soudní řízení. Právnicka si můžete vzít zejména v případě, že jej bude mít i protistrana, případně tehdy, jestli neznáte soudní proces, nebudete schopni sám tvrdit všechny rozhodné skutečnosti, jedná se o složitější případ, který vyžaduje více dokazování apod.

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

Pokud se ale rozhodnete, si počítač nebo notebook pořídit, musíte si nejdříve ujasnit, k čemu ho chcete používat. Následný výběr počítače vhodného pro určitý účel je vhodné nechat na odborníkovi. Tím není myšlen prodejce počítače, který má samozřejmě často zájem prodat co nejvíce co nejdražšího zboží. Pokud si chcete svůj počítač vybrat sami, následující rady by vám měly posloužit jako základní vodítko, jak nenaletět a jak naopak získat za své peníze co nejvíce. Zásadně platí: Omezí-li se vaše činnost na počítači pouze na běžné záležitosti, jako je připojení k internetu, posílání a příjem elektronické pošty, psaní textů, prohlížení fotografií, poslech hudby či sledování filmů, můžete bez obav sáhnout po kterémkoliv dnes

Jaký počítač vybrat (1)



Zdeněk HŘEBEJK
počítačová poradna

V září začnou již třetím rokem na Radě seniorů ČR počítačové kurzy. Na rozdíl od jiných školicích středisek je zde, mimo obecnou část, věnováno několik hodin i konkrétním potřebám jednotlivých absolventů kurzu. Nespornou výhodou je i to, že si každý může přinést vlastní notebook a naučit se pracovat přímo na něm. V minulosti se to velmi osvědčilo, není to však podmínkou účasti.

prodáváním novém počítači či notebooku. Vzhledem k tomu, že problematika počítačového vybavení je značně obsáhlá, budu se jí věnovat v několika poradnách DS.

DNES ČÁST PRVNÍ – OBECNÉ RADY
Jak výkonný počítač má smysl si pořídit?

Všechny dnes prodávané nové počítače jsou dostatečně výkonné na běžné použití. Na každém z nich lze tedy vykonávat běžné kancelářské práce, pracovat s Internetem, poslouchat hudbu, sledovat filmy atd. Speciální požadavky však mohou mít novější počítačové hry nebo zpracování videa.

Je lepší koupit klasický osobní počítač nebo třeba Apple Macintosh?

Pro většinu lidí bude vhodnější klasický osobní počítač (PC). Speciální typy ocení zejména profesionálové v určitých oblastech, jako je např. grafika nebo hudba.

Jakou životnost lze u počítače očekávat?

Dnešní počítače a jejich součásti mívají minimálně pětiletou životnost. Podle podmínek, v nichž počítač běží (kouření, vyšší teplota a vlhkost, napětíové špičky v síti – to všechno má negativní dopady na životnost počítače), může být i podstatně delší, ale také kratší. Musíte však počítat s tím, že náročnost programů na výkon počítače stále stoupá, a tedy nové programy (zejména hry) budou na 5 let starém počítači běhat poněkud pomaleji, pokud vůbec půjdou spustit.

Stolní počítač nebo notebook?

Záleží na tom, zda preferujete spíše vyšší výkon, anebo snadnou mobilitu. Stejně výkonný notebook je vždy výrazně dražší než stolní počítač, navíc v některých ohledech bude (kvůli miniaturizaci součástí) notebook vždy horší. Pro počítačové hry je jednoznačným favoritem stolní počítač, kdežto notebook ocení lidé, kteří chtějí pracovat na počítači, ať jsou právě kdekoli.

Chci si koupit notebook. Mám zvolit malý nebo velký?

Je to vždy věc preferencí. Malý notebook je lehký a snadno přenosný. Většinou si nelze nadiktovat jednotlivé komponenty v sestavě. Na velkém se zase lépe pracuje (numerická klávesnice, větší klávesnice i displej) a bývá výkonnější. Lze vybírat z velké škály od téměř kapesních modelů, až po velké notebooky s parametry srovnatelnými s výkonnými stolními počítači. Nejlepší je si jednotlivé typy vyzkoušet (hlavně z hlediska ovládání a rychlosti). V předváděcích střediscích si můžete různé typy notebooků přímo osahat a vyzkoušet ještě před jejich zakoupením. (V Praze takové středisko má např. firma Mironet na adrese V Hájí 10, Praha 7 – Holešovice, další firma ALZA pak v pražské tržnici.) *Koupit již hotovou sestavu, nebo zvolit díly a nechat si je zkompletovat?*

Hotové sestavy mají obvykle výhodu v tom, že vzájemná kompatibilita jednotlivých komponent je dlouhodobě otestovaná, a nenastávají tedy žádná nepříjemná překvapení. Počítač sestavený ze zvolených dílů může nabídnout vyšší výkon a lepší výbavu za mnohem nižší cenu – je tu ale riziko problematické spolupráce jednotlivých komponent. Vždy je dobře se před výběrem součástí obrátit na odborníky.

Volit raději známé značky, nebo místní firmy?

Světově známé značky vám většinou nabídnou solidní kvalitu. Za to si ovšem nechají dobře zaplatit. Místní firmy bývají levnější, kvalita může, ale také nemusí, být dobrá. Záleží také na poskytovaných zárukách – velký výrobce může nabídnout delší záruku a kvalitní servis, malé lokální firmy však leckdy fungují rychleji a spíše vyjdou vstříc. Zeptejte se lidí, kteří mají s konkrétní místní firmou nějaké zkušenosti, pak se můžete snáze rozhodnout.

Nová
soutěž
DS

Blížíme se k finále!

Ano, měsíc září je tady a na jeho konci zazní i pomyslná závěrečná siréna v naší soutěži pro seniorské fotografie na téma Naši miláčci. Tímto vás, kdo fotíte a chcete se soutěže zúčastnit, tedy znovu vyzýváme, abyste nepropásli šanci a co nejdříve zaslali své soutěžní snímky.

Jak jsme už psali, do soutěže přijímáme barevné i černobílé snímky a to nejlépe na fotopapíře ve formátu A4 nebo A5. Menší formáty jsou samozřejmě možné taky, ale o tom, zda budou nezvěřšovány a zařazeny do soutěže, bude rozhodovat redakční porota Doby seniorů. Totéž platí pro fotografie, které došly a budou docházet v elektronické podobě. I zde o jejich zařazení do finále soutěže rozhodne porota, zatímco snímky, které dostaneme v požadovaných formátech, do finále postoupí automaticky.

Budou až do závěrečné části soutěže vystaveny v sídle RS ČR v Praze a ukážeme je i na vybraných akcích, kterých se zúčastní Doba seniorů. Hosté Rady i návštěvníci zmíněných akcí s účastí DS, si je budou prohlížet a v případě zájmu i hodnotit a snímky tak budou sbírat první soutěžní body.

Velké finále nastane na veletrhu FOR SENIOR, který se bude konat příští rok v březnu na výstavišti v Praze – Letňanech. Nikoli nějaká porota, ale ná-



vštěvníci veletrhu svým hodnocením nakonec rozhodnou, kdo naši soutěž vyhraje. A získá první cenu, kterou je mobilní telefon Aligator A500 – senior. Samozřejmě hodnotné ceny a diplomy dostanou i další v pořadí.

Hlavní podmínkou je seniorský věk fotografa a účast v soutěži. A ta spočívá v odeslání soutěžních fotografií v požadovaném formátu do 30. září 2010. Toto datum se neúprosně blíží!

PAMATUJTE: I když v naší soutěži není až tak důležité vyhrát, ale hlavně se pobavit a jen kdo se zúčastní, může vyhrát.

(red)



Seriál DS připravuje
Lenka ŠNAPKOVÁ, DS

Seriál DS

ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI 9. DÍL

Jak na otravu houbami

Protože nás v těchto dnech těší krásné letní počasí, které volá nejenom k vodě nebo na zahrádku, ale především do lesa na houby, neváhala jsem ani na chvíli, věnovat dnešní díl první pomoci při otravě houbami.

Moje maminka Hanička je také vášnivá houbařka a to natolik, že při jejím pobytu na chaloupce se k ní chodí s houbami poradit celá vesnice. Občas sama „uloží“ v lesním porostu pár zajímavých kousků, které pak porovnává s obrázky v odborné knize. V těchto dnech není výjimečné, když se někteří houbaři spletou a svou nepozorností se dostávají do stavu, který nazýváme **otrava houbami**, což může přejít až v život ohrožující stav. Tyto otravy jsou ale naprosto zbytečné.

• Základním pravidlem je **sbírat jen ty houby, které bezpečně známe**. Otravy mohou způsobit také houby jedlé a to při jejich nedostatečném tepelném zpracování nebo po požití nevhodně a dlouho skladovaných hub.

• Žádnou otravu houbami nebo její příznaky **nepodceňujte**.

Včasná první a následná odborná pomoc dávají naději na záchranu života a uzdravení a to zvláště u smrtelně jedovatých hub.

Příznaky možné otravy:

Můžou se objevit tyto příznaky: nevolnost, slinění, zvracení, průjem a u některých otrav i halucinace. Časový nástup těchto příznaků se u jednotlivých hub může lišit.

Při požití jedovatých hub či podezření na jejich požití, neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc nebo přivolejte Zdravotnickou záchrannou službu (linka 155).



Muchomůrka zelená, resp. **muchomůrka hlízatá** (Amanita phalloides) je považována za nejedovatější a nejnebezpečnější houbu Evropy a Severní Ameriky. Je nejen prudce jedovatá, ale navíc se první příznaky otravy objevují až v okamžiku, kdy je jed vstřebán v organismu a jsou již těžce zasaženy důležité orgány. Houbaři si ji často pletou se žampiony a dalšími druhy jedlých hub.

První pomoc:

- Pokud máte podezření na otravu houbami ihned po požití jídla, pokuste se vyvolat zvracení a podejte co nejvíce tablet aktivního uhlí (5-10). Pokud je vhodné dát postiženému pít, podejte čistou vodu.
- Je-li podezření na otravu smrtelně jedovatou houbou, měli by být lékařsky ošetřeni všichni, kdo houbu konzumovali.
- Nikdy nepodávejte alkohol (zrychluje vstřebávání jedovatých látek) ani mléko (u některých otrav může být jeho podání velmi nevhodné).
- Dbejte, aby postižený neprochladnul a neponechávejte jej bez dozoru.
- Pokud dojde k bezvědomí, uložte postiženého do stabilizované polohy a kontrolujte jej do příjezdu ZZS.
- V případě zástavy dechu a srdečního oběhu, zahajte neprodleně oživování – resuscitaci.

Pro identifikaci otravy a možnost posouzení její závažnosti je vhodné, dopravit s postiženým do nemocnice nebo poskytnout zdravotníkům ZZS **zbytky požitého jídla či zvratků** pro možnost jejich toxikologického vyšetření.

ZAPAMATUJTE SI: V případě jakékoli otravy můžete také kontaktovat **TIS** (toxikologické informační středisko).

TIS je nepřetržitá celorepubliková telefonická lékařská informační služba pro případy akutních otrav lidí a zvířat. Na webových stránkách **www.tis-cz.cz** jsou také některé brožury a materiály o otravách ke stažení ve formátu PDF. Telefonní kontakt na TIS (24 hodin denně): **224 91 92 93** nebo **224 915 402**.

Muchomůrka bílá (Amanita phalloides var. alba) je poddruhem smrtelně jedovaté muchomůrky zelené. Plodnice této houby je celá čistě bílá. Proto je u nezkušených houbařů vyšší nebezpečí záměny se žampiony. **Hříb satan** (Boletus satanas) je jedovatý, ale ve skutečnosti ne o moc víc než hříb kovář nebo václavky.

Pokud jej déle tepelně opracujete, můžete jej klidně sníst. **Pestřec obecný** (Scleroderma citrinum PERS.) je houbou poněkud rozporuplnou. Jde totiž o houbu jedovatou ve větším množství, zatímco v množstvích miniaturních (jeden či dva kousky na osobu) je naopak výborným (a výrazným) houbovým kořením.

Kam psát a volat

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

www.kurz-prvni-pomoc.cz



Cestovní kancelář LOTOS
Řecko • Chalkidiki • Stavros

ŘECKO

18. 9. - 1. 10.
apartmány u moře s bazénem
cena 5 450 Kč
včetně dopravy

Posledních několik míst. Slevy pro děti a seniory.
Odjezd z Prahy, H.K., Pardubic a Brna

KATALOG ZDARMA

www.cklotos.cz
tel.: 466 985 652

KRIZE V ŘECKU

Čtete denně nesmysly, jaká je krize v Řecku. Jak nejsou potraviny, benzín, ovoce a jak dokonce prázdné markety hlídá armáda. Lidi, používejte mozek! Ptejte se, proč a komu se tato lživá propaganda hodí. Od května jsme s turisty v Řecku. Jsou zde nacpané restaurace, aut jezdí tolik, že máte problém přejít ulici, a v supermarketech spousta zboží, často levnější než v Čechách.

Zdravím Vás srdečně z řeckého Stavrosu, Hana Repková, cestovní kancelář Lotos

OBĚTOVÁNÍ IZÁKA



Seriál DS připravuje
ThDr. Jan SCHWARZ

Po zkáze Sodomy porodila Sára Abrahámovi vytoženého syna a dali mu jméno Izák. Dítě vyrostlo v usměvavého mládence a Bůh se rozhodl vyzkoušet víru a lásku otce. Abrahám v noci uslyšel volání – Vezmi chlapce, kterého tak miluješ a vyjdi s ním na horu. Ukážu ti, kde učiníš z Izáka oběť zápalnou. Dlouho hleděl Abrahám na spícího syna. Slova měnila jeho srdce v kámen. Ten v ohni tekoucích slzí pukal. Zoufale se třísťila přání zdrceného otce na prach vzpomínek. Už svítalo. Milovat své dítě v čase loučení znamená jen hledět do tváře a mlčky plakat. Ale bylo třeba vstát a jít. Abrahám v pláči syna probudil a s udiveným Izákem se vydali na dalekou cestu. Třetího dne spatřili v dáli horu Mória. Abrahám přeložil dříví z osla na chlapcova záda a sám nesl oheň a nůž. Když vystupovali na skálu, zeptal se Izák – Tatínku, hle, neseme oheň i dříví, ale kde je ta oběť zápalná? – Abrahám mlčel, pak odpověděl – Bůh si ji opatří sám, synu můj. – Tak spolu stoupali až k vrcholu. Tam Abrahám postavil z velkých kamenů oltář a na něj narovnal dříví. Potom Izáka svázal. Pevně sevřel v ruce nůž a zavřel oči, aby tak, mlčky a bez jediného pohledu, obětoval Bohu svého jediného a milovaného syna. Syn se nebránil. Chouli se na hranici před záblesky tajuplné věčnosti. Oněměl hrůzou z představy blízké a kruté smrti. Zahřmělo. A z nebe se ozval hlas Boží – Abraháme! Nevztahuj ruce na Izáka. Uposlechl jsi, a proto ti požehnám a rozmnožím tvůj lid. Vyroste v národ. Duchem zazáří jak hvězdy na nebi. A jeden z tvých potomků přinese pokoj a milosrdenství, obdarování, milost

a požehnání všem národům světa. – Abrahám se udiveně obrátil a uviděl beránka. Vězel v trnitém keři za rohy. Toho tedy vzal a na oltáři obětoval. A vracel se domů. Opět v slzách, ale sám. Izák se před ním skryl a v ústraní znovu prožíval nebezpečí děsu a smrti. Vraťme se ještě jednou k oltáři, na kterém leží svázaný a vyděšený syn. V tragické chvíli se otevírají nebesa a shůry zní hlasy andělů – Izák nemá zemřít. Izák bude žít! – Události světa rostou v slzách obětí. Rodičů i dětí. Zatímco démon zla Satan věci zdánlivě usnadňuje, Bůh žádá projít zkouškou, vírou se dotknout dobra a zažít šťastný konec. Izák se dobrovolně nechal obětovat, byl poslušný až k smrti. Z lásky ke světu, k lidem i k životu podstoupil mučivě nebezpečí. Horu obětování Izáka, Mória, si potomci Abraháma stále připomínali a otcové svým synům památné obětiště ukazovali. Král David je později prikoupil k Jeruzalému. Jeho syn, moudrý Šalomoun, na skále zbudoval chrám. Na dohled od něj stojí Golgota, hora lebek, čili Kalvárie, místo jiné krvavé oběti. Tam bude jednou ukřižován Ježíš Nazaretský, zvaný Kristus. Izák, milovaný syn, se dobrovolně nechal svázat. Prožíval obavu. Hleděl překvapeně do usazených očí a snažil se pochopit rozhodnutí svého otce – PROČ mám být usmrčen? Proč kvůli tak děsivé oběti mlčky putovali tři dny? – A uslyšel: Tři dny jste kráčeli na horu jen proto, aby nikdo Abraháma nepodezíral z horlivé ukvapenosti. – Izák měl otce rád. Hlasy shůry mu do srdce vložil zázračný dotek poznání Boží milosti. Abrahámov syn se stal předobrazem Vykupitele světa. Z lásky se obětoval. Dobrovolně se chystal zemřít za svůj rod.



Bůh není krutý despota. Příběhem obětovaného Izáka nám něco důležitého světuje. Věřícím i pochybujícím. I těm, kteří si myslí, že velké věci mohou získat podvodem, přetvářkou a úlisností. Zadarmo. Vírou v jistotu spolehnouti na Boží rozhodnutí se zrodila naděje lidstva. Otců i synů, rodičů i dětí. Izák proměnil zažité utrpení v modlitbu. Upřímnost otce a poslušnost syna vítězí nad Zákonem. Láska je víc než Zákon. Láska je odvaha srdce a nebojí se ničeho na světě. Staletí uplynula od Izákovy oběti. Jednoho dne si moabitský král Micha svolal rádce a ptal se – V čem spočívá moc izraelského lidu? A proč se nám je nedaří zničit? A uslyšel toto vysvětlení – Jejich síla dlí v Abrahámovi, prvním patriarchovi Židů. Byl totiž ochoten obětovat Bohu vše, i svého syna Izáka. Moabitský král pravil rádčům pyšně – Udělám to tedy lépe a stanu se silnějším než Židé. – Poručil zatknout sto lidí a spoutané obětoval svým bohům. Brzy nato ho opustily síly a zemřel, aniž něco pochopil. Chyby vládců se nám stávají zrcadlem pravdy. Ještě před jejich posouzením a často i tvrdým odsouzením vidíme svoje vlastní tajné viny, falešné plány, škaredé omyly. A chyby, kterých se dopouštíme v bolesti a z lásky, mívají často velmi blízko k poznání. Upřímné vyznání slabosti a čistý úmysl dobra objevíme ve zkroušeném srdci obětí. Na světě se ještě odehraje mnoho tajuplných událostí. Budeme se ptát v tichosti srdce – Proč láska vítězí nad Zákonem v době smutku, až v pláči obětovaných? Láska přesto vítězí. Láska je víc než obětování. A my už tušíme, proč.

Příště:
Jákoab a Ezau

ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA Jak prý budeme číst



Dostal se mi do ruky výstřižek s článkem o budoucnosti naší četby. Zaujal mě a tak se o něj s vámi podělím. Jak to tedy bude?

Ráno si v tramvaji vytáhnete tenký displej a zamyslíte se. Jaké noviny si dnes po cestě přečtu? Po pár klepnutích prstem na plochu se vám na displeji otevře zvolený tisk. Čtenářů klasických novin po celém světě ubývá – mnohé tituly proto končí, jiným drasticky klesá náklad (s výjimkou Doby seniorů). Lidé, zejména ti mladší, si totiž zvykají zprávy hledat spíš na internetu než v tištěných médiích. Jsou tam čerstvější nejen než v tištěných médiích, ale i v televizi. A navíc jsou zadarmo. Tedy zatím... Do budoucna se však uvažuje o tom, že by i internetové zpravodajství bylo zpoplatněno. Vydavatelé prý vlastně jen čekají, kdo se s tím odváží přijít jako první a jakým způsobem bude placení zajišťováno. Už dnes ovšem jsou na internetu služby, k nimž se dostane např. pomocí SMS za 30 nebo i za mnohem více korun... Pak se očekává velká éra elektronických čteček, jako je třeba Skiff Reader. Ten má úhlopříčku 29,2 cm, tloušťku 6,8 mm a neváží ani půl kilogramu. Je pružný, takže se jen tak nerozbije a baterie vydrží na týden čtení... Tak co, už se na to těšíte? Přiznám se, že já raději hladím papírové stránky...

Váš Vráť a EBR

Co nebylo ve Všechnopárty

Zvu vás do Salmovské literární kavárny (Salmovská 16, Praha 2) na klubový večer Ebroviny aneb Co jste neviděli v televizním pořadu Všechnopárty. Konat se bude v úterý 7. září od 19,19 hod. Hlavními hosty tentokrát budou:

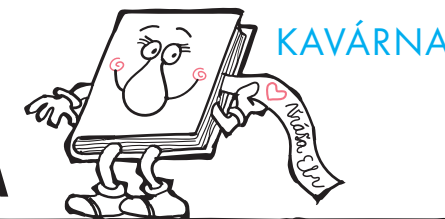
Valentina THIELOVÁ – herečka, která svoji kariéru odstartovala veselohrou Florenc 13,30 (v roce 1957). Vytvořila od té doby ohromné množství filmových a též televizních rolí,

Michaela DOLINOVÁ – herečka, zpěvačka, moderátorka, členka Hudebního divadla v Karlíně účinkuje na různých pražských scénách.

Jan Matěj RAK – kytarista, zpěvák, textař (syn Štěpána Raka), známý svým dlouholetým zájmem o hudbu Jaroslava Ježka; vytvořil neobvyklý autorský pořad s řadou nádherných nápadů „Ježkovy Vwoči“.

Dalšími hosty budou herec **Jiří KORYTÁŘ**, zpěvák **Hynek TOM** a bývalý profesionální pilot a dnes známý ilustrátor **Slávek MARTENEK**. Cena vstupenky je 120 Kč. Poloviční slevu dostane každý návštěvník, který u vstupu předloží toto vydání Doby seniorů. Doporučuji si předem zamluvit vstupenky na telefonu 224 919 364 (ve všední den a jen od 17 do 18 hod.).

Vráť a EBR



JUBILEA slavných

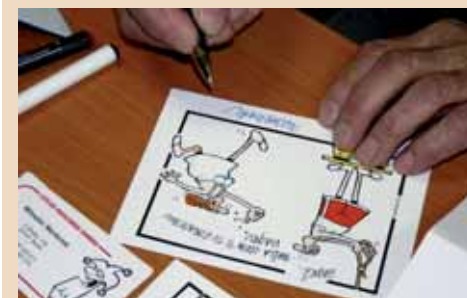
A to v září roku 2010.



Paní herečka **Květa Fialová** oslaví 1. 9. svoje 81. narozeniny. Těším se, že do-

drží slib a zdraví jí to dovolí a ona už brzy bude mým vzácným účinkujícím hostem v Salmovské literární kavárně.

Ondřej Suchý bude slavit 16. 9. svoji pětasedesátku. Přeji mu, ať i kvůli nám nadále zůstane u všech svých profesí – spisovatel, scénárista, textař, karikaturista, ilustrátor, archivář a rozhlasový a televizní moderátor. Baječný kreslíř **Slávek Martenek** oslaví 16. 9. svých 77 let. Já mu k nim přeji další úspěchy s ilustracemi, jakých se dočkal i u mých knížek „Nejen bonmoty a citáty o psech, jejich paničkách a páničkách“ a „Zabijačka“.



Další herečka s velkým H **Luba Skořepová** bude slavit svoje 87. narozeniny a to 21. 9. Ať nadále s takovým zájmem bojuje za divadlo a sleduje kabal, magii,



astrologii, lidové lékařství, psaní, tanec a nadále se drží svého výroku „Jsme tady pro druhé.“ Kéž by si ho vzali za svůj i námi všemi sponzorovaní naši politici...

BRAUT GEMA	ROZSUDEK	PRVNÍ DÍL TAJENKY	INICIÁLY HEREČKY KLEPAČOVÉ	HON NA ZVĚR	PŘÍTOK DUNAJE V BAVORSKU	PODZEMNÍ SKLADIŠTĚ	INICIÁLY HERCE AUGUSTY		TROPICKÝ OŘECH	ONEMOCNĚNÍ RTU	ZKRATKA PRO "LATINSKÝ"	SNÍŽENÝ TÓN "E"	DRUHÝ DÍL TAJENKY	SKLADBA PRO OSM NÁSTROJŮ
VYSOKÝ ČTYŘBOKÝ KOMOLÝ JEHLAN								KLOUB DOLNÍ KONCETINY						
PRUŽNÁ HŮLKA								ŘEMEN KOLEM BOKŮ OZDOBNÝ PRUH LÁTKY						
INICIÁLY HERCE TOPFERA			NÁSEP NEBO				KARETNÍ HRA ČÁST TĚLA					SPZ STRAKONIC SPORTOVNÍ ÚBOR		
VYSOKÉ KARTY				REDITEL VYS.ŠKOLY STAROEGYPT. POSVÁT.BÝK							SLŮVKO PŘED DATEM PROJEV ŽALU			
SIBIŘSKÝ VELETOK					POLSKÝ SPISOVATEL OPĚRENEC					ČISTIT KAPALINOU EVROPSKÉ POHOŘÍ				
	NĚMECKÉ MUŽ.JMÉNO ASIJSKÝ VELETOK					SPZ KUTNÉ HORY JMÉNO ZPĚV. MONTANDA		ČESKÝ MALÍŘ ETIOPSKÉ JEZERO						OPAK ZÁPORU
OCHOZY							SOUBOR ZE- MĚPSNÝCH MAP(ZDROB.) SVĚTADÍL							
ŘECKÉ PÍSMENO			ŘEKA NA BALKÁNĚ SEVEROČES- KÉ MĚSTO					INIC.SPIS. ČECHOVA VOJENSKÝ UKRYT				CHEM.ZN. THALLIA JMÉNO ZPĚV. LAURINOVÉ		
ORGÁN SLUCHU				ZAŘÍZENÍ PRO PRÁCI POD VODOU EVROPAN						BELGICKÉ LÁZNĚ JEDNOTKA INFORMACE				
HMYZ ŘÁDU SVÁBŮ					JELENOVITÝ SUDO- KOPYTNÍK SEMITA				NÁRODNÍ BÁSNÍK LANTHANOID					
	ZN.PSACÍ STROJŮ FRANC. SPISOVATEL					INIC.ZPĚV. OLMEROVÉ PÍSEMNÁ OSVĚDČENÍ		PODNIK VE DVOŘE KRÁL SOLMIZAČNÍ SLABIKA						HORNICKÉ PRACOVÍŠTĚ
HLAVNÍ MĚSTO TURECKA							SOUBOR ROST.BUNĚK ŽENSKÝ HLAS							
CHEMICKÁ ZNAČKA RADIA			KVĚTENSTVÍ TÉLOCVIČNÝ PRVEK					PLOŠNÁ MÍRA ZVĚTŠOVACÍ SKLO			BÝV. EVROP. STÁT RANNÍ VLÁHA			
ZKRATKA AUTOKLUBU				AMERICKÝ VYNÁLEZCE SLOVENSKY "JAK"				NĚMECKÝ "NEVĚSTA" ŘÍMSKÝMI ČÍSLO.549						
RYTÝ DRAHOKAM					VYSÍLACÍ MÍSTNOST INIC.SKLAD. DVOŘÁKA									AUTOREM UTAJENÉHO VÝROKU JE RUSKÝ PROZAIK, BÁSNÍK A PUBLICISTA IVAN SERGEJEVIČ TURGENEV
OSLOVOVAT VE TŘETÍ OSOBE MNOŽ.ČÍSLO														
SBĚHY UDÁLOSTÍ														

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky ze srpnového čísla: **Se žábou ze studny se nedá mluvit o moři.** Správné řešení poslali a štěstí při losování tentokrát měli Božena Gelnarová z Ostravy, Marie Hlavenková z Břeclavi, Iva Ryžovová ze Vsetína, Zdeněk Ježek z Komárova a Pavla Ryková z Mostu. Všichni dostanou knížky od sponzora naší velké křížovky. Na řešení tajenky z tohoto čísla čekáme do 20. září. Přejeme příjemnou zábavu a držíme palce!

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



**V tomto měsíci 7. a 21. září
na novinových stáncích**

ZMĚNĚNÁ TVÁŘ

Pamukkale

Míříme k hradu Craq des Chevaliers, což je největší křížácký hrad na Blízkém východě. O jeho mohutnosti a velikosti svědčí to, že mohl pojmut až 5000 vojáků i s jejich koňmi, vybavením a zásobami na pět let. Měli jsme od našeho technického personálu informaci o výši vstupného. Informace byla z loňského zájezdu a tak nás mile překvapilo, že cena oproti loňsku klesla na polovinu. Ubytováváme se v nedaleké restauraci, kde nám osádka

tady byl takový nával turistů, ale celníci a pasová kontrola mají dost času. I tady zřejmě znají to kouzelné španělské slůvko MAÑANA (zítra...). Konečně jsme odbaveni a vydáváme se na cestu do vnitrozemí. Kousek za hranicemi nacházíme na okraji lesa příjemné posezení. Jsou zde stoly a dřevěné lavice. Ta trocha prachu nám přece nemůže vadit. Po tom všem, co jsme viděli, se nám zde líbí. Po třech týdnech stolování v hotelbusu se



hotelbusu zajišťuje večeri z místních specialit. Utřácíme i zbytek peněz, protože je nesmíme vyvézt ze země. Nesmíme však zapomenout na povinnou kauci 500 SD, kterou je nutno zaplatit na hraničním přechodu při každém opuštění Sýrie. Další den nás již čeká cesta do Turecka. Na syrsko-turecké hranici čekáme na odbavení několik hodin. Ne, že by

můžeme uvolnit a vychutnat neomezený volný prostor. Před námi je dlouhá cesta, na které nás ještě čekají zajímavá místa Turecka. Nejbližší zastávka je u travertinového svahu v Pamukkale. Pamukkale v překladu znamená bavlněný hrad nebo také zámek. Ve skutečnosti se však za slovem Pamukkale nachází nádherný, tisíce let starý přírodní unikát, rozprostírající



se na relativně rozsáhlé ploše. Skutečně vzhledem připomíná bavlnu. Krajina je bělostně čistá, třpytivá, tvořená travertinem a krápníkovou výzdobou, která se zde za dlouhou řadu let vytvořila. Celá oblast Pamukkale je velmi členitá, plná kaskád, jezírek a teras. To vše vytvořila silně mineralizovaná voda, která vyvěrá z vrcholku přírodního útvaru a stéká po terasách, kde postupně vytváří ona působivá jezírka. Byl jsem zde již před třinácti lety. Nějak ale nemohu toto místo poznat. Bylo zde několik malých hotýlků a hospodářská stavení místních obyvatel. To však již patří nenávratně k minulosti. Všechno je dnes zaměřeno na peněženky turistů. Hotely a značné množství prodejních stánků zcela změnil tvář této kdysi malebné vesničky. Ze samotného vrcholu travertinové hory zmizel hotel, který zde dříve dominoval. Běloskvoucí jezírka jsou oplocena, a tak již není možné bosou nohou vychutnat hebkost dna a příjemnou teplotu namodralé vody kde se nám zlíbí, ale pouze tam, kde je to dovoleno..

Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJK

Příště: Za divem světa v Efezu.

Výherci našich soutěží

Sudoku (26) Věra Swarcová z Prahy; **Magický čtverec:** (Po řádcích: 52314, 34251, 45132, 13425, 21543) Zdenka Ježková z Prahy; **Záhadné nápisy:** (Litovel, Mělník, Litomyšl) Věra Kopková z Frýdku-Mýstku. V závorkách jsou uvedena správná řešení. Všem výhercům blahopřejeme. Od sponzora soutěží na str. 15, kterým je knihkupectví Kanzelsberger každý z nich dostane knižní poukázku v hodnotě 200 korun. Na řešení úkolů z tohoto čísla čekáme na známých adresách (viz tiraž na str. 3) do 20. září. Přejeme hodně zábavy při namáhání mozkových závitů.

ZÁBAVNÉ SOUTĚŽENÍ V DS

SUDOKU

Uveďte součet čísel z označených políček.

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

OSMISMĚRKA

N	A	H	O	L	B	O	
D	R	A	M	A	A	P	
O	Š	E	L	A	K	A	
V	P	K	V	R	V	K	
E	O	O	O	E	A	A	
N	T	A	N	L	S	K	
K	R	A	V	K	A	C	
O	Á	S	P	O	R	D	
V	E	S	N	A	K	P	

BALKON, DRAMA, DROPS, ETAPA, KAKAPO, KRAVKA, KVASAR, NEVOD, OBLOHA, PRKNO, SEVER, SVLAK, ŠKOLA, ŠELAK, VENKOV, VESNA

Víte to?
Jedna topinka se smaží deset minut, tedy pět minut z každé strany. Na pánev se vejdou dvě topinky vedle sebe. Za jak dlouho nejrychleji osmažíte na jedné pánvi tři topinky?



Odmitají být „OVČANY“

Něco podobného před Poslaneckou sněmovnou už dlouho nebylo. V den hlasování o důvěře vládě se tu uskutečnilo hned několik protestních akcí. Přišli odpůrci raketového střediska v Praze, feministky, kterým vadí, že ve vládě není ani jedna žena, happening proti škrtům v rozpočtu zde uspořádala občanská iniciativa ProAlt. Lidé chodili s transparenty po chodnících sem a tam, protože shromáždění nejsou před parlamentem povolena. Přítomní policisté také procházení se a neustálý pohyb vyžadovali, proti účastníkům protestů však nezasáhli. Ani proti mladíkovi, který přijel na kole a stál u zdi domu a dělал, že si jen čte Orwellovu knihu s titulem Farma zvířat...Většina ho pochopila...

Iniciativa ProAlt přicházejícím zástupcům lidu rozdávala text svého prohlášení. Ačkoli vzniklo teprve nedávno, už ho podepsala řada lidí. Obyčejných i prominentů. V polovině srpna už více než tisíc lidí. K signatářům tak patří filozofové Václav Bělehradský a Erazim Kohák, sociolog Jan Keller, herečka Táňa Fischerová, politolog Jaroslav Šabata, spisovatelka Eva Kantorková či religionista Ivan Štampach. Ten je také jedním ze tří mluvčích iniciativy, sdružující jak bezpartijní, tak členy různých stran. Zastoupeny jsou všechny věkové skupiny, překvapuje velký počet mladých lidí, především studentů. Nápad na založení iniciativy se zrodil v hlavě mladé socioložky Terezy Stöckelové. Členy a sympatizanty spojuje jedno: nesouhlas s politikou škrtů současné vlády. V prohlášení se uvádí: „Mluví o vládě rozpočtové odpovědnosti. Nastolují však vládu neodpovědnosti vůči společnosti i přírodě. Je proto třeba, abychom se ke své odpovědnosti přihlásili my, občané a občanky. Chceme jasně vyjádřit nesouhlas, přispět k zastavení vládních návrhů, povzbudit aktivitu veřejnosti a zahájit diskusi o alternativách. Chceme ukázat, že společnost se z ekonomických rovnic a politických strategií škrtnout nedá. Vláda chce provést zásadní změny – ve školství, ve zdravotnictví, v penzijním systému, v pracovním právu, v sociálních službách, ve vědě a výzkumu...“

Jak zdůraznili den před akcí před poslaneckou sněmovnou mluvčí iniciativy, hrozí, že mnohé změny mohou být nevratné. Ať už jde o zavedení dvojích standardů ve zdravotnictví a s tím podstatné omezení všeobecně dostupné zdravotní péče, rozsáhlé škrtů v sociální politice a posílení vlivu soukromých firem na dosud nezávislé univerzity, na systémy důchodového pojištění a dokonce i na Ministerstvo vnitra. K současné situaci signatáři také říkají: „Reformy přilétají na křídlech strachu. Neodůvodněné, účelově vyvolané obavy ze státního bankrotu, šířené bez hlubších znalostí pod heslem „řecké hrozby“, umožňují ospravedlnit cokoli. Slouží

převedení hodnot jako zdraví, vzdělání, příroda, práce či solidarita na účetní položky... Mlčí se o tom, že navrhovaná řešení vycházejí z téže neoliberální ideologie, jež nás ke krizi dovedla. Ta vznikla v důsledku deregulace trhů a nekontrolovaných finančních spekulací, dlouhodo-



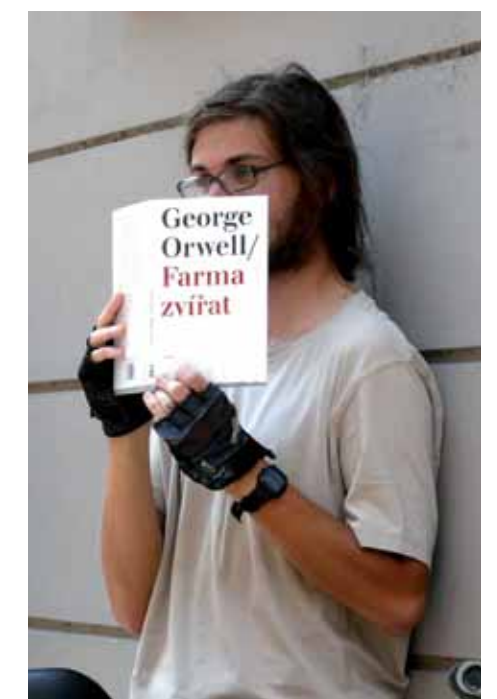
bého omezování veřejných statků a zvyšování sociálních nerovností, tedy vinou uplatňování politicko-ekonomických přístupů podobných těm, kterými chce současná vláda krizi řešit...“ Autoři výzvy odmítají klíše, že soukromé je vždy lepší než veřejné a říkají, že pod tímto heslem vláda chystá útok na veřejný sektor. Odmítají i další klíše o tom, že přerozdělování je „trestem za úspěch“. „Často se ozývá otázka, proč máme platit na různé skupiny obyvatel nálepkované jako „líné“, „zneužívající systém“ či „nepřízpusobivé“. Právě odbourávání přerozdělovacích prvků je jedním z podstatných východisek i cílů vládního programu. Přitom už nyní na veřejné a sociální služby vynakládáme jen 18,6 % hrubého domácího produktu, zatímco průměr evropské sedmadvacítky činí 26,2 %.

...Mluví se o „dluhu“, který je třeba snížit, abychom nežili „na úkor příštích generací“. Cílem plánovaných reforem však není dluhy splatit, nýbrž přesunout je z veřejných rozpočtů na účty domácností. Lidé budou nuceni zadlužovat se na škol-

ném, na zdravotní péči a mnozí z nich i na zaplacení základních potřeb.“ Nová iniciativa se nechce přeměnit v politickou stranu. Mluvčí Tereza Stöckelová: „Zakládáme tuto iniciativu, protože chceme být prostorem pro sebevyjádření občanů, aniž by se museli připojit k některé z politických stran. Na těch budeme nezávislí. Budeme vytvářet a zveřejňovat odborné analýzy, vstupovat do veřejné diskuse, pořádat a podporovat demonstrace a jiné formy veřejného protestu. Nepotřebujeme další reformní „léčbu šokem“, ale především otevřenou diskusi o současném stavu a různých možnostech řešení a budoucího vývoje. Skutečné řešení problémů nemůže přinést pokračování politiky, která je přivodila. Je třeba prosazovat alternativy. Cesta k nim vede přes porážku stávajících návrhů vlády. Klíčová bude mobilizace veřejnosti. Je v našem společném zájmu vyjádřit se co nejhlasitěji: protestovat a formulovat alternativy. Proti vládě nejsme bezmocní. Politici jsou závislí na veřejném mínění. Vyjádří-li se veřejnost dostatečně nahlas, vytváří tlak, který politici pocítí.“

Prohlášení najdete na internetové adrese www.proalt.cz, kde ho můžete případně i podpořit. Jak DS řekla mluvčí Jana Glivická, ještě v srpnu bude k dispozici i v papírové podobě pro ty, kdo internet nemají nebo neovládají.

(text a foto: fav)



Vesmír: HROZBA I NADĚJE

Srpen přinesl dvě zajímavé zprávy, týkající se osudu lidstva. Tou první byla informace, že americká vesmírná agentura NASA v současné době vybírá ze dvou velkých projektů, na které se chce v budoucnu zaměřit. První předpokládá vyslání družice na planetu Uran a druhý s přistáním výzkumné sondy na asteroidu 1999 RQ36, který se v současnosti blíží k Zemi.

Patří momentálně k těm nejvíce znepokojujícím vesmírným tulákům, které doposud astronomové zaznamenali. Ačkoliv byl objeven již 11. 9. 1999, do detailů propočítali vědci z university v italské Pise jeho dráhu teprve nedávno. Až do roku 2060 by

a chtěla by sesbírat vzorky hornin. Asteroid má v průměru 560 metrů. Jeho dopad na Zemi by měl sílu několika set jaderných bomb, které by detonovaly náraz. „Šlo by o velmi silný náraz, který by vytvořil kráter o průměru asi 10 kilometrů,“ uvedl fyzik Clark Chapman z institutu v Boulderu. Možnost srážky s jiným vesmírným tělesem děsí lidstvo stále víc. I proto byl vyhlášen v roce 1998 tzv. Spaceguard Goal, který stanovil do deseti let vyhledat všechna potenciální nebezpečí v podobě velkých asteroidů (tzv. Near Earth Objects). Vědci jich našli celkem 776... Zatím největší poplach na Zemi vyvolala v roce 2004 předpověď, založená na modelování dráhy asteroidu Apophis. Varovala, že srážka tohoto asteroidu se Zemí hrozí 13. dubna 2029. Riziko srážky se ale díky dalším pozorováním takřka vyloučilo. Ani nová hrozba není vzhledem k možnému datu akutní a panika je tedy už proto zbytečná: Pokud dá NASA výletu na RQ36 zelenou, měla by kosmická loď odstartovat k asteroidu v roce 2106.

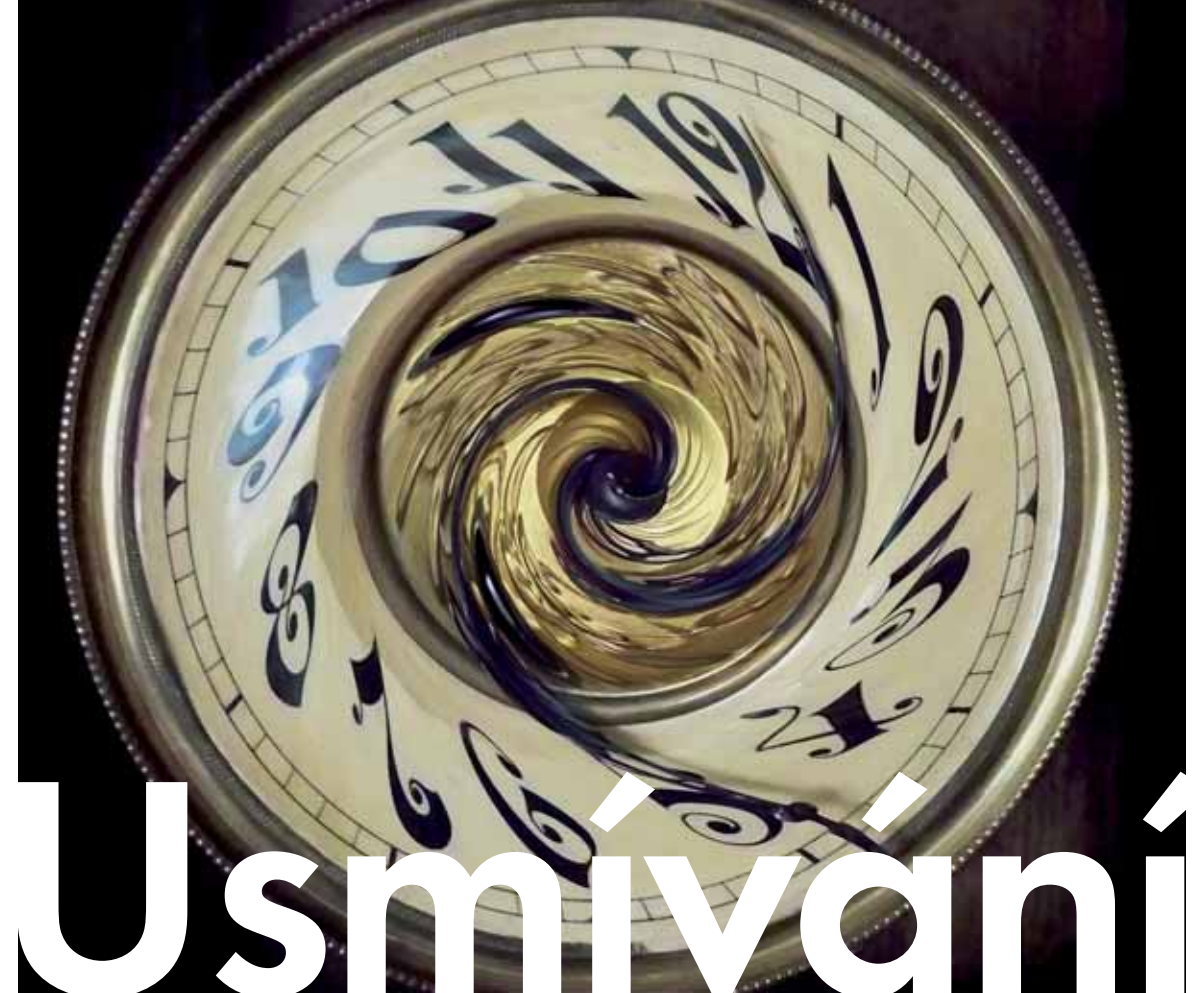
V té době už lidstvo možná bude masivně kolonizovat vesmír. Alespoň tak to požaduje geniální britský vědec Stephen William Hawking. Zdravotně těžce postižený vědec – je ochrnutý skoro na celém těle – se proslavil pracemi o vesmírných černých dírách a díly z oboru teoretické fyziky. Nyní v rozhovoru, který zveřejnil server bigthink.com uvedl, že lidská rasa by měla v příštích letech až dvou letech kolonizovat vesmír, pokud chce přežít. Díky našim sobeckým genům prý roste agresivita a zdroje Země jsou omezené.

„Lidé budou čelit velkým nebezpečím, už v minulosti bylo naše přežití jen věcí náhody,“ dodal paralyzovaný vědec s poukazem mimo jiné na karibskou raketovou krizi. „Takové hrozby budou častější. Budeme potřebovat hodně moudrosti a správného úsudku, abychom z nich vyšli. Jsem ale optimista, a pokud dokážeme vyloučit takovou katastrofu během příštích dvou set let a uchytíme-li se ve vesmíru, náš rod se zachrání.“

(red, foto NASA)



odchylky jeho dráhy měly být jen mírné a v letech 2060 až 2080, kdy se asteroid přiblíží k Zemi, vzrostou. To samé nastane při dalším přiblížení asteroidu v roce 2162. Nejvyšší šance na zásah Země asteroidem RQ36 nastane v roce 2182, konkrétně 24. září. Pravděpodobnost takové kosmické nehody je údajně 1:1400. Šance uhodnout ve sportce všech šest čísel je v porovnání s tím mnohem nižší. NASA by proto ráda vyslala kosmonauty na jeho povrch



Usmívání



Můj zážitek klinické smrti se popisuje těžko. Slova jsou signály k dorozumění z tohoto světa. Jak popsat zážitek z druhé strany? Přesto se pokusím vyjádřit poznání cesty, na kterou moje slovní zásoba zatím nestačí. – Prošel jsem DVA světy. Už vím, PROČ vizionáři a proroci tak těžko a kostrbatě popisovali své vize z věčnosti... není to jen problém překladu ze starověkého jazyka, biblické hebrejštiny, jak namítnou někteří teologové, je to zkušenost poutníka, který navštívil DVA od sebe vzdálené a přitom stále propojené světy...

Na začátku mého příběhu byl pěkný slunečný den a vyjížďka na kole. Pak jen tupý, nečekaný náraz, řinčení skla, ztráta vědomí a vrtulník, který mě odvázel do Vojenské nemocnice ve Střešovicích. Přístroje nad mou hlavou v Jednotce Intenzivní Péče hlásily zdravotním sestrám podivnou změnu. Ale já už jejich blikání na monitoru nevnímám. V oslnivě jasném světle jsem stoupal výš. Ocítl jsem se na podivné silnici. Byla pustá, ale zdálky se blížil vůz. Nastoupil jsem a rozhlížel se. Sedělo tu plno známých, usměvavých bytostí. Uviděl jsem babičku. Zemřela před mnoha lety. Já ji poznal v dětství už jako nevidomou, prošeďavělou paní, ale tady byla mladší, černovlasá, usmívala se a VIDĚLA. Poblíž seděl můj strýc. Potkával jsem ho před mnoha lety ve Studené na návsi a pak náhle zemřel. Připravil mi tím odchodem nejedno překvapení. Všichni mu říkali Mirku a na smutečním oznámení přitom bylo vytištěné jiné jméno - Waldemar. Posadil jsem se vedle babičky a začal jí vyprávět, co všechno mě za ta léta potkalo. V církvi, ve sněmovně, na ministerstvu. Naslouchala mi a stále se tiše usmívala. Až mi to došlo. Zemřela sice kdysi

dávno, ale po celou dobu mého života byla stále blízko a všechno o mě věděla. Pak vůz náhle zastavil. Na cestě se třpytil zlatý pruh. Všichni ztichli a čekali. Po chvíli jsem pochopil, že se mám rozhodnout.



Ve funkci patriarchy Církve československé husitské se Jan Schwarz setkával s nejvyššími představiteli dalších církví

Zašeptal jsem – Babi, vím, bude mě to moc bolet, ale vrátím se. – A jmenoval jsem lidi, kteří na mě dole čekají. Řidič otevřel dveře. Vystoupil jsem a mával ještě babičce do okna. Vůz přešel zlatou čáru. A já se propadal do temné studny s kalnou vodou. Přibýval tlak. Teplota. Únava. A bolest.

Jako bych si na sebe znovu oblékal tělo. Těžký skafandr. Probíral jsem se dlouho. Trvalo to měsíce, než jsem si uvědomil čas, běh událostí na světě.

SOUČASNOST. Má první slova prý byla – Všecko je politika! Do nemocničního pokoje přicházela psychologka a zjišťovala, kde se nacházím. Zajímalo ji třeba – Jaké je roční období? – a věděla, že mám postel daleko od okna a nevidím ven. Ptala se – Jak se jmenuje náš prezident? – a nedivila se, když jsem odpověděl – Gustáv Husák. Ještě jeden zážitek z druhé strany mi utkvěl v paměti. Seděl jsem v domku pod hradem Lipnice a opíral se zády o pryčnu kovové postele, v níž umíral spisovatel Jaroslav Hašek. Těžce lapal po dechu. Byl zděšený. Umíral a nechápal, proč život končí. PROČ má skonat? A tak mladý. Popsal jsem návštěvu v domku na Lipnici lékařské komisi. Mužové v pláštích tiše kývali hlavami. Naštěstí přišla na návštěvu přítelkyně Jolana a řekla – Právě se koná zasedání Společnosti Jaroslava Haška a Richard Hašek očekával návštěvu Jana Schwarze na Lipnici. Pozemským časem prostupují paprsky věčnosti. Kdo ucítil dotek jejich záře, hledá způsob, jak to sdělit, anebo mlčí. Tak jsem se pokusil promluvit o návštěvě a zážitcích z druhé strany. Smrt přede mnou odhodila závoj otazníků. I teď cítím blízkost přítele básníka Jana Mičky. Zesnul nečekaně a já se s ním v Příbrami bolestně loučil a dlouho jsem vzpomínal na naše hovory o básnících z mého rodného kraje, o Nezvalovi, Demlovi, Březinovi, Zahradníčkovi... Mrtví, živí, nezrození, jedno věčné pokolení – kde jsem to pane Otokare Březino jenom čet? Promiňte, teď už se jen usmívám. **Jan SCHWARZ**



Za zážitkem blízkosti smrti Jana Schwarze odvezlo jeho oblíbené kolo.

Dotkla se ho smrt

V minulém vydání Doby seniorů jsme přinesli článek o tom, že Prahu o prvním zářijovém vikendu navštíví Dr. Raymond Moody, světová jednička ve výzkumu fenoménu, který sám pojmenoval „zážitek blízkosti smrti“ (Near death experience). Na jeho přednášku v pátek 3. 9. půjde do Goja Music Hall v Praze 7 díky naší spolupráci s organizátory jeho pobytu i pět čtenářů DS. Vstupenky za 490 Kč, které vyhráli v naší soutěži, už jsme jim poslali. Moody bude v Praze mj. hovořit i o obecných závěrech svého bádání. Vyplynuly zejména z rozhovorů s lidmi, kteří přežili klinickou smrt. I proto článek o jeho práci čtenáře DS mimořádně zaujal. Odezva je skutečně velká. Dostali jsme i dopis, v němž svůj prožitek klinické smrti popisuje nám důvěrně známý člověk. Pastor Jan Schwarz, autor našeho seriálu o Bibli. V prosinci 2006 se coby cyklista srazil s automobilem, více než rok se vzpamatoval ze zlomeniny lebky a dalších zranění i z dlouhého bezvědomí. Souhlasil s tím, abychom jeho zápis o návštěvě jiného světa dali přečíst i dalším čtenářům...

(fav)

Zdravotní poradna DS

Výživa pro vaše Oči

Stáří je logicky spojeno s nejrůznějšími neduhy, na něž je třeba se připravit. Zrak zůstává jedním z nejvíce opomíjených smyslů, ačkoliv je již dlouho známo, že ve vyšším věku klesá hustota pigmentu v makule, místě, které je zodpovědné za ostré vidění, a tím vzniká riziko rozvoje věkem podmíněné makulární degenerace (VPMD).

Při VPMD je narušena látková výměna v makule a zhoršuje se ostrost vidění. Prvotním varovným signálem nastupující VPMD může být zhoršení zraku tak, že se Vám hůře čte nebo vidíte nejasná a rozmazaná místa. Nejprve chybí jednotlivá písmena, ale s postupujícím časem je rozmazaná oblast stále větší. V pokročilém stádiu už nerozeznáte rysy tváře, jsou vidět pouze obrysy a kontrasty. Mezi rizikové faktory, které tento proces dále urychlují, patří zejména kouření, nezdravé stravování a dlouhodobý nechráněný pobyt na přímém slunci. Tyto faktory vedou k tvorbě volných radikálů, poškozujících funkci sítnice. Zejména zdravá výživa, bohatá na vitamíny, minerály a stopové prvky hraje důležitou roli v prevenci vzniku VPMD. Oční lékaři doporučují konzumovat potraviny s obsahem karotenoidů – luteinu a zeaxantinu (listovou zeleninu, špenát, zelí, vejce, hrášek, brokolici, kukuřici) a antioxi-

dantů jako je vitamin C (citrusy, melouny, papriky, rajčata, kiwi), vitamin E (rostlinné oleje, jádra ořechů, obiloviny) a zinek (maso, ryby, vejce, zeleninu, celozrnné obiloviny, ořechy). V létě minulého roku byla publikována vědecká studie Carma, která shrnuje výsledky pětiletého klinického testování, zjišťujícího vliv karotenoidů a antioxidantů na rozvoj VPMD. Podle spoluautora studie Dr. Stephen Beatty výsledky prokázaly, že denní příjem 12 mg luteinu a zeaxantinu spolu s antioxidanty (všechny tyto látky obsahuje Ocuville® LUTEIN forte) vede k udržení hustoty makulárního pigmentu, což má významně pozitivní vliv na zrakové funkce. Pokud není příjem luteinu a zeaxanthinu dostatečný, je vhodné přidat ke zdravé stravě doplňky stravy, například Ocuville® LUTEIN forte, což je volně dostupný doplněk stravy, jenž všechny potřebné látky obsahuje v optimálním množství. Více informací najdete na www.ocuvite.cz.

Bausch & Lomb Ocuville® LUTEIN forte

Doplňek stravy

K DOSTÁNÍ VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ

www.ocuvite.cz

Ocuville® – PRO OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT

Jedním z důsledků stárnutí je slábnoucí zrak a neostře vidění. Speciální výživa očí s klinicky prokázaným účinkem* chrání Váš zrak.

NENECHTE SVÉ OČI STÁRNOUT

*Trieschmann M, et al. Changes in macular pigment optical density and serum concentrations of its constituent carotenoids following supplemental lutein and zeaxanthin: The LUNA Study. Experimental Eye Research 84 (2007) 718-728.

ZODPOVĚDNOST má svoji značku



Člověk svou činností decimuje s neuvěřitelnou vytrvalostí prostředí, kde žije. Dříve nebo později pod dojmem těchto zpráv musíme dojít k závěru, zda jednotlivec má možnost alespoň přibrzdit tento ne(z)vratný děj.

Chceme čelit hanebnému názoru, že „já to nezachráním“ a tak pro kladnou odpověď tedy nemusíme chodit daleko. Částečnou útechou by nám mohl být program Ekologicky šetrný výrobek. Systém značení běžně dostupných výrobků. Každý z nás často nakupuje. Někdo i s oblibou a tady se nabízí možnost, jak být k přírodě šetrnější.

Rok 2010 je jubilejním desátým rokem, kdy se Česká republika zařadila do tzv. GENu (Global Ecolabelling Network) tedy mezi státy světa s programem vstřícného nakupování vůči přírodě. Jak DS řekl představitel nestátní neziskové organizace GALACIE Jaroslav Bajer, zasazuje se tato organizace už několik let

o větší povědomí o značce Ekologicky šetrný výrobek. Osvětová kampaň logu Ekologicky šetrný výrobek měla svou premiéru v Hradci Králové v roce 2002. Předseda komise životního prostředí magistrátu Ing. Rostislav Jireš podpořil její druhý ročník, Komise následně projekt doporučila Radě i zastupitelstvu města, jejichž členové jej schválili už koncem roku 2008.



Už v té době GALACIE ve spolupráci se Spolkem přátel krásného slova vyhlásila 9. ročník literární soutěže o cenu Hradeckého škrabáka, která vycházela z citátu náčelníka Seattle: „Teprve až bude poslední strom poká-

Globálnímu oteplování se média věnují více než dost. Celosvětovému trendu vymírání živočišných a rostlinných druhů už o poznání méně. Rok 2010 byl vyhlášen Organizací spojených národů (OSN) rokem Biodiverzity. Rozmanitost živých organismů klesá zrychlujícím a dech beroucím tempem. Není v silách ochránců, nevládních organizací ani států to zastavit. Snaha se upíná ke zpomalení vymírání a následnému úbytku živočichů a rostlin na Zemi.

cen, poslední buvol uloven a poslední řeka otrávena, teprve pak pozná bílý muž, že peníze se nedají pozřít...“ Cílem soutěže bylo vzbudit zájem o hledání cest šetrnějšího způsobu života. Logo Ekologicky šetrný výrobek je možné najít na etiketě výrobků (kromě potravin) téměř všude. Má-li výrobek toto logo na etiketě (jako např. Lena Nature na nádobí) pak mluvíme o Ekoznačení, které nám, spotřebitelům, napomáhá orientovat se při nákupu a chovat se zodpovědněji. Každý se může rozhodnout, zda podpoří výrobky šetrnější k životnímu prostředí, nebo zda mu na něm nezáleží a koupí přírodu devastující dryáky. Ekoznačení je pojem, používaný pro označování výrobků, které jsou v průběhu celého životního cyklu šetrnější nejen k životnímu prostředí, ale i ke zdraví spotřebitele. Jejich kvalita i cena je přitom srovnatelná s ostatními výrobky na trhu.

Spotřební zboží se označuje logem, které spotřebiteli slouží jako jasná a srozumitelná informace. V současné době používá ekoznačku na jednom či více výrobcích, kterých je přes 400, přes 90 českých i zahraničních firem a jejich počet postupně vzrůstá.

Paleta certifikovaných ekologicky šetrných výrobků je velmi široká – od toaletního papíru či nátěrové hmoty přes teplovodní kotle a čisticí prostředky až po tepelnou izolaci, u které je výhoda, že jí ptactvo neničí, na rozdíl od nevhodně preferovaného polystyrénu. Národní program ekoznačení v ČR je, bez ohledu na dílčí úspěchy, bohužel dlouhodobě na chvostu EU. To mj. ukázal v srpnu 2009 zveřejněný průzkum Analytical report – (Euro-

peans' attitudes towards the issue of sustainable consumption and production 2009), ze kterého vyšlo, že jsme skutečně ve znalosti EŠV nejslabší ze všech 27 členských států.



Pro posílení a větší informovanost o logu Ekologicky šetrný výrobek proto oslovila GALACIE několik neziskových organizací a ty se ke kampani přidaly: Adra,

A Rocha, ČSOP Jaro Jaroměř, Pravoslavná akademie Vilémov a Zák. čl. Aso. Brontosaura Quito.

Představitel Galacie Jaroslav Bajer k tomu dodává: „Vedle národního programu loga EŠV budeme ve druhé polovině kampaně propagovat evropské ekoznačení symbol „Květinu“ EU. Uvedenými činnostmi vyplníme bílá místa chvályhodnému systému, který je dosud neprávem Ministerstvem životního prostředí opomíjen. Pro oblast Hradce Králové a blízkého okolí jsme pro seniory připravili přednáškové pásmo s dataprojekcí o možnostech zapojení aktivních seniorů do ochrany životního prostředí. Na požádání jej také rádi představíme.“

(red)

Pomůžete?

Jako nevládní organizace se věnujeme již třetím rokem programu Péče o krajinu, který pracovně nazýváme „Čechy krásné...“ Přidejte se, ve svém místě kde žijete, a zpomalte tento nevratný děj. U případných dobrovolníků nehledáme žádnou profesní znalost či dovednost, ale hledáme ochotu, vstřícnost a hlavně časovou volnost případných kolegů. Nabízíme neformální vztahy v přátelském prostředí plném pohodové nálady. Možností zapojení je více. Aktuálně hledáme pomocníky na pomocné práce na přírodní památce Na Plachtě, nebo i jiných lokalitách v oblasti HK, protože o biologicky cenné lokality dlouhodobě pečujeme. Ostatním rádi poradíme, jak se zapojit v místě jejich bydliště. Prosíme volejte 777 191 179 nebo raději mailujte na jaroslavbajer@yahoo.com. Odpovíme všem!

Knižní okénko

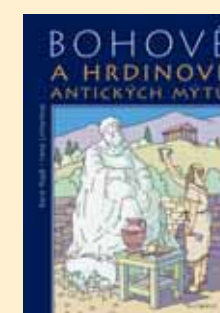


NOVINKY na pultech



Bratrstvo neohrožených
Americký historik Stephen E. Ambrose líčí nejen bojové úspěchy americké roty například při invazi v Normandii. Kniha je také sondou

do mezilidských vztahů elitních vojáků, popisem vzniku řady přátelství „na život a na smrt“ a také pohledem na západní frontu druhé světové války očima řadového vojáka. Předloha stejnojmenného televizního seriálu nyní v novém vydání vychází v nakladatelství Jota a stojí 298,- korun.



Bohové a hrdinové
Byla Trójská válka? Založili Řím uprchlí Trójané? Co skrývá pověst o Daidalovi a Ikarovi? Se základním okruhem antických mýtů seznamuje

nenáročnou a zábavnou formou kniha Karla Kopře a Ireny Linhartové. Novinka může být užitečným čtením pro děti i dospělé. Od poloviny září až do Vánoc ji bude vysílat Česká televize, v knižní verzi vychází v nakladatelství Olympia a koupíte ji za 239,- korun.



kanzelsberger



Magická Praha
Více než jen průvodce magickým srdcem Evropy dali dohromady historik Vladimír Dudák s fotografem Jiřím Podrazillem. Autoři nabízejí celkem třiačtyřicet poznávacích prochá-

zek dějinami – kniha na 360 stranách s více než čtyřmi stovkami zajímavých fotografií proniká pod povrch ulic a kamenných zdí hlavního města a přináší zapomenuté příběhy minulosti. Průvodce nakladatelství Práh pořídíte za 399,- korun.

Aby se nám DOBŘE CHODILO

Kondiční cvičení pro zdraví (8)



Pro DS připravuje
Dr. Václava VLADYKOVÁ

Letní čas je pomalu za námi, nastává opět doba, kdy budeme měnit denní režim. Pevně doufám, že o to s větší úsilím budete cvičit, abyste se přes podzim a zimu přenesli ve zdraví. Základní cviky i strečky již dobře znáte, dnes naše portfolio rozšíříme o cviky na hýždě a stehenní svaly, aby nohy dobře sloužily. Jako obvykle začneme rozcvičkou, poté si střihneme břišní a zádové svaly (nezapomínejte, že trup je nejdůležitější, protože ovlivňuje všechny vnitřní orgány), a přidáme si něco na končetiny.

1. Posilování hýždě a postranních stehenních svalů

Lehneme si na levý bok. Levou ruku si dáme pod hlavu jako polštářek. Boky jsou rovné – kolmo k zemi. Silně podsadíme pánev a vypneme tělo. Pravou nohu pomalu zdviháme do úhlu cca 45 stupňů a zase pomalu sklápíme dolů, avšak nepokládáme ji, zastavíme ji asi 10 cm nad spodní nohou a opět zdviháme vzhůru. Zásadní chyba je prohýbat se v bedrech! Pomalu pohybujeme cvičnou nohou nahoru a dolů asi 12-20x, sami poznáme, kdy nás začnou svaly na boku a v hýždích pěkně pálit. Opakujeme na druhou stranu.



2. Posilování hýždí, boků, hamstringů

Sed na zemi na levém boku. Ruce se opírají mírně pokrčené o zem u boku. Levou nohu si pokrčíme před tělo tak, že pata je cca 20 cm před stydkou kostí. Pravou nohu unožíme tak, že stehno je rovnoběžné s bokem, nárt je otočen k podlaze, pravý bok vytočen vpřed. Zatneme hýždě a svaly, cvičnou nohu zdviháme vzhůru asi 3-5 cm nad zem a pokrčíme do pravého úhlu. V této poloze pohybujeme kolenem vzad o 1-2 cm. Koleno cvičící nohy se nesmí dostat dopředu před bok. Tělo se naklání vlevo – sedí se vlastně hlavně na levé hýždě. Opakujeme 50x, přidá-

váme postupně až na 100x. Při únavě střídáme nohy po 20-50 opakováních. Stále si kontrolujeme postavení boků a tah hýždě a svalů.



3. Sedneme si do stejné polohy jako v bodě 2. Pravou nohu rovně položíme nártem obráceným k zemi, ale nepropínáme koleno, zatneme hýždě a svaly. Cvičnou nohu zdviháme 5-8 cm nad zem a jemně s ní pohybujeme nahoru o několik cm. Opakujeme 50x, přidáváme na 100x. Tělo se odklání od cvičící nohy. Neprohýbáme se v bedrech! Čím silnější máme svaly, tím můžeme tělo více vzpřimovat, tzn. můžeme cvičit s tělem vzpřímeným kolmo vzhůru.



4. Posilování vnitřní strany stehenních

Lehneme si na bok a hlavu opřeme o spodní ruku pokrčenou v lokti. Horní nohu přednožíme a překřížíme přes spodní nohu, která je volně natažena v prodloužení těla. Musíme mít volné stehno spodní nohy, kterou zdviháme co nejvýš nad zem a mírně s ní pohybujeme o 1-2 cm nahoru a dolů 50x,

počet zvyšujeme až na 150x. Při únavě střídáme strany po 20-25 opakováních. Varianta: Posadíme se na zem, ruce si opřeme za zády tak, aby tělo zůstalo v pravém úhlu k podlaze, anebo se dokonce mírně předkloníme. Chodidly sevřeme nohy židle, křesla, stoličky, podnožky pod nohy v rozpětí 30-90 cm (nejlepší cca 50-60 cm) a izometrickým tlakem stlačujeme nohy k sobě tak, aby bylo cítit napětí svalů na vnitřní straně stehenních. Počítáme do sta a nepovolujeme. Ze začátku bolí i lýtka.



5. Posilování pánevních svalů, boků, postranních a vnitřních stehenních

Tento cvik lze považovat za velmi obtížný, ale pokud jsme trénovali, zvládneme jej. Klekneme si na podložku (hubený polštářek či několikrát přeložený froté ručník) kolena máme u sebe. Vzpažíme ruce a nad hlavou je propleteme (viz foto). Sedneme si na paty a jakoby se vytáhneme z pasu vzhůru. Pánev zdviháme cca 2-5 cm nad paty. Vysuneme pravý bok co nejdál doprava, poté protlačíme podsazenou pánev vpřed a vysuneme levý bok co nejdál doleva. Pánev se vzdaluje od pat asi na 15-25 cm, ale pozor, ne do kleku. Tím by svaly povolily. Pánvi děláme co největší kolečka jako břišní tanečnice. Kroužíme pomalu na každou stranu 5x, počet zvyšujeme na 10x. Při únavě odpočíváme v sedu na patách. Pokud nás „chytanou“ křeče do lýtek, předkloníme se vpřed, opřeme se o ruce a lýtka si vzadu proklepeme. Velmi slabí jedinci se mohou zdvíhat až do kleku, kde si svaly trochu odpočinou. Ti nejslabší nebo ti, co si nemohou kleknout, cvičí totéž ve stoje u židle s mírně pokrčenými koleny. Po tomto cviku si nezapomeňte pořádně protáhnout přední stehenní svaly, jinak budete následující dva dny trpět.



S chutí do cvičení, opravdové „lahůdky“ Vás čekají v dalších pokračováních!

Kontakty na Dr. Vladkovou –
email: vendy@abece.cz,
mobil: +420 777 808 842
(pouze dotazy ke cvičení)

Tipy letem

Také na září připravila Pražská informační služba (PIS) pro Pražany a návštěvníky hlavního města řadu zajímavých vycházek. Z nabídky jsme vybrali:

4. so. Panenské Břežany, Odolná Voda. Výlet za architektonickými skvosty J. B. Santiniho a K. I. Dietzenhofera. Dozvíte se také, kde pobývali v době protektorátu R. Heydrich, K. H. Frank a další zajímavosti. Začátek na stanici „Panenské Břežany-zámek“ po příjezdu autobusu č. 373, který jede od stanice metra C „Kobylisy“ ve 14.10. Pěší trasa cca 3 km. Cena 70/50 Kč.

5. ne. Poznejte krásu vyhlídky z Vyšehradu. Prohlídka areálu včetně národního pohřebiště významných osobností české vědy a kultury. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč.

11. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny (více než 15 osob) mají přednost. Cena 140/100 Kč (obdobná akce také 25. a 28. 9.)

Z Valdštejnské zahrady do Vojanových sadů. Vhodné pro děti od šesti let v doprovodu dospělé osoby.

Během vycházky povídání o zajímavé historii paláce i zahrady, o tom, k čemu sloužila sala terrena nebo grotta. Děti uvidí bílé pávy, spočítají výry ve voliéře a budou hledat záhadná kamenná zvířátka.

Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek v 10.00 v atriu stanice metra A „Malostranská“. Cena děti 50 Kč/dospělí 70 Kč.

12. ne. Počátky Pražského hradu. Vycházka představí počátky Pražského hradu jako sídla českých panovníků ve světle posledních archeologických průzkumů (raně středověké osídlení, Bořivojův kostel Panny Marie, rotunda sv. Víta, Spythněvova bazilika, románská architektura baziliky sv. Jiří). Začátek ve 14.00 na Hradčanském náměstí u pomníku T. G. Masaryka. Cena 70/50 Kč.

14. út. Rožmberský palác na Pražském hradě. Prohlídka paláce, bývalého Ústavu šlechticů, s novými renesančními a barokními interiéry a novou stálou expozicí. Vstupenky pouze v předprodeji. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek v 15.30 před objektem (Jiřská ul. 3). Jednotná cena 120 Kč.

18. so. Vyšehrad mýtický i románský. Raně středověké osídlení Vyšehradu připomene vycházka v rámci cyklu „Prahou tisíciletou“: kostel sv. Petra a Pavla, tzv. rakev sv. Longina, rotunda sv. Martina,

pozůstatky baziliky sv. Vavřince. Začátek v 16.00 před vchodem do kostela sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč + vstupné do kostela 30/10 Kč.

19. ne. Zahrady Pražského hradu (Královská, Jelení příkop, Na Baště a Rajská). Vycházka v rámci cyklu „Kouzlo pražských zahrad a parků“. Začátek ve 14.00 před letohrádkem královny Anny (stanice tram. č. 22 „Královský letohrádek“). Cena 70/50 Kč.

22. stř. Prohlídka kostela sv. Tomáše na Malé Straně. S výkladem o historii kláštera. Začátek v 16.00 před vchodem do kostela z Josefské ulice (stanice tram. č. 12, 20, 22 „Malostranské náměstí“). Cena 70/50 Kč.

25. so. Palác Lucerna. Prohlídka vybraných prostor paláce Lucerna. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek ve 14.00 v pasáži Lucerny pod schodištěm do kinosálu (stanice tram. č. 3, 9, 14, 24 „Václavské náměstí“). Jednotná cena 70 Kč.

Pražský železniční uzel II. – historie a současnost Hlavního nádraží. Spojeno s návštěvou Vládního salonku. Začátek ve 14.00 na stanici tram. č. 5, 9, 26 „Hlavní nádraží“ v Bolzanově ulici. Cena 70/50 Kč.

26. ne. Prohlídka Valdštejnské zahrady a zahrady Strakovy akademie. Začátek ve 14.00 v atriu stanice metra A „Malostranská“. Cena 70/50 Kč.

Dědův houbařský rok

ZÁŘÍ

„Hoří, hoří, svítí, září“ - hřmotil křik v průjezdu na dvorek se starou lípou. Všichni, kdo seděli na lavičce v druhé debatě, otočili svůj zrak k setmělému otvoru uprostřed čínzáku.

Na dvorek vběhla babka Babánková, mávala rukama, rozcuchané vlasy se jí ježily hrůzou. Vše nasvědčovalo tomu, že tato postarší žena se právě musela setkat s něčím tak hrozným, co ve svém životě ještě nespátřila. A to si o ní v baráku suškali sousedé, že už si pro ni byl několikrát čert a neodnes si ji ani sám Belzebub.

„Copak, copak, paní Babánková,“ ozval se děda Zdvořáček, „snad nebude tak zle, každá nepříjemnost se dá logicky vysvětlit. Pojdte nám ukázat, co vás tak vylekalo.“

Paní Babánková, známá jako „frontová“ bojovnice, měla vždy pro strach uděláno. Ve frontě na cokoli, co se zdálo být výhodným kupem, dokázala svými ostrými lokty vybojovat tu nejvýhodnější polohu a nezalekla se nikdy nikoho a ničeho. Tentokrát však pobledla, celá se třesoucí, šourala se do domovních vrat vedoucích na ulici se slovy: „Šla jsem po ulici. Tam v trávníku, co je ten starý pařez, vidím najednou světlo, jako když sto permóniků rozsvítí lucerničky, blikalo to, ale neprskalo. Zkrátka děs.“

Děda Zdvořáček už byl "doma", věděl, o co jde. „Sousedko, za čtrnáct dní

máme Václava, na tom pařeze rostou houby, které se jmenují podle našeho českého světce – václavky. Jejich podhoubí, když je aktivní, světélkuje, obdobně jako svatojánské mušky a jiní tvorové. Může za to látka zvaná luciferin, která vydává studené poměrně intenzivní světlo. Toho se bát nemusíte. Ale připomněla jste mi, že už je čas jít na ty václavky, abych si nadělal zásoby na zimu. Jsou vynikající do octa, dají se také sušit, vždyť to byl i náš vývozní artikl do ciziny.



Z čerstvých václavek jde udělat řada vynikajících chutných jídel. Báječné jsou **Václavky na kmínu**. Na ně potřebujete – 600 g václavek, 100 g sádla, kmín, 1 cibuli. Postup je jednoduchý: rozeřeme sádlo, přidáme špetku kmínu, nakrájenou cibuli a necháme ji zežloutnout. Očištěné houby nakrájené na menší kousky přidáme k cibuli, osolíme a dusíme do měkka. Podáváme teplé s chlebem a povím vám, kam se hrabou vepřové škvarky. Není špatný také **Tatarský biftek z václavek**, kterým můžete překvapit své hosty. Potřebujete 700 g hlaviček václavek obecných, 1 cibuli, 3 stroužky česneku, 2 žloutky, 1 lžici worcesterové omáčky, 1 lžici plnotučné hořčice, olej dle potřeby, sůl, mletý pepř podle chuti, půl lžičky mleté sladké papriky, špet-



ku pálivé papriky. Očištěné a nadrobno pokrájené václavky dusíme na rozpáleném oleji půl hodiny. Potom je na masovém stroju rozemeleme, přidáme drobně nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, žloutky, worcesterovou omáčku, sladkou i pálivou papriku, hořčici, osolíme, opepříme a vše promícháme. Tatarák je vhodný mazat na topinky.“

Když děda dokončil svoji kulinářskou přednášku, pařez, nad kterým všichni stáli, ještě zesílil svoji září, jako by rozuměl každému slovu, které zde padlo a chtěl darovat přítomným plodnice václavky již k dnešní večeři.

„Na jedno však,“ pokračoval děda, „nesmíte zapomenout! Václavka je za syrova jedovatá! Proto ji musíme nejméně 20 minut tepelně připravovat, aby nedošlo k žaludečním potížím.“

PŘEJEME VÁM HOUBAŘI:
AT' SE ZÁŘÍ VYDAŘÍ.



Píše Jiří MIKA,
kreslí Miroslav PAVLÍK

POCHOUTKY Z PŘÍRODY

Vaříme z hub

Jak jsme slíbili, zveřejňujeme dnes poprvé recepty na houbové speciality, které nám do redakce poslali čtenáři. Dnes za ně děkujeme Heleně Levé z Hradce Králové, Jiřímu Mikovi z Karlových Varů a Petru Mrázovi z Ostravy. Pokud máte také nějaký zajímavý recept na houbovou laskominu a chcete, aby ji ochutnali i čtenáři DS, pošlete nám ho do redakce. Rádi ho zveřejníme i se jménem odesílatele.

Dršťková z kotrče

Postup: Nakrájený a očištěný kotrč se musí nejprve povařit ve slané vodě, vaří se delší dobu - tak tři čtvrtě hodiny. Potom se nakrájí cibule a osmaží do zlatova. Přimícháme hladkou mouku, uděláme z ní světlou jíšku. Přihodíme dvě lžičky sladké papriky a rychle podlejeme. Papriku nesmíme smažit dlouho, protože by pak byla hořká. Za občasného míchání přivedeme k varu. Když nastane, přihodíme předem uvařený a nakrájený kotrč. Připravíme si 3 stroužky česneku, který asi po deseti minutách varu prolisujeme do polévky. Přidáme lžičku vegety a také majoránku a nezapomeneme osolit! Opět chvíli povaříme a pak již můžeme prostírat! Podobná polévka se může uvařit také z václavek, růžovek nebo jiných podobných hub.

Pomazánka se suchohříby

Potřebujeme: 300 g různých sýrů (ementál, eidam, Niva, smetanový sýr... – co dům dal), 300 g suchohřibů, 200 g vařených brambor, 150 g másla, smetanu, 200 g cibule nebo pórku, česnek, mletou sladkou papriku, mletý kmín, mletý pepř, dle chuti sůl.

Postup: Pokrájené a očištěné houby dusíme s cibulí nebo pórkem na menším množství másla tak, až se vzniklá šťáva odpaří. Následně směs okořeníme mletým černým pepřem a osolíme, dále přidáme mletý kmín, roztřený česnek a sladkou mletou papriku. Vzniklou vychlazenou hmotu rozemeleme v masovém mlýnku společně s uvařenými brambory, zůstatkem másla a sýrem. Přidáme smetanu a ze směsi vymícháme hladkou pomazánku. Pomazánka je vhodná na bílé pečivo i na obložené chlebičky.

Houbový pudink

Potřebujeme: 250 g syrových hub (nejlépe hříbky nebo žampiony), 50 g másla, 2-3 vejce, 1 malá sběračka hovězího vývaru na podlití, 30 g strouhaného parmezánu, ementálu nebo čedaru, sůl, pepř. Bešamel: 30 g másla, 1 lžice mouky, šálek mléka. **Jak na to:** Očištěné a opané houby velmi drobně nakrájíme, osolíme, opepříme a podusíme na másle. Když trochu změknou, dodusíme je v hovězím vývaru. Po odstavení z ohně přimícháme bešamel, pak vejce a strouhaný sýr. Vše dáme do pudinkové formy a uvaříme ve vodní lázni. Teplý pudink podáváme po polévce jako předkrm před hlavním jídlem.



Září

Oddechla si země, hlíny její,
které pilně zrno hnaly v klas,
k slunci mírnému se obracejí,
nové zrno přijímají zas.

Vánky hrají na bělostné struně
babích let, již předou pavouci.
S vůní ohýnků se mísí vůně
z borového lesa vanoucí.

Od hor k horám země prostírá se,
v každém jejím pohybu je mír,
a tou zemí, zaslíbenou kráse,
kráčí rozsavač i bohatýr.

(František Hrubín, ze sbírky Mánesův orloj)

Václavka obecná

(*Armillariella mellea*)

Má mnoho lidových názvů, např. hromadilka, podpeníček, podpěnka, koženka; slovensky michalica, michalka. Roste od září (kolem svátku Václava) někdy až do listopadu (výjimečně se za studeného počasí objeví již v létě). Vyrůstá v bohatých trsech z pařezů a z kořenů; listnatých a hlavně jehličnatých stromů. Bývá velmi hojná a u lesníků je nevídaná, neboť napadá i zdravé stromy a jako parazit působí velké škody. Působí velmi intenzivní hnilobu a strom napadený václavkou brzy odumírá. Tato houba vyrůstá z provazců (rhizomorfů), které mohou pod zemí dosáhnout až překvapivě velké vzdálenosti. Najdete-li václavku na své zahradě, rozhodně ji nepodceňujte a vyhledejte odborníka. Klobouk je široký 3-10 cm (výjimečně více) a je proměnlivý ve svém vzhledu i zbarvení. V mládí je vyklenutý, později se zplošťuje a ve stáří může být až prohnutý. Barva je medově žlutá až tmavě hnědá. Třeň měří 5 – 15 cm. U některých plodnic je téměř hlízovitý, u jiných zas velice štíhlý. Prsten je vždy zřetelný. Lupeny jsou v mládí bílé, časem hnědnou. Dužnina je bílá, vůně silná, nasládlá. Výtrusný prach je bělavý. Václavka obecná je dnes vlastně souhrnný název pro několik samostatných druhů, lišících se především výskytem nebo umístěním pigmentu v plodnicích. Odborníci se domnívají, že v Evropě existuje pět až šest druhů václavek. Často se místo václavky sbírají jiné pařezové houby. Zaměnitelná je s také velice chutnou opeškou měnlivou nebo s některými třepenitkami.

Je to trzní houba, ale pozor, za syrová je mírně jedovatá. Před přípravou pokrmů václavky alespoň 3 minuty povařte, neboť obsahují mírný jed. Nedovařená nebo málo podušená může způsobit značné žaludeční a střevní potíže. Nejvhodnější je upravená jako příloha v octovém nálevu (s dodatečnou sterilací). Její za syrová zatrpklá chuť se úpravou mění v příjemně výraznou. Používají se především kloboučky, u mladých plodnic i části třeně. Z hlediska uchovávání není vhodné václavky sušit, neboť tím příliš ztuhnou. Nejlepší uděláte, když je osmažíte a poté zmrazíte. K jídlu používáme jenom kloboučky, neboť třeně jsou moc tuhé. Nejlepší je václavkový guláš nebo kloboučky jen tak osmažené na cibuli, česneku a bazalce s přidáním trochy smetany a s chlebem.

Zdeněk LESÁK



VYBRÁNO z kalendáře

1. září 1985 – Byl objeven vrak RMS Titanic, který ztroskotal během své první plavby v noci ze 14. na 15. dubna roku 1912. Zahynulo 1517 lidí. Zkáza Titanicu je jednou z nejznámějších námořních katastrof.

4. září 1890 – Stoletá voda na Vltavě pobořila pražský Karlův most a dorazila až na Staroměstské náměstí.

8. září 1943 – V Berlíně byl nacisty popraven Julius Fučík český komunistický spisovatel, novinář a politik. Po roce 1948 z něj režim vytvořil idealizovanou legendu odboje. Jeho nejznámější



dílo Reportáž psaná na oprátce vyšlo ale kvůli „nevhodným pasážím“ kompletní teprve roku 1995 a faksimile rukopisu až v roce 2007.

11. září 2001 – Teroristické útoky v USA: Nad územím USA byla unesena 4 dopravní letadla společnosti American Airlines, z nichž dvě narazila do budov Světového obchodního střediska v New Yorku, jedno letadlo do budovy Pentagonu a čtvrté se zřítilo v Pensylvánii poblíž obce Shanksville. Útoky si vyžádaly asi 3000 mrtvých.

18. září 1323 – Janu Lucemburskému musely být odevzdány listiny, o něž opírali Habsburkové své nároky na český trůn. K tomu museli vrátit i některá místa na Moravě.

22. září 1938 – V ČSR se na protest proti ústupkům Německu skutečně generální stávkou, jejímž výsledkem byl pád Hodžovy vlády a nastolení úřednické vlády vedenou generálem Janem Syrovým.

28. září 995 – Přemyslovci dobyli Libici nad Cidlinou a vyvraždili všechny Slavníkovce.

29. září 1938 – Podepsána Mnichovská dohoda v níž bylo rozhodnuto o podstoupení československého pohraničí (Sudet) Německu. Československá vláda diktát z Mnichova přijala následující den.

30. září 2006 – Taťána Kuchařová se stala první českou držitelkou titulu Miss World. Dnes je známá i svou činností ve prospěch seniorů.

VRAŽDA ochránce Čechů

O životě patrona české země svatého Václava nejsou téměř žádné spolehlivé doklady. Není jisté jeho datum narození ani datum úmrtí. Zpochybňují se i důvody jeho zavraždění jeho bratrem Boleslavem.

Důležitým problémem Václavovy vlády se stal vztah k východofranské říši. Roku 895 totiž odepřela „knížata Čechů“ poslušnost Velké Moravě a uznala lenní závislost na východofranské říši, jejíž místo postupně zaujalo Bavorsko. V něm česká knížata viděla oporu nejprve proti velkomoravské říši, později především proti Sasku, které

ňování křesťanství v českém knížectví. Boleslav si přál pevně ovládnout celé Čechy, zbavit ostatní knížata vlády a místo nich dosadit své správce, kteří by vybírali daně. Za získané peníze chtěl vybudovat vojsko a zbavit se poplatné závislosti na Sasku. Ačkoli ohledně motivů není jasno, všechny legendy shodně uvádějí, že v pondělí



expandovalo na východ a představovalo tedy pro Čechy vážné nebezpečí. Za bavorskou přízeň česká knížata platila také tribut. Situace v říši se ale měnila. Roku 919 byl východofranským králem zvolen Jindřich I. Ptáčník. Nastala otázka, jak se bude dále vyvíjet vztah českého knížectví k říši. Vazby na říši se začaly uvolňovat a Čechy se osamostatnily. Důvodem pro rok 929 vtrhla saská a bavorská vojska do Čech. Václav si nepřál, aby jeho země byla vypleněná, a raději se podrobil. Výsledkem jednání bylo placení obvyklého tributu. Podle Palackého šlo prý o každoroční dávku ve výši 500 hřiven stříbra a 120 volů. Ve skutečnosti šlo o vztah mezi dvěma samostatnými, ale nerovnými spojenci, ze kterého mnoho získal i slabší Václav. Byl uznán za reprezentanta celých Čech, prestiž celého knížectví vzrostla. Mezi knížetem Václavem a jeho mladším bratrem Boleslavem probíhaly názorové spory. Nejen pokud jde o vztah k Sasku. Vadil prý i Václavův postup při upev-

28. září došlo ve Staré Boleslavi k Václavově úkladné vraždě, zosnované Boleslavem. Pondělí 28. září připadá v kalendáři na roky 929 a 935. Historici za nejpravděpodobnější letopočet Václavovy smrti považují rok 935. Boleslav I. měl volnou cestu pro to, aby v době své vlády uskutečnil všechny své plány. Paradoxně přitom stavěl na dědictví po svém zavražděném bratrovi. Svatý Václav je dnes jedním z nejoblíbenějších českých svatých, patron české země, mučedník, postava, jejíž tradice sehrála velmi důležitou úlohu v emancipaci českého státu a přemyslovské dynastie v rámci křesťanské Evropy. Václavova obliba je také daná dlouhou církevní tradicí, později byla posílena potřebami národního obrození. Není to skutečně žádný módní jev. Kult, ke kterému se nakonec obrátil i samotný Boleslav, se začal výrazně projevovat už od druhé poloviny 11. století.

(red)

Bude HVĚZDOU veletrhu

Codex gigas už nedlouho po svém vzniku někdy v první třetině 13. století budil mimořádnou pozornost a udržel si ji až do dnešních dnů. Je to největší rukopisná kniha na světě a je opravdu obří. Má dřevěné desky o rozměrech 92 x 50,5 centimetrů a váží 78 kilogramů. Podle výjimečného vyobrazení d'ábla je kodex znám také jako **Ďáblova bible**. Záměrem autora bylo shrnout veškeré vědění do jediného díla, vytvořit jakousi „knihovnu v jediné knize“. Ve středověku byl Codex gigas přirovnáván k sedmi divům světa. Knihu tvoří 312 pergamenových listů, tedy 624 stránek. Původně bylo listů 320, ale osm někdo vyřízl. Obsahovaly zřejmě pravidla benediktýnského řádu. Na získání dostatečného množství pergamenu byla prý zapotřebí kůže ze sto šedesáti zvířat. Kniha obsahuje latinsky psané texty různého charakteru. Zahnuje Starý a Nový zákon, zpodobnění zrcadlo, různé zaklínací formule proti



nemocem a zlodějům či kalendář a řadu dalších traktátů (mj. z historie, etymologie a fyziologie). Nejcenějším dokumentem z nich je zřejmě Kronika česká (Chronica Bohemorum), sepsaná děkanem pražské kapituly Kosmasem (1045 - 1125). Kodex obsahuje četné iluminace, iniciály jsou velmi bohaté, často přes celou výši stránky. Jde o klasickou ukázkou románského knižního malířství. Jednota písma nasvědčuje tomu, že kniha je dílem jednoho člověka, který na něm pracoval až dvacet let. Vzácného rukopisu se na

konci třicetileté války zmocnila švédská vojska obléhající Prahu a spolu s dalšími vzácnými exponáty ze sbírky císaře Rudolfa II. ho odvezla do své vlasti. Tam se stal součástí sbírek královny Kristýny I.

Kopie rukopisu Královské knihovny ve Stockholmu sign. A 148 bude nyní k vidění na Polabském knižním veletrhu, který se uskuteční **ve dnech 9. - 12. září v Lysé nad Labem**. Čtenáři DS na tuto akci, díky volné vstupence, otištěné v minulém vydání, mohou zdarma. Organizátoři veletrhu sponzorovali také soutěž o knihy. Podmínkou bylo správně odpovědět na otázku, co pojem Codex gigas znamená v češtině. Že to je „obrovská kniha“ správně odpověděli a štěstí při losování měli: Hana Novotná z Nového Boru, Adolf Kalabus z Chropyně, Jana Křížová z Brna, Jiří Petráš z Ostravy-Poruby a Daniela Hazuková z Prahy. Blahopřejeme. (red)

Testujeme v DS

ALIGATOR A400 Senior

Právě přichází na trh a je opravdu elegantem mezi seniorskými mobily. V DS jsme ho mohli díky českému dodavateli značky ALIGATOR vyzkoušet.



Je o něco menší než jeho starší bratr ALIGATOR A500, má rozměry 112 x 50 x 16 mm, hmotnost je 100 gramů. Je však robustní a příjemně se drží v ruce. Stejně jako předchůdce je vybaven klávesnicí s opravdu velkými a pohodlnými tlačítky. Kontrastně podsvícený displej zobrazuje čísla a text výrazně větší, než jak je tomu u běžných mobilů. Ovládání přívětivé a jednoduché i pro osoby se zhoršenou motorikou a displej je lépe čitelný i při poruchách zraku. Příjemná je větší ovládací klávesa, snadné ovládání hlasitosti či tlačítko na boku přístroje, kterým lze jediným pohybem zamknout klávesnici a znemožnit náhodné spuštění některých funkcí. Novinkou je i seznam důležitých telefonních čísel na zadním krytu telefonu.

Na zadní straně je také červené bezpečnostní tlačítko, které po stisknutí vytáčí postupně automaticky až čtyři předvolená čísla. Pokud se nedovolá, zapne hlasité hands-free a odešle SMS s předdefinovaným textem. Přístroj kromě všech důležitých funkcí pro jednoduché a pohodlné volání i posílání SMS zpráv nabízí navíc i budík, FM rádio, které lze poslouchat i bez sluchátek,

hlasitý odposlech a vestavěnou svítilnu, kterou lze zapnout i při vypnutém telefonu. Součástí balení telefonu ALIGATOR A400 Senior jsou kromě standardního vybavení i stereo sluchátka. Senioři zřejmě hlavně uvítají nabíjecí stojánek.

Z technických parametrů elegantního telefonu zaujme jedenáct rychlých předvoleb, zde pak potěší grafické ikony "dcera, syn" pro snadné zapamatování. K dispozici je výpis volání, do paměti se vejde 100 textových zpráv, můžete přidržet či blokovat hovory, zvolit mezi vibračním i normálním vyzváněním (k dispozici je 16 melodií), kontakty můžete snadno přenášet mezi SIM kartou a pamětí telefonu. SMS můžete odeslat na několik čísel současně, kapacita baterie je vysoká, telefon po nabití vydrží až 10 dní, podle četnosti volání.

Suma sumárum: ALIGATOR A400 Senior ví, komu je určen. Nabízí vše, co potřebuje k základní hlasové a textové komunikaci a navíc si elegancí nezadá s nejžádanějšími modely pro mladé. O tento telefon lze také žádat na sociálních odborech státní správy jako o zdravotní pomůcku. (red)

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

KDE VYRŮSTALI?

Při sledování současné situace mně jako seniorce, která vyrůstala v době poválečné, běhá mráz po zádech. Zároveň se ale pozastavuji a nesmírně se stydím za chování našich politiků k občanům a k seniorům obzvlášť. Vždy jsme byli vedeni k úctě, slušnosti a také k respektování a k naslouchání starších zkušených kolegů. Chování našich dnešních politiků na-prosto ignoruje současný život všech seniorů u nás, budí dojem, jako by nikdo z nich nikdy žádnou rodinu neměl, nebo že tito politici vyrůstali na zámku. Jejich kroky směřují k velkým sociálním problémům většiny seniorů. Bezohlednost, arogance a necitlivost ke všem, kteří už nejsou potřební, se stala v posledních letech průvodním jevem společnosti... Připouštím, že každá doba přináší různé specifické problémy a je nutné na ně reagovat. Generace současných třicátníků, zastoupená ve vládní koalici, už ale postrádá veškeré sociální cítění a propaguje krátkozrakou, bezohlednou politiku bez přívlastků a to ve znamení „po nás potopa.“ Pro nás důvod, abychom hledali spojence a uvažovali i o protestech, třeba i ve formě občanské neposlušnosti.

Libuše GOTTWALDOVÁ, Brno

KAM AŽ TO PŮJDE?

To, co se u nás v poslední době děje seniorům, přestává být slučitelné s pojmem snesitelné stáří. Přispívá k tomu vedle reálně se stále zvyšujících finančních nároků také celková atmosféra ve společnosti. I z vyšších míst to zní, jako by naši senioři „ujídali“ ostatním skoro nezasloužený krajíc chleba a zatěžovali tak svými požadavky ostatní lidi. Nyní se objevila zpráva, že nová vláda chce od roku 2012 prosazovat úspory v důchodech, aby se ušetřilo 5 miliard ze stát-

ního rozpočtu. Kam až to půjde? Rada seniorů ČR by měla vysvětlovat, jaké skutečné cíle mají politické strany a pokud se nezmění postoje mocných, bude potřeba i veřejně demonstrovat. Určitou možností je i to, že prarodiče a rodiče vydědí současnou mladou generaci, která tak necitlivě jedná se starými lidmi a rychle zapomněla na úctu ke stáří.

Dr. Karel LACHOUT, Praha

Red.: Dodat můžeme jen jedno: Možností pro změnu jsou v demokratické společnosti zejména volby. Jen je potřeba k nim jít a pečlivě zvážit, komu dát svůj hlas.

ATHÉNY, NE BENÁTKY

K článku Zajeli si za vínečkem v červen-cové DS: Kroměříži se neříká moravské Benátky, ale moravské Athény, kvůli jejím kulturním tradicím. Moravské Benátky se říká městu Litovel, protože leží na šesti ramenech řeky Moravy. Původně jich bylo sedm, ale to sedmé bylo snad již v 19. století zasypáno. Takže krácejíce přes Litovel, přejdete za deset minut pět mostů. Šesté rameno Moravy přejdete na náměstí. Protéká přímo pod radniční věží a proto se Litovelští chlubí, že mají nejvyšší radniční věž na Moravě. Myslí tím ale pochopitelně řeku Moravu... Litovel byla původně rybářská osada, a proto má ve znaku kapra a štika v modrém poli.

Hedvika ZEMINOVÁ, Zlín

Red.: Děkujeme za informaci a opravu. Příspěvek psal náš dopisovatel, kterému váš dopis pochopitelně také zprostředkujeme, aby se poučil.

JENOM MLŽÍ

Už 3 roky se marně snažím od odpovědných zjistit důvod plošného placení tzv. registračních poplatků. V lékárně

30 Kč za lék platí ten, kdo má příjem 5000 měsíčně a stejně platí i ten, kdo má třeba 100 tisíc měsíčně. Proč oba platí stejně? Proč se nediferencuje podle příjmu? Psala jsem už MUDr. Julínkovi, do televize V. Moravcovi, M. Jílkové, odpovědným ministrům, ústavnímu soudu. Marně. Přitom jde o záležitost, kdy odpověď by chtěli slyšet i další občané. Pokud vůbec nějaká odpověď na mé žádosti byla, pak jen jakési obecné poděkování za zájem občana o veřejné dění, popřání štěstí atd. Ale logické vysvětlení veškeré žádné! Lidé si právem – a to i v Době seniorů a já děkuji, že názory zveřejňujete, nebojíte se a jste nestranní – stěžují na nespravedlnost. Lidé si stěžují, ale k nápravě nedochází. Náprava se jen slibuje před volbami.

Jožka KUBOVÁ,
Frýdlant nad Ostravicí

HLEDAT SPOJNICE

Představitelé mnohých politických stran nám dnes často zdůrazňují, jak jsou jejich strany demokratické. Přitom pravidla demokracie nedodržují! Svědčí o tom i slova, která řekl Jan Masaryk, na kterého se často odvolávají. Ten v jednom ze svých rozhovorů uvedl: „Ideální demokracie, to je hledání společného jmenovatele všech názorů. Aby šlo dostat správný výsledek, nesmíte vynechat žádné z těch numer, které máte před sebou. Z tohoto důvodu já byl vždy proti tomu, aby se eliminovali komunisté. Když jsou lidé, kteří věří v komunismus, že je to univerzální medicína na všechny těžkosti ve světě, tak se to musí vzít do Kaufu, když se hledá společný jmenovatel... Metody politického boje mohou být všelijaké, ale musí zůstat v rámci nejzákladnější slušnosti. Na tohle některé partaje, které by se na vás moc zlobily, kdybyste řekl, že nejsou demokratické, moc rády zapomínají...“ Nutno dodat, že tato slova velkého demokrata Jana Masaryka, vyřčená před mnoha desítkami let, neztratila dodnes na platnosti. Kdo odmítá rovnost všech názorů, není demokrat.

Zdeněk MAŘÁK, Brno

HROZNÉ PENDOLINO

V poslední době se dostáváme jako uživatelé železnice do různě uzpůsobených vagonů. Zatímco staré typy respektují soukromí, klid a pohodlí vždy pro 6 lidí, kteří mají dost prostoru pro sebe i svá zavazadla, vagon Pendolino sestává z natlačených těl bez soukromí a klidu, protože staré dobré kupé neuznává. To, že prostor pro zavazadla je nizoučkový a objemnější kufry se tísň v soutěskách uliček mezi sedadly, přispívá nejen k pocitu fyzického ohrožení ale i k přímým fyzickým dotykům s pasažéry poskakujícími v těsné uličce. Pendolino má ale vedle uspořádání, které je nevhodné

hlavně pro starší, i “skvěle” promyšlené místenky. Bez nich nikoho do sebe nevpuští. A tak jede-li někdo Praha - Pardubice, od Pardubic je prázdné, ale další zájemce bez místenky není vpuštěn. Pokud vstoupí z nějakého přípoje a chytí neplánovaně bližší spoj a je to naše roztomilé Pendolino, zaplatí příplatek, místenku a pokutu 260,- Kč. Pendolino, to je nekřesťanský zdražené jízdné, napěchované vagon, ztráta soukromí a klidu, vlezlost reklam a konzumu (deník MFD gratis, vozíky s občerstvením dotírající na vaše ramena).

Naďa FIBICHOVÁ, Občanské sdružení Za důstojné stáří, Praha

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

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

BYDLENÍ

Pronajmu v rod. domě nový 1+1, (2+1 či celé patro) zařízený byt. Parkování ve dvoře, internet, plynové topení. Les, zahrada. Ve Psárech u Prahy v dosahu MHD. Cena dle dohody. Slušné jednání. Tel.: 241 940 450.



Bližší se chanuka a Kohn telefonuje synovi z Tel Avivu do Chicaga: „Mám pro něj velkou novinu, David, s matkou se budeme rozvádět.“ – „Papa, to nemyslej vážně?! Po tolika letech? Vždyť už to snad ani nemá smysl! A budou svátky!“ – „Právě po tolika letech jsme se rozumně rozhodli, že vzájemného utpení bylo dost, aspoň na stará kolena se už nebudeme trápit. Byl bys tak hodný, zavolať to své sestře?“ David tedy zavolať sestře: „Ráchel, poslouchala, volal mi otec a prý se chtějí s matkou rozvést!“ „Po 45 letech manželství?! A před svátky?! To nemyslí vážně! Nechal to na mně!“ Ráchel volá otcovi: „Tati, poslouchaj, nebudete s matkou nic dělat, rozumíš NIC, dokud s Davidem nepřijedeme!“ Kohn se obrátí na manželku a povídá: „A je to, Rebeka. Přijedou oba na svátky a letenky si zaplatí sami!“

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Karel Prát z Lovosic a Jiří Horský z Prahy. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

Zasmějte se s DS

Potká farář Aničku a ptá se jí: „Tak co Aničko, jak se máš?“ „Celkem dobře, pane faráři.“ odvětl Anička.“ A manžela už máš?“ „Ano, mám.“ „A co děti, máte?“ „No, to je to, co nás trápí, pane faráři. Nějak nám to nejde.“ „Tak se netrap, já jedu zítra do Vatikánu, zapálím tam za vás svíčku, pomodlím se za vás.“ Po pěti letech se znovu setkají a farář vidí Aničku obklopenou dětmi. „Tak koukám, že vám Pán Bůh požehnal. A kolik té drobnotiny máte?“ „Celkem 10. Dvakrát trojčátka, jednou dvojčátka a pak ještě dvě.“ „A kde máš manžela?“ „Ten jel do Vatikánu sfouknout tu zpropadenou svíčku!“

Potkali se dva. Jeden povídá: „To je ale nečas, co?“ Ten druhý na to: „Je a bude trvat čtyři roky.“ První si povzdychne: „Tak nám tedy pomáhajte všichni svatí.“

Žena: „Dneska ráno v metru tři chlapi vstali, aby mi uvolnili místo.“ Muž: „A vešla ses?“

Studentka medicíny slečna Filipková předvádí na maketě porod kleštěmi. Profesor ji chvíli pozoruje a povídá: „Výborně! Teď ještě třískněte otce po hlavě a vyvraždila jste komplet celou rodinu!“

„Pane doktore, stěžuje si postarší pacient - bolí mě na hrudi!“ Doktor pacienta vyšetří a zachmuřele mu doporučí léčbu: „No dejte si tam na hrudník dva pytlíky s hlinou.“ „A to pomůže, pane doktore?“ „No to ne,“ odvětl doktor „ale zvykejte si...“

Potkají se dva zaměstnavatelé. Jeden se ptá druhého: „Hele, když je krize... dáváš ještě plat svým zaměstnancům?“ „Jsem blázen? Neplatím jim nic!“ „Já taky ne! A chodí ti do práce?“ „Jo, chodí.“ „Mně taky...hele, a neměli bychom začít vybírat vstupné?“ „Zhasni tu svíčku!“ „To je žárovka!“ „To nevadí, Karle.“ „Ale já jsem Petr!“ „Je to možný? Přišel ses milovat nebo se hádat?“

„Jean, stala se mi dnes taková divná věc. Lady Sarah si zlomila nohu a tak ji to bolelo, že jsem ji zastřelil, aby se netrápila. Není to moc zvrhlé?“ „Myslím, že ne, sire. Zvrhlejší by bylo, kdybyste ji nejdříve zastřelil a pak jí lámal nohu.“

Přijde žák do houslí, otevře futrál a vytáhne samopal. „To má být vtip?“ ptá se učitelka, „tomu se mám jako smát?“ „To prosím ne,“ odpoví žák. „Smát se bude táta. On je v bance s houslemi.“



HERBAMEDICUS
SWISS  QUALITY

Bolí Vás klouby?

Skutečná úleva pro klouby, svaly a páteř



Originální KOŇSKÁ MAST® FORTE

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

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

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

