

# DOBA seniorů

Č. 11 / ROČNÍK IV LISTOPAD 2008 10 Kč

## JAK SI ZKONTROLOVAT VÝŠI NÁJEMNÉHO

str. 9

## V ČR KONČÍ ÉRA ANALOGOVÉ TV

str. 12



## Motlitba pro Martu,

Depeše, S nebývalou ochotou, Loudá se pŕlměšíc, Řeka vůní, Víc nechtěl by snad ani d'Artagnan, Čekám, Tajuplněj hráč, Rezavý svět, Nepiš dál, Oh, Baby, Baby, a další nádherné písničky najdete na DVD, které počátkem října pod názvem Příběh/ To nejlepší vydala Marta Kubišová. Je to její první DVD, na které se už dlouho netrpělivě čekalo. Skvělá zpěvačka s uměleckými i soukromými osudy v dobrém i zlém odrážejícími historii naší země. Třikrát vyhrála Zlatého slavíka (1966, 1968 a 1969). Píseň Modlitba pro Martu se stala symbolem pražského jara. Jako jedna z prvních podepsala Chartu 77. Její modlitba po letech tzv. normalizace, kdy měla zákaz vystupovat, provázela dobu demokratických změn v listopadu 1989.

Paní Marta a její písně patří k tomu nejlepšímu v naší populární hudbě. Dramaturgickým východiskem pro DVD se stal sumář tří televizních recitálů, které s paní Martou natočil režisér Jan Němec. V letech 1968, 1969 a 1993 vznikla sestava důležitých skladeb, ale také znamenité vizuální zaznamenání té doby. Na disku se nachází celkem devětacet skladeb. Televizní archivy ovšem vydaly i další poklady. Z legendárních programů Vysílá Studio A nebo Píseň pro Rudolfa



III., ale také z dalších, často nečekaných zdrojů, vychází klipová pasáž tohoto DVD. Při křtu v divadle Ungelt se Marta Kubišová s DVD v ruce svěčila, že má podobný pocit, jako když držela v ruce své první elpíčko. Projevila i smysl pro černý humor, když vyslovila naději, že tenhle nosič není pozváním do hrobu. Narážka na skutečnost, že jejímu DVD lze

vytknout jen to, že mělo přijít o pár let dřív.

Paní Marta 1. listopadu slaví svoje narozeniny. Při této příležitosti bychom ji chtěli poděkovat za to, co nám všem svými písněmi dávala a dále dává a popřát vše nejlepší v osobním i pracovním životě.

(red, foto J. LOUDA)

## DS VÁS ZVE NA VÝSTAVU

str. 5

## JAK SE PEČE CHLEBA V IOWE

str. 7

## PRÁVNÍ RADY K DĚDICTVÍ

str. 17

## JAK TO VIDÍ ČTENÁŘI DS

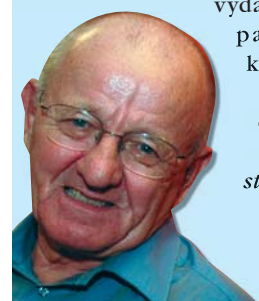
str. 23

## HLEDAT KLADY

Slyšel jsem různé učené definice, které se pokoušejí vystihnout, od kdy se člověk stává seniorem. Za nejtrefnější pokládám zdánlivě prostou charakteristiku, že zlomová je chvíle, od kdy přestáváme dobíhat tramvaj, případně autobus. O mně to už platí. Svěho času jsem v České televizi v rámci tehdejšího vysílaného Seniorského klubu moderoval sérii rozhovorů s profesorem Cypriem Höschlem na téma stárnutí. Byla to pro mě bezděčná příprava pro vlastní přibývání let. Zvláště si pamatuji slova pana profesora, že na seniorském věku by měl člověk vyhledávat jeho pozitivní stránky, protože ty záporné se přihlásí samy. – To jsou slova známého fejetonisty Rudolfa Křesťana na téma stárnutí.

Nyní tento stále aktivní autor vydal už svoji patnáctou knížku.

Čtěte  
na  
str. 7



## DŮCHODCI SNĚMOVALI

V Praze se 16. října 2008 uskutečnil 7. sjezd SD ČR. Doba seniorů jako jediný celostátní list sledovala jeho jednání.

Exkluzivní zprávu najdete na str. 3



## AKTIVNÍ SENIOR

TUTO RUBRIKU jsme vytvořili pro vaše zprávy o akcích seniorů. Redakce DS nemůže být přece všude, pište nám proto sami o tom, co se událo nebo co se chystá a mohlo by inspirovat seniory i jinde. Uvítáme zde zejména pozvánky na zajímavé akce, ale i jiné zprávy o životě seniorů a jejich organizací.

## MŠI I DEBATY

Diecézní centrum pro seniory Hradec Králové pořádá již III. ročník setkání animátorů seniorů na celostátní úrovni. Uskuteční se 20. – 21. 11. 2008 v Hradci Králové v Novém Adalbertinu.

Celostátní setkání animátorů seniorů je setkání lidí z celé ČR, kteří pracují se seniory na diecézní úrovni, ve farnostech, v charitních, sociálních i zdravotnických zařízeních a také těch, kdo se o problematiku lidí seniorského věku zajímají. Cílem akce je povzbuzení a obohacení zvláště v pastorační práci se seniory a posílení vědomí, že seniory mají svoje nezastupitelné místo ve společnosti i v církvi. Program sestává z odborných přednášek, mší sv. s biskupy, diskuze, sdílení, rytmické adorace, výměny zkušeností jednotlivých diecézí (práce ve skupinkách), benefičního koncertu, předprogramu Moses a je také doplněn slosováním o knižní ceny. Již druhým rokem má setkání mezinárodní zastoupení z řad přednášejících. Pro tento ročník bylo zvoleno motto: „Staň se požehnáním!“ (Gn 12,2). Záštitu nad akcí převzal, tak jako v roce minulém, arcibiskup Mons. ThLic. Karel Otčenášek, PaedDr.h.c., nově také hejtmán Královéhradeckého kraje Ing. Pavel Bradík a Národní centrum pro rodinu. **Bližší informace všem zájemcům podá:** Biskupství královéhradecké – Diecézní centrum pro seniory, Velké náměstí 35, 500 01 Hradec Králové. Tel.: 495 063 661, mobil: 737 215 328, email: animatori@diecezhk.cz; www.animatori.cz (aktuality, základní informace, on-line přihláška, atd.). Skype: animatori-CR. Na výše uvedených kontaktech lze také objednat sborník ze setkání v roce 2007. (red)

## PROMĚNY OSTRAVY

Rada Koordinačního centra seniorů a zdravotně postižených v Ostravě na středu 3. 12. chystá od 15 hod. v klubu Atlantik (Čs. legií č. 7) besedu s hlavním architektem města, Ing. arch. Jaroslavem Sedleckým. Téma besedy zní: „Centrum Ostravy – Nová Karolína?“ Účastníci budou seznámeni s novou tváří Karolíny. Starý průmysl zmizí, Ostrava směřuje totiž k novým technologiím. Budoucnost Karolíny je mimořádně příznivá – novou podobu centra navrhl světově známý nizozemský architekt Koolhaas. Výstavba potrvá do roku 2016 a vyžádá si kolem 15 miliard Kč. Na besedě s hlavním architektem se účastníci budou moci seznámit již s konkrétním projektem nového centra města. (red)

## ZAČAL DIALOG I S KDU-ČSL

V úterý 30. září se v sídle KDU-ČSL v Praze uskutečnilo setkání nejvyšších představitelů této strany s vedením Rady seniorů ČR. Jednání byl z podnětu hostitelů rovněž přítomen zástupce Sdružení křesťanských seniorů a člen Rady vlády pro seniory a stárnutí populace JUDr. Václav Roubal.



Jednání v centrále KDU-ČSL v Praze bylo neformální, ale obsahově věcné.

Šlo o další z jednání, iniciovaných RS ČR, jejichž cílem je navázat kontakt s čelními představiteli všech politických stran zastoupených v parlamentu ČR a pravidelně s nimi projednávat všechny otázky, týkající se životní situace a postavení seniorů u nás. Před setkáním s vedením KDU-ČSL zástupci Rady seniorů již jednali s představiteli ČSSD, KSČM a ODS. Jak v úvodu řekl předseda KDU-ČSL Jiří Čunek, to že tato strana přišla na řadu až koncem září, nebylo rozhodně dáno jejím nezájmem, ale mj. také tím, že sám musel čelit různým obviněním, která ho odváděla od užitečnější práce. Za tu, jak potvrdil, mj. považuje i věcné rozhovory s volenými zástupci seniorů o problémech starší generace. Uvedl také, že jedním z prvků politiky KDU-ČSL vždy bylo a bude sociální citění.

Po úvodních slovech, předseda Rady Zdeněk Pernes představil

hostitelům RS ČR. Ti se tak dověděli (a často kladli i doplňující otázky), že Rada seniorů ČR vznikla v roce 2005, a to na základech Koordinačního výboru organizací důchodců a zdravotně postižených (KVOD), který v ČR působil už od roku 1993. Dnes je střešní organizací, která hovoří za více než 320 000 seniorek a seniorů, v nadstranické Radě jsou až na malé výjimky zastoupeny všechny významnější seniorské organizace u nás. Volebná Rada je tak jediným a skutečně reprezentativním orgánem seniorů v ČR. Ke svým hlavním úkolům počítá zkvalitňování života českých seniorů, což především znamená zlepšování jejich sociálního postavení. To se ovšem, jak uvedl Z. Pernes, v posledních letech zhoršuje. Zvyšuje se také rozdíl mezi průměrným důchodem a průměrnou mzdou. Seniory více než jiné skupiny postihly dopady

vládních reforem a inflace. Ještě rychleji než inflace rostou reálné životní náklady seniorů. Mnoho seniorů, zejména těch starších, kteří žijí osaměle, trápí rovněž skokový růst činů v rámci pokračující deregulace. Předseda RS ČR uvedl, že pokud nedojde ke změnám, hrozí hlavně ve velkých městech jako Praha či Brno bezdomovectví seniorů. Zdůraznil v této souvislosti potřebu budování možností sociálního bydlení. Hostitele z KDU-ČSL zaujal také vystoupení představitelů RS ČR, ve kterých hovořili o její poradenské činnosti v sociální, právní a bytové oblasti, a to zejména přímo v terénu. Předseda KDU-ČSL v reakci na vystoupení konstatoval, že mnoho problémů vidí obdobně jako představitel seniorů, např. pokud jde o výpočet spotřebního koše starších lidí. Podle svých slov také zastává názor, že je třeba řešit bydlení zejména osamělých seniorek, jejichž důchody nemohou na rostoucí činze stačit. Jeho ministerstvo má prý ale na podporu sociálního bydlení pouze omezené prostředky, rozpočet se navíc krátil. V této souvislosti Čunek podtrhl úlohu komunální politiky, pro kterou by konkrétní řešení mělo být jedním z prvořadých úkolů. Jak konstatoval, bohužel ne všude to tak chápou, nedostatky vykazují zejména velkoměsta. Během besedy místopředseda vlády ČR a předseda KDU-ČSL ocenil poradenskou činnost RS ČR a slíbil, že prozkoumá možnosti, jak ji podpořit, aby byla v budoucnu ještě účinnější.

(text a foto: fav)

## Voliči vypověděli smlouvu s ODS



Volby do krajských zastupitelství a do části Senátu přinesly drtivou porážku stran vládní koalice. ODS nepomohla ani agitace „nadstranického“ prezidenta Klause. Porážení už také hledají viníky. Volby tak asi budou začátkem konce Mirka Topolánka. Zatím v čele ODS, i když personální změny čekají i jeho kabinet. Kritika lídrů sílí i u menších koaličních stran. Jenže zjevně jde o víc než o určité osoby.

I ODS uznala, že krajské a senátní

volby se proměnily v referendum o politice vlády. V něm většina voličů vypověděla smlouvu této strany s občany. Řekli, co si myslí o zdravotnických a sociálních experimentech, které pocitují zejména ti sociálně slabší. Sdíleli názor k rovné dani i americkému radaru. Dali červenou Bursíkovým Zeleným a poslední výstrahu lidovcům.

Zvítězila sociální demokracie a komunisté. Je na nich, jak se svým trumfem naloží. Nejde přitom jen o plnění předvolebních slibů, ale také (nebo hlavně?) o renesanci politické kultury. O to, zda nyní v krajích zaváděnou nový styl, rozhodnutí nebudou vznikat z pozice síly, ale po dialogu s opozicí a na základě

kompromisů, aby měla co nejširší podporu. Volební porážka stran vládní koalice měla totiž řadu příčin, zdá se, že tohle byla jedna z hlavních. Z toho by se měli poučit všichni.

Teprve uvidíme, zda toho budou schopni a dají červenou voliče znechucující aroganci a politikářství. Zatím je naprosto jasné jen to, že vládní koalice drtivě prohrála a že mapa ČR dostala oranžovou barvu. To kromě jiného znamená další profesionální znemožnění českých agentur pro výzkum veřejného mínění, které se svými volebními prognózami byly opět zcela mimo mísu.

František VONDERKA



# SD ČR má nové vedení

**V Lékařském domě v Praze se 16. října sešli delegáti 7. sjezdu Svazu důchodců ČR, zastupující zhruba 23 000 členů, sdružených v 93 organizacích v celé ČR.**



Na sjezdu dostali čestné diplomy aktivní členky a členové SD ČR.

Mezi sebou uvítali i hosty, mezi nimi zástupce ministerstva práce a sociálních věcí, přestavitele slovenských důchodců a předsedu RS ČR. Někteří pozvaní hosté (např. předseda Senátu) se z různých důvodů omluvili a účast nahradili pozdravnými zdavicemi. Po vystoupeních hostů předseda SD ČR Jan Solich vystoupil se zprávou o činnosti za období od 6. sjezdu, který se konal v Lékařském domě v listopadu 2005. Jak zdůraznil, svaz se ve své činnosti zaměřil zejména na tyto hlavní body:

- 1.** Soustavné zhoršování sociálního postavení českých seniorů (valorizace, nízký poměr průměrných důchodů k průměrné mzdě, staro- a novo-důchodci apod.).
- 2.** Charakter mezigeneračních vztahů a mediálně utvářeného obrazu třetí generace v české společnosti.
- 3.** Celospolečenské využití potenciálu generace třetího věku
- 4.** Potenciální fenomén skokového nárůstu bezdomovectví – otázka bydlení, sociální byty
- 5.** Reformy zdravotnictví

– dostupnost, kvalita, finančně nesnižovat životní úroveň seniorů

**6.** Financování seniorských organizací - poradenství, výchova, organizace.

Zástupci SD ČR na tyto problémy, včetně dopadů reformy současné vlády, upozorňovali při všech jednáních a žádali jejich řešení a dávali v tomto směru návrhy na řešení. Ačkoli byli předneseny i prezidentovi Klausovi, požadavky důchodců však nebyly často vyslyšeny. Profesor Solich v této souvislosti zdůraznil, že řešení společenských problémů musí být výsledkem co nejširšího politického konsensu. I proto je SDČR nadstranickou organizací a při jednáních usiluje o co nejširší podporu požadavků seniorů. V projevu v této souvislosti vyzdvihl vznik Rady vlády pro seniory, který je přínosem, protože dává možnost k problémům hovořit. Nejde jen o výši a valorizaci důchodů, o bydlení, o kvalitní a dostupnou sociální a zdravotní péči, ale také o soustavné vzdělávání, kulturu, společenský život či turistiku, zájezdy, zájmovou činnost atd. Zástupci důchodců v této Radě podle jeho slov zdůra-

žují, že péče o seniory neznamená jen pomoc 10% různě postižených seniorů, ale také zabezpečení dobrých životních podmínek pro zbývajících 90% seniorů, kteří jsou schopni žít samostatně ve svých domácnostech a dovedou se zapojit do života ostatních vrstev občanů. S tím v ČR souvisí i nedeřešená otázka financování seniorských organizací a jejich aktivit. Profesor Solich vyzdvihl význam RS ČR jako střešní organizace organizovaných důchodců v ČR a v této souvislosti ocenil také vydávání Doby seniorů. Podařilo se také rozšířit mezinárodní vztahy. V projevu předsedy a také v další diskuse zazněly i kritické tóny. Třeba v tom směru, že počet členů SD ČR stagnuje, nedaří se nacházet obětavé funkcionáře, někde se místo prosazování zájmů seniorů politikářů, což má negativní dopady. To je třeba do budoucna změnit. Sloužit tomu mají i úpravy



stanov. Hlavním bodem sjezdu byla volba nového vedení SD ČR. Protože prof. Jan Solich dopředu oznámil, že nehodlá opět kandidovat do nejvyšší funkce, byl vedle členů Ústřední rady a revizní komise volen i nový předseda. Tím se stal Ing. Oldřich Pospíšil, dosavadní místopředseda SD ČR.

jeho slov třeba dále prohlubovat spolupráci s RS ČR. Chtěl by dále modernizovat práci v ústředí SD ČR, svaz by podle jeho slov tak měl mít např. vlastní prezentaci na internetu a jeho pomocí řešit i písemnou agendu, aby členská základna byla lépe informována o činnosti vedení. Dále chce rovněž rozšiřovat spolupráci se seniorskými organizacemi v zahraničí a vyměňovat si s nimi zkušenosti v práci pro příslušníky starší generace. Do některého z dalších vydání DS plánujeme s novým předsedou Svazu důchodců obsáhlější rozhovor.

(text na stránce: fav, foto autor a zh)

## AKTIVNÍ SENIOR

### DÍK K JUBILEU

Do redakce Doby seniorů jsme dostali dopis z Klubu lidové tvorby Praha. Jeho členky píší: „Letos v listopadu se dožívá 80 let paní Drahoslava Jarošová, která před více než 25 lety založila a dosud vede Klub lidové tvorby Praha. Tradiční lidová tvorba a zvyklosti jsou její celoživotní láskou, kterou realizuje v akcích klubu. Jsou to především výstavy s celostátní působností, tematicky zaměřené na dobu od Masopustu do Velikonoc, letnice, doba adventní a Vánoce. Na výstavách má veřejnost možnost seznámit se s tradičním zvykoslovím našich předků, jakož i s různými tradičními řemeslnými praktikami, které předvádějí členky klubu. Za nevšední obětavost a koncepci důsledně zachovávat čistotu lidové tradice pro budoucnost patří paní Jarošové velké uznání a dík. Je to neocenitelný přínos k zachování naší národní identity. Do dalších let paní Drahoslavě přejeme životní pohodu a dostatek času k dalším aktivitám“. DS ráda vyřizuje a připojuje se alespoň touto cestou ke gratulantům. (red)



### RŮŽE ZA 50 LET

Letos 77letý a stále aktivní Josef Zíka z Albrechtic nad Orlicí na rychnovském okrese založil před 50 lety místní organizaci Českého zahrádkářského svazu v nedalekých Rašovicích u Týniště nad Orlicí a celé ty desítky let je jejím předsedou. Za tyto svoje mimořádné zásluhy byl nyní Českým zahrádkářským svazem poctěn jeho nejvyšším vyznamenáním - Zlatou růží. Český zahrádkářský svaz je největší nepolitické zájmové sdružení v České republice. Sdružuje téměř 190 000 členů v 3000 základních a 16 specializovaných organizacích. Od roku 1996 je členem Evropské ligy zahrádkářů, sdružující zahrádkářské svazy 15 států Evropy. V sobotu 18. října se v rašovické zahrádkářské osadě Zíkov konala k příležitosti 50. výročí založení MO ČZS a k 40. výročí její vlastní existence slavnostní členská schůze.

(text a foto: jokr)



### UŽÍVALI SI V SEČI

Skupina padesáti členů novoborské základní organizace prožila v září krásný týden v Seči u Chrudimi v ubytovacím zařízení Juniorcentra a.s. na břehu Sečské údolní nádrže. Teplých slunečných dnů jsme využívali k poznávání oblasti Železných hor i k vycházkách do okolí přehrady. Navštívili jsme i zříceniny hradů Oheb a Lichnice a další zajímavá místa. Ve volných chvílích jsme hráli petanque, šípky či využívali bazénu v blízkém rekreačním středisku Plynostavu. Díky finančnímu příspěvku MěÚ Nový Bor jsme v průběhu pobytu uspořádali dva autobusové zájezdy. Nedílnou součástí našich pohybových aktivit, mimo pravidelné ranní rozcívky a vycházek, byl rytmický pohyb na tanečním parketu při živé hudbě. Pobyt v Seči přispěl nejen k utužení kolektivu, ale i k rozšíření duševního obzoru o nové získané poznatky a velkou měrou i ke zlepšení fyzické kondice.

Hana NOVOTNÁ, předsedkyně ZO SDČR Nový Bor



Foto Z. HŘEBEJK.

Novým předsedou Svazu důchodců ČR byl na jeho 7. sjezdu zvolen Ing. Oldřich Pospíšil (64) z Frýdku-Místku. Ve funkcích není nováčkem: od roku 2006 působil jako místopředseda a zabýval se hlavně organizačními otázkami na krajské úrovni. Za jeden

## Představujeme

ze svých hlavních úkolů ve funkci předsedy považuje příspěvek ke změně často ujmě

vytváření obrazu důchodců v české společnosti. Chce bojovat proti neúctě ke starší, proti vydírání a nátlaku na seniory a proti pohrdání stářím. Domnívá se, že po vzoru Německa a Rakouska by i u nás mělo být zřízeno ministerstvo pro otázky mládeže, rodiny a seniorů. SD ČR by podle jeho slov také měl vystoupit ze své anonymity na veřejnosti a měl by proto rozvíjet kontakty s volenými zástupci na všech úrovních včetně evropské. Z tohoto důvodu je podle



## AKTIVNÍ SENIOR

## KULATÉ STOLY

pořádané před volbami v krajích a do Senátu Radou seniorů ČR se konaly i koncem září a v říjnu. V Jihlavě se 26. 9. v síni krajského úřadu kraje Vysočina sešlo cca 50 seniorů (viz naše foto), aby se seznámili s kandidáty do krajských zastupitelstev.

Další seniorské předvolební setkání se uskutečnilo 8. října v Ostravě. Z besedy bylo patrné, že hlavní problémy vidí místní občané v nejistotě a schopnosti financovat důstojné bydlení v následujících letech, problémy v nedostatku malometrážních bytů, obavy z privatizace nemocnic a VZP, snižování příspěvků na volnočasové aktivity seniorů a kulturní vyžití obecně, zejména pro značný nárůst cen vstupného na kulturní akce, návštěvy divadel, koncertů apod. Za nemravné bylo označeno vybírání poplatků za vydání léku v lékárnách.



Poslední setkání se uskutečnilo v Brně. Vyznačovalo se hlavně malou účastí, zřejmě způsobenou množstvím podobných akcí pořádaných v jihomoravské metropoli.

Kandidáti do krajských zastupitelstev krajů Vysočina, Moravskoslezského a Jihomoravského vyslechli názory starších občanů a přislíbili v případě zvolení spolupracovat s Radou seniorů ČR na krajské úrovni.

Text a foto: Zdeněk HŘEBEJK

## DĚKUJI, ZA POMOC

Do DS jsme dostali dopis od Ladislava Krejníka, předsedy Občanského sdružení městského klubu důchodců v Habartově. Píše v něm: „V současné době máme více než 140 členů a v naší práci se řídíme především tím, že občanům v důchodovém věku je třeba hlavně zajistit důstojný život. Tento směr důsledně sledujeme jak v kulturní, tak v sociální oblasti. Pořádáme společenské akce jako je posezení při hudbě, besedy s lékařem, se zástupci města atd. Oblíbené jsou společné hromadné výlety a zájezdy. Všechny tyto útoky před televizí a fádností všedních dnů, kdy senioři krmí ptáky v parku a počítají pilulky prášků, jsou však finančně náročné. My však můžeme děkovat městskému zastupitelství v čele se starostou Ivo Zemkem, Krajské nadaci Karlovy Vary a Ing. Karasovi za jejich sponzorské dary a tím účast na našem projektu. Jejich pomoc umožňuje akce, při nichž desítky seniorů pookřejí nad překrásnou přírodou, kulturními památkami a krásou společně prožitých chvil, při kterých si nikdo z nás ani na chvíli nepřipustí, jak se strom života ke konci neúprosně naklání.“

(red)

## VÍTE, CO ZNAMENÁ CCV?

Je to zkratka pro Centrum celoživotního vzdělávání, které nabízí kvalitní, systematické a cenově dostupné zájmové vzdělávání pro všechny věkové kategorie.



V Praze ho najdete v KD Vltavská. Výhodná poloha (Bubenská 1, Praha 7) v centru města přímo na stanici metra Vltavská trasy C, se snadnou dostupností ze všech pražských autobusových a vlakových nádraží v kombinaci s přednáškami vysoké kvality vytváří předpoklad pro vznik vzdělávacího centra neprofesního charakteru s celorepublikovým působením. A studenti sem opravdu přijíždějí i z Ostravy či Olomouce.

CCV sdružilo dva úspěšné dlouhodobě existující programy a to Nabídkový kurz oborů U3V (od září 1988) a Univerzitu volného času (od ledna 1993) a rozšířilo nabídku o nové bloky: „Centrum zdravé zvědavosti“ „Centrum zdravého stárnutí“ a experimentální „Univerzitu pro prarodiče a vnoučata“. Každý obor obsahuje osm přednášek, které se konají ve 14 denním intervalu.

Do středního „Centra zdravé zvědavosti“ byl od 9 do 11 hod.

zařazen jediný přírodovědný obor, který CCV nabízí, v současné době to jsou „Zajímavosti z přírodních věd“, které běží ve spolupráci s Přírodovědeckou fakultou UK.

Od 11.30 do 13.30 hod. se koná **Náborový kurz oborů Univerzity třetího věku.**

Poskytuje servis fakultám pražských VŠ a účastníkům dává možnost se zorientovat v širokém spektru nabídky oborů U3V, které zde VŠ s ročním předstihem nabízejí typ nultého ročníku). Přednášky zimního semestru 2008/2009 reprezentují následující obory (pořadí oborů odpovídá pořadí přednášek ve studijním plánu):

1. Aktuální otázky mezinárodní politiky
2. Potraviny a výživa
3. České dějiny
4. Vybrané přednášky s denními studenty na Husitské teologické fakultě.
5. Biologie člověka
6. Astronomie
7. Preventivní medicína

Obory budou otevřeny seniorské veřejnosti od února či října 2009 na příslušných fakultách. Právě rozmanitost nabídky (až 45 oborů ročně) je motivací pro studenty k opakovanému zápisu do NK, protože se snadno udržují „up-to-date“ v širokém spektru oborů. Studenti NK se přihlašují ke studiu oborů U3V přímo v NK na konci školního roku. Na NK navazuje od 14 do 16

hod. volný cyklus přednášek, ve kterých se představují nadace, sponzorské firmy či studenti CCV se zajímavými tématy. Tento odpolední cyklus je k dispozici zdarma nejen studentům NK, ale i ostatním studentům CCV. Od roku 1991 se pořádají pro studenty NK výměny se zahraničními seniorskými studenty na bázi reciprocity.

Většina VŠ předpokládá u zájemců předchozí SŠ nebo VŠ vzdělání, některé VŠ však už od tohoto požadavku upouští. U3V je určena pro starobní a invalidní důchodce. Zápisné do NK je 200 Kč za semestr, stejně jako zápisné do oboru „Zajímavosti z přírodních věd“.

**Experimentální Univerzita pro prarodiče a vnoučata** je nová forma mezigeneračního vzdělávání, která je organizována v těsné spolupráci CCV s fakultami pražských VŠ a koná se na jejich akademické půdě. Prarodič a vnouče ve věku 6-11 let tvoří studijní tým, který si vzájemně pomáhá a obohacuje se. Zápisné pro dvojici prarodič – dítě na celý školní rok činí 600 Kč. Přednášky se konají jednou měsíčně v sobotu, o prázdninách se pro účastníky pořádá letní tábor.

## CENTRUM ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ

Nabízí tolik potřebnou osvětu pro udržení dobré fyzické i psychické kondice pro všechny věkové kategorie a prodloužení nezávislosti u stárnoucí populace.

Vstupní podmínky jsou stejné jako u UVČ, zápisné do středních bloků je 200 Kč za obor a semestr pro vybrané kategorie obyvatelstva.



Od 9 do 11 hod.

### Alternativní přístupy k léčbě

- možnosti a meze klasické versus alternativní medicíny

Od 11.30 do 13.30 hod.

**Psychologie** - cyklicky se opakující osmi-semestrový obor (metodik PhDr. Kuťák)

Od 14 do 16 hod.

**Kurz sebepoznávání** - jedno-semestrový obor, který připravil MUDr. Pavel Špatenka.

## UNIVERZITA VOLNÉHO ČASU

Představuje formu systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání v atraktivních oborech. Jedinou motivací ke studiu je zájem o zvolený obor. Studovat zde může

každý, komu je více než 18 let. Vybrané kategorie obyvatelstva studují bez kurzového, pouze za zápisné 300 Kč za semestr a obor. Týká se matek na mateřské dovolené, nezaměstnaných lidí produktivního věku a invalidních a starobních důchodců. Ostatní platí kurzové 1000 Kč. Koná se vždy ve čtvrtek.

Účastníci studia mají také otevřen vstup do Klubu vzájemného porozumění (KVP), který nabízí tři desítky doprovodných aktivit, jako jsou jazykové kurzy, THAI-CHI, jóga, renesanční tance, malování, ruční práce, cvičení proti osteoporóze, kondiční cvičení, zdravotní TV při hubbě, bridž, atd. Tyto dodatečné aktivity vedou sami studenti pro své kolegy na bázi dobrovolnosti. Vstupní poplatek do KVP 300Kč za školní rok (nezaměňujte se

zápisným ke studiu) umožňuje vstup na libovolný počet aktivit, rozhodující je pouze jejich volná kapacita.

Do zimního semestru 2008/2009 se lze ještě zapsat vždy ve středu a ve čtvrtek během přednášek CCV v KD Vltavská, Bubenská 1, Praha 7. Do letního semestru 2008/2009 se lze zapsat během ledna 2009. Centrum celoživotního vzdělávání má skvělou reputaci díky svým renomovaným přednášejícím a vysokou návštěvnost, do každého semestru se zapíše kolem 4.000 studentů.

**Ing. Dana STEINOVÁ, vedoucí CCV**  
program přednášek CCV je uveřejněn na [www.vltavska.cz](http://www.vltavska.cz)

# POZVÁNKA

na prodejní a kontraktační výstavy

**Chcete zdravě žít, navíc výhodně nakoupit jak zdravou výživu, tak i dárky pro své blízké?**

Navštivte naši akci. Připravili jsme pro Vás čtyři výstavy pod jednou střechou.

**26. - 29. 11. 2008**  
**SOKOL PRAHA KRÁLOVSKÉ VINOHRADY**

Praha 2 - Vinohrady, Polská 2400/1  
(Riegrovy sady)  
denně 10:00 - 19:00 hod.



**Spojení:** tramvaj č. 11 zastávka: Vinohradská tržnice, bus č. 135 zastávka: Na Smetance, auto: z Vinohradské třídy odbočte u Vinohradské tržnice do ulice Budečská, budova Sokola se objeví před Vámi.

**Na výstavy srdečně zve pořadatel:**

**AK** agentura s.r.o., tel/fax: 272 940 516,  
267 913 050, e-mail: [info@akagentura.cz](mailto:info@akagentura.cz),  
<http://www.akagentura.cz>

**Samozřejmě zveme i jménem redakce Doby seniorů.**

Na velké výstavě ve Vinohradské sokolovně bude i stánek našich novin a návštěvníci budou moci vidět a hodnotit i vybrané snímky z naší soutěže pro seniory-fotografy. Všichni senioři mají na výstavu slevu 50%. Protože Doba seniorů je partnerem výstavy, je pro návštěvníky z řad našich čtenářů připraveno navíc zvláštní sladké překvapení. Dostanete ho, když u vchodu pořadatelům předložíte kupón s logem DS.

## ECOLIFE

**30. výstava s podtitulem:**

ZDRAVÁ PŘÍRODA-ZDRAVÁ VÝŽIVA-ZDRAVÝ ŽIVOT

Výrobky a činnosti zdravého životního stylu



## VŠE PRO ŽENU

**23. výstava**

Vše, co ženu zajímá



## ZLATÉ ČESKÉ RUCE

**16. výstava**

Čeští výrobci a jejich výrobky



## VÁNOČNÍ DÁRKY

**13. výstava**

Vše, co udělá radost jako vhodný vánoční dárek



## DOPROVODNÝ PROGRAM denně a zdarma:

*DNY KRÁSY s Ivanou Christovou*

Dny plné beauty relaxu s profesionálními kosmetickými poradkyněmi a vizážistkami

## Výstava výtvarníků:

Václav J. ANDRLE, Ivana Stonjeková - mandaly, Marie Brožová a její „OBHAJOBA PASTELKY“ aj.

## Ezoterické přednášky po celou dobu výstavy.

Poradenství pro tělo i duši, setkání s léčiteli



**PŘEKVAPENÍ pro čtenáře**

**DOBA seniorů**

## ZAZNAMENÁNO DS

### ZRCADLO DOBY



Bylo pondělní odpoledne 20. října 2008. Spisovatel Pavel Kohout přišel do kavárny Akademie prezentovat svoji novou knihu Smyčka a připomenout reedici Hodiny tance a lásky a další díla. Víc než o autogramiádu šlo ale o setkání čtenářů se spisovatelem. V debatě padl samozřejmě dotaz, jak se Pavel Kohout vyrovnává se svou komunistickou minulostí, ale přítomné většinou zajímala jeho budoucí tvorba. Dozvěděli se, že píše novou divadelní hru. Následovala ukázka autorského čtení a další otázky a odpovědi. Na dotaz, co si myslí o skandálu, rozpoutaném kolem spisovatele Ludvíka Kundery odpověděl, že více než o Kunderu se jedná o výpověď o naší současné společnosti.

(red)

### ŠVEJK SE VRACÍ!



V novém vydání a hlavně s novými ilustracemi... Těch se ujal kreslíř Petr Urban. Jsou nejen barevné, ale i barvitě a je jich mnohem více než v původní verzi. Že vzbudí polemiku, o tom není pochyb, zrovna jako není pochyb, že nadchnou obdivovatele našeho současného nejlidovějšího karikaturisty. „Udělal jsem Švejka, jak jsem v tu chvíli nejlépe uměl a jsem tomu rád, že jsem tuto životní nabídku přijal,“ nechal se slyšet autor kreseb. Proč nezkusit, původně zdánlivě neodmyslitelné ladovské dílo, jinak? Je spousta děl, které byly zpracovány nově a měly úspěch. Přejme jej i Švejkovi v podání Petra Urbana. Hašek by jistě nebyl proti, stejně jako jeho vnuk, který se křtu v pražské hospodě U Pivrnce počátkem října zúčastnil. Kmotry byla i další potomkyně Jaroslava Haška, dále pak Saša Rašilov a Marek Brodský, oba synové slavných filmových představitelů různých postav z Dobrého vojáka Švejka.

Text a foto: jl  
([www.fotomotiv.cz](http://www.fotomotiv.cz))



ZAZNAMENÁNO **DS****POMOC I ZÁBAVA**

Od léta je v Praze 10 nově otevřené Seniorcentrum Limuzská. Vítání jsou zde všichni seniři, kteří potřebují radu, chtějí se něco nového naučit nebo mají zájem shlédnout zajímavou výstavu.

Seniorcentrum Limuzská nabízí poradny, tréninky paměti, sociální terapii, tematické dílny, počítačové a jazykové kurzy. Počítačová poradna se zabývá nejčastějšími dotazy seniorů, které kladou při počítačových kurzech Školičky internetu pro seniory. Individuální poradna „S námi nezapomínáte“ pomůže seniorům najít na internetu vše, co potřebují, například vyhledat formulář při ztrátě dokladů nebo poradit, jaké doklady jsou potřeba k získání příspěvku na bydlení. Ojedinelou službou je sociální terapie Tváří v tvář, která navazuje na službu Linky seniorů – linky důvěry pro seniory, která je k dispozici seniorům zdarma každý všední den od 8 do 20 hodin a o vánočních svátcích na čísle 800 200 007. V nabídce Seniorcentra Limuzská se velkému zájmu těší tréninky paměti, které podporují kognitivní funkce a pomáhají tak uchovat si co nejdéle duševní schopnosti. Tvůrčí dovednosti mohou zájemci rozvíjet v tematických dílnách. Novinkou jsou také dárkové poukazy na kurzy práce na počítači a internetu, které v Seniorcentru probíhají.

Seniorcentrum Limuzská najdete v Praze 10 na adrese Limuzská 8, Praha 10. Termíny konání a bližší informace k jednotlivým programům najdete na [www.elpida.cz](http://www.elpida.cz) nebo na tel: 272 701 335. (jh)

**LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.**

**Příspěvková lázeňská péče**

**Již od 5.880 Kč na 21 dní s plnou penzí**

**Komplexní lázeňská péče – pobyt plně hrazený pojišťovnou**

**!Zimní nabídka!**

**Využijte jedinečnou nabídku již od 6.900 Kč pro 2 osoby**

Cena zahrnuje: ubytování na 7 nocí, polopenzi (bufetové stravování), 3 procedury

**Dále nabízíme:**  
– týdenní léčebné pobyty  
– wellness pobyty

**Kompletní nabídku služeb a ceník Vám rádi zašleme domů a zdarma!**



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.,  
č.p. 82, Hejnice 463 62  
tel.: 482 368 100-102  
mobil: 731 957 326  
e-mail: [pobyty@lazne-libverda.cz](mailto:pobyty@lazne-libverda.cz)  
[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)

# SLAVILI I TANCEM A ZPĚVEM



V sobotu 11. října se na zámku Stáse Prusalis v Ostravě-Porubě uskutečnila oslava mezinárodního dne seniorů 2008. Pod záštitou náměstka hejtmána Moravskoslezského kraje Ing. Petra Koláře úspěšně proběhl

již 5. ročník těchto celokrajských oslav, které pořádá Krajská rada SDČR MSK.

V plném sále byly zastoupeny delegace důchodců z Žilinského kraje, Frýdku-Místku, Opavy a početná delegace domácích z Ostravy.

Po přivítání hostů a slavnostním projevem u Mezinárodního dne seniorů, který přednesl předseda KR

MSK SDČR O. Pospíšil, následovaly zdravice hostů. Kulturní program začal vystoupením mažoretek z Poruby, pak následovalo taneční vystoupení důchodců skupiny

Astra, které se velmi líbilo. Úspěch měli i hosté ze Slovenska, zejména jejich mužský pěvecký soubor Ozvena z Čiernej při Čadci, vítěz Kysuckéj Lýry. Své umění předvedly duchodkyně pěveckého souboru z Nové Bělé, které sklídily velké ovace. V závěru pak zpíval známý zpěvák Statis Prusalis se svým doprovodem, který potvrdil svoji velkou oblibu mezi důchodci.

(red)



# POZDRAV JEŇÝKOVÍ PACÁKOVÍ

Původně to měl být křest knížky, jakých se – byť jde o obec o díla skutečně výjimečná, koná celá řada. V žižkovském hotelu Ariston se 23. 10. křtila útlá kniha básní Jana Cimického Stopami dláždění Mademoiselle Paris. Ačkoli už samo o sobě jde o dílo výjimečné, z plánovaného křtu se stala naprosto ojedinelá událost. Knihu měl totiž po dohodě s autorem básní ilustrovat akademický malíř Jan Antonín Pacák (přáteli zvaný také Jeňýk Pacák nebo Strýček). Český výtvarník a hudebník, který se vyučil původně keramikem, poté absolvoval pražskou Aka-



demii výtvarných umění. Jan Pacák ale také propadl hudbě. Od 50. let vystupoval s řadou kapel. Uměl hrát na kontrabas, banjo, kazoo, valchu, foukací harmoniku, flétnu či okarínu. Propadl však zejména bicím a známým se stal jako bubeník skupiny Olympic. S tou také nazpíval písničku Bon Soir Mademoiselle Paris, kterou textem opatřil Zdeněk Rytíř. Po působení v Olympiku se

opět vrátil k jazzu. Hrál se soubory Traditional Jazz Studio a Classic Jazz Collegium, od poloviny 70. let se však věnoval již především výtvarnému umění. Hrál jen občas, zejména s amatérskou skupinou Grafičanka. Loni ve věku nedožitých 65 let 23. března podlehl zákeřné leukémii. Ilustrace, k nimž ho zčásti inspiroval jeho pobyt v městě nad Seinou se skupinou Olympic, už sám nedodal. Z jeho pozůstalosti je

tak pomáhala vybírat Pacáková žena Jana. Ze křtu knížky se stala hlavně vzpomínka na Jana Antonína Pacáka. Do Aristonu přijela celá řada celebrit. Mj. Dalibor Janda, Petr Janda, Karel Kahovec, Honza Nedvěd, Yvonne Přenosilová, Václav Neckář, Jan Neckář, Zdeněk Rytíř, Milan Drobný, Pavel Vítek, Richard Adam, Jiří Tichota, Zdena Tichotová, Ivan Hlas, Martha Elefteriadu. Mnozí pro Jeňýka také zazpívali a přítomní je tak mohli znovu zažít „naživo“. I ty, které dnešní mladší publikum už nezná. Všichni se podepisovali na symbolický korespondenční lístek, který byl společně se vzkazy ostatních hostů odevzdán (foto nahore) Janě Pacákové, aby ho předala Jeňýkovi.

(fav)



Svůj hudební pozdrav Jeňýkovi Pacákovi z hotelu Ariston poslali i Petr Janda a bratři Neckářovi.





## S důchodem za hranice všedních dnů (11)

## PEČENÍ CHLEBA V IOWĚ

„Dneska si upečeme chleba“, řekla moje americká přítelkyně De Lores v Iowě. Žasla jsem – dáma, v jejích třech koupelnách nebyl ani jeden šampón, neboť ona ho nepotřebuje, když je 2x týdně u kadeřníka (na rozdíl ode mne, která u něj nikdy v životě nebyla) – tak tato dáma bude péct chleba! Já sama patřím k těm českým hospodynkám, které možná 2x do roka upečou chléb či chlebovku, ale tato typická americká dáma? Tak jsem byla zvědavá. Jely jsme do supermarketu a z celé řady pytlíků De Lores vybrala ten správný. Doma pak

vyndala velký a vysoký hrnec na elektriku, vysypala do něj obsah toho pytlíku, zalila trochou vody a se slovy „vůbec si toho nevšímej“ odjelake kadeřníkovi. Samozřejmě mi to nedalo a kouzelný hrnec jsem pozorovala. Bublalo to, syčelo, pak to odpočívalo (to bylo asi kynutí) a pak to jen sem tam zavzdychalo. Nakonec ustaly všechny zvuky, zhasla světýlka a bylo hotovo. De Lores s čerstvě udělanou hlavou vyndala čerstvý pecínek chleba a s hrdostí ho rozkrojila. „No, co tomu říkáš“, vyzvídala a já jsem opět žasla. Chlebiček byl docela chutný, ale pramálo se lišil od toho koupeneho.

Druhý den jsem já pekla jablkový štrúdl. Z amerických surovin, kde snad i ta vajíčka mají jiná a představte si, že vůbec neznají vanilkový cukr. Trnula jsem jak to dopadne. Měla jsem takový pocit zodpovědnosti, jaký snad znají jen olympijští závodníci, když se na ně dívá celý svět. Ale obstála jsem. De Lores svolala své přítelkyně, obdarovala i sousedky, cpaly se a pěly chválu. Čest české kuchyni byla zachráněna.

## PŘÍTELKYNĚ Z MISSOURI

Jak jsem už napsala, mé první pozvání do USA bylo od Lisy z Kansasu, s kterou

jsem se seznámila v Amsterdamu. Její matka Marian pracovala v léčebném institutu v Kansas City a když se před šéfkou Lee zmínila, že mají na návštěvě Češku, tedy mne, tak ta se hned chtěla se mnou seznámit. Bylo to pochopitelné, neboť její babička byla Češka (pocházela z Poličky) a já byla první, koho by ze země své babičky poznala. Opravdu nezapomenutelné bylo naše první setkání, kdy mne Lee pozvala do restaurace a ještě než jsme vstoupily, vyhrkla na mne: „...jsi hladová?“ Rozesmálo mě to, ale bylo mi jasné, že se Lee hlavně chtěla pochlubit, co umí česky. Ale to jsou právě ty gramatické nuance, vysvětlit rozdíl mít hlad a být hladový. Lee měla učebnice češtiny vydané v USA, ale některé byly přímo hrozné.

Lee byla opravdu hrdá na své předky a měla dokonce i tričko s výrazným nápisem (volně přeloženo) „JÁ JSEM TA SPRÁVNÁ HOLKA S ČESKÝMI KOŘENY“. Lee nejenže byla hrdá na své české kořeny, ale měla doma dokonce i naši vlajku těch rozměrů, co se dává na státní budovy při státních svátcích. A Lee tu vlajku každé ráno dávala ven na balkon, aby všichni viděli, že má návštěvu z České republiky a večer ji důstojně ukládala v obývací. Byl to opravdu obřad. Tak tomu se říká úcta ke státním symbolům.

Miniseriál o cestování po USA  
píše  
Marta ORDÁŇOVÁ

**Příště závěrečný díl:** Malé výročí velkého boje



## JSEM Z TOHO JELEN

Tak se jmenuje nová – už patnáctá – kniha známého fejetonisty Rudolfa Křesťana (65). Jde o výběr 77 nejnovějších fejetonů, vzniklých od podzimu 2006 do podzimu 2008. Autor hledá rozličné souvislosti

na svých amatérských výletech za drobným poznáním, při kterých se stále setkává s příležitostmi k údivu. Příznačná je jejich charakteristika z pera samotného autora: „Jelení skok patří k proslulým místům lázeňského města, v jehož blízkosti jsem prožil dětství a mládí. Na dotyčném kopci je socha, která však nezpodobňuje jelena, nýbrž kamzíka. Když jsem to zjistil, byl jsem z toho jelen“ ... „Tento jelení pocit mě provází po celý život. A to dodnes, kdy už nejsem v říji.“ Na snímku



ze křtu knihy je zleva akademická malířka Magda Křesťanová, autorka manželka a jeho ilustrátorka v jedné osobě. Vedle něj je paní Zdena Nepilová (vdova po spisovateli Františku Nepilovi, který se mj. proslavil svými nezapomenutelnými ranními rozhlasovými fejtonky) a moderátor Aleš Cibulka: oba přišli knižce popřát šťastnou cestu mezi čtenáře, k čemuž se tímto připojujeme. Víme, že čtenáři DS nejsou divíci se jeleni, ale pamětníci. Přesto připomínáme: Rudolf Křesťan byl v letech 1964 až 1992 redaktorem časopisu Mladý svět, poté byl deset let zaměstnán v časopisu Týdeník Televize. Podílel se na tvorbě televizního pořadu Nedělní ráno. V současné době je na volné noze a spolupracuje např. s Českým rozhlasem.

(red, foto: Josef LOUDA)

## KNIŽNÍ OKÉNKO DS

## NOVINKY NA PULTECH

## NEJEN PRO MUŽE

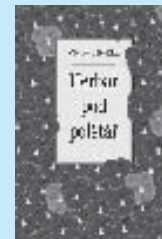
Mnozí to třeba neradi slyší, ale novodobým králem české literatury je Michal Viewegh, nejprodávanější autor současnosti. Proto se každá jeho novinka rychle stane událostí sezóny. Jeho čerstvě vydaný dvacátý



titul Román pro muže se už stal bestsellerem. Podle nakladatele se vyznačuje rafinovanou kompozicí, rychlým dějem a slovním humorem. A také nekompromisní rázností, se kterou Viewegh otevírá dveře třinácté komnaty mužského světa. Novinka je současně i sebeironickou reflexí autorova úspěšného spisovatelství. Román vydává nakladatelství Druhé město a stojí 220 korun.

## BOTANIK Z RÁDIA

Ale i Václav Větvíčka patří mezi ohromně populární autory. Deset let sprádá a strádá malé, spíš literární než botanické, portréty rostlin. A pak je zakládá jako herbářové položky. Bez sušení, bez lisování, jak by se slušelo. Místo toho je týden co týden nosí do rádia, do Českého rozhlasu 2 – Praha. Jeho Herbář pod polštář, pátá kniha z řady Dobrých jiter, vyšel v nakladatelství Vašut a prodává se za 199 korun.



## 10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (-) Michal Viewegh: Román pro muže, 220,-
2. (-) Hugh Laurie: Obchodník se smrtí, 299,-
3. (1.) Barbara Nesvadbová: Pohádkář, 209,-
4. (-) Jan Werich, Jiří Voskovec: Korespondence III, 579,-
5. (-) Barbara Woodová: Strážkyně tajemství, 269,-
6. (-) Tereza Boučková: Rok kohouta, 259,-
7. (-) Václav Větvíčka: Herbář pod polštář, 199,-
8. (-) Rhonda Byrneová: Tajemství, 299,-
9. (-) Halina Pawlowska: Zanzibar, 249,-
10. (2.) Ivan Kraus: To na tobě doschne, 44,-

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

## INFO LETEM

## PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2.  
Telefonní spojení: 234 462 073-7  
oblast sociální: 234 462 074  
oblast právní: 234 462 075  
oblast bytová: 234 462 076  
Poradna pro seniory pro práci s PC: 234 462 075



Rada seniorů  
České republiky, a.s.

**Poradny Rady seniorů ČR poskytují bezplatné poradenství pro členy RS ČR a pro členy všech organizací, které jsou v této největší střešní organizaci seniorů v ČR zastoupeny.**

## Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny dále vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové.

Do poradny pro práci s PC můžete volat každý pracovní den (9 - 11 hod.)

nebo napsat na e-mail: hrebejk@rscr.cz. Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

**Osobní návštěvu v poradně je vhodné předem domluvit telefonicky.**

### KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

## Hradec Králové:

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

## Ostrava:

Dům odborových služeb,  
Československá 18 - kancelář 55  
Telefon 596 111 023  
e-mail: poradna.ostrava@rscr.cz  
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich Pospíšil

## Brno:

Dům odborových služeb,  
Malinovského nám. 4 - kancelář 414  
Telefon: 542 139 414  
e-mail: poradna.brno@rscr.cz  
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Pavel Březa.

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

## UPOZORNĚNÍ

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

# KDY SE PŘEPOČÍTÁ DŮCHOD?

**„Můj dotaz plyne z novely zákona č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění, který prý má platit od ledna 2009. Konkrétně jde o souběh starobního důchodu a výdělečné činnosti. Vztahuje se na mne přepočtení důchodu za další výdělečnou činnost, když jsem odcházela do řádného starobního důchodu dnem 2. ledna 2005 a začala jsem jej řádně pobírat, ale zároveň nepřetržitě pracuji a hodlám ukončit tento stav k 31.3.2009, kdy už zákon bude platit?“**

**B.D., Praha 3**



**JUDr. Zdeněk  
HÁJEK,  
poradna RS ČR**

Nevím, kde jste četla, že novela zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění (zákon č. 306/2008 Sb.) nabude činnosti dnem 1.1.2009. Až na cca tři výjimky nabude účinnosti až dnem 1.1.2010. To se týká i ustanovení upravující souběh výdělečné činnosti s výplatou starobního důchodu a přepočtení výše důchodu za dobu této výdělečné činnosti. Dnem 1.1.2009 nabude účinnosti jiné ustanovení zákona. To, které stanoví, že byl-li důchod přiznán v nižší částce, než v jaké

náleží, nebo byl neprávem odepřen, anebo byl přiznán od pozdějšího data, než od jakého náleží, zvýší se nebo přizná ode dne, od něhož důchod nebo jeho zvýšení náleží, s tím, že se takto doplatí nejvýše pět let nazpět. A také to, že pokud toto bylo způsobeno jako důsledek nesprávného postupu orgánu sociálního zabezpečení, doplatí se důchod nebo jeho zvýšení ode dne, od něhož důchod nebo jeho zvýšení náleží, bez omezení pětiletou lhůtou, tedy např. i deset let zpět.

Pokud však jde o přepočtení důchodu podle odst. 3 nebo odst. 4 § 36 zákona důchodovém pojištění (tzn. o zvýšení výše procentní výměry starobního důchodu pojištěnci, který po vzniku nároku na starobní důchod

vykonával výdělečnou činnost a pobíral přitom starobní důchod ve výši poloviny, za každých 180 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 1,5% výpočtového základu, nebo o zvýšení výše procentní výměry starobního důchodu pojištěnci, který po vzniku nároku na starobní důchod vykonával výdělečnou činnost a pobíral ho v plné výši, za každých 360 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 0,4% výpočtového základu), nabudou tato ustanovení účinnosti dnem 1.1.2010. Až vy budete podle svých představ končit zaměstnání ke dni 31.3.2009, jak uvádíte, tedy ještě novela zákona nebude účinná.

Nicméně i kdyby byla již účinná, nárok na přepočtení starobního důchodu by vám stejně nevznikl, neboť rozhodující není doba ukončení výdělečné činnosti, ale doba, kdy byla výdělečná činnost uskutečněna. Aby byl důchod za dobu výdělečné činnosti přepočten, musí jít o dobu zaměstnání či jiné výdělečné činnosti po 31.12.2009, tedy o výdělečnou činnost vykonávanou v souběhu s výplatou starobního důchodu nebo jeho poloviny již za účinnosti novely zákona, tj. od 1.1.2010 nebo později.

## PC: PROGRAMY A JEJICH VERZE

**Většina počítačových programů se neustále vyvíjí, získává nové funkce, jsou opravovány chyby, zvyšuje se bezpečnost a stabilita.**

Aby měl uživatel o těchto změnách přehled, označují se jednotlivé verze programů čísly. Čím vyšší číslo verze, tím novější daná verze je. V praxi se však setkáváme i s označením verze, kdy je udávané číslo delší a komplikovanější. V tomto případě je novější verze označena číslem za poslední tečkou. Pokud se toto číslo liší, pak se sice jedná o novější verzi, ale úpravy programů jsou minimální. Většinou se jedná o dílčí opravy související s bezpečností nebo spolehlivostí, ale nové funkce většinou nejsou přidány. Pokud se liší první číslo označení verze, pak můžeme očekávat řadu novinek, a to pokud jde o nové funkce nebo jejich významné vylepšení. Nejčastější a nejpotřebnější jsou různá vylepšení operačního systému. Můžeme říci, že zejména operační systém Windows ve všech jeho úrovních je velmi zranitelný a tak záplatování ve formě tzv. Servis Packů je nezbytné. Například již při samotné instalaci operačního systému Windows XP do počítače nám některé programy nebudou fungovat, pokud nainstalujeme současně také Servis Pack č. 2.

Firma Microsoft nedávno vydala pro Windows XP již v pořadí třetí Servis Pack (SP3). Zatím nejnovější Windows Vista se již také dočkaly svého prvního opravného balíčku. U operačních systémů se vylepšení verze uvádí označením operačního systému a pořadovým číslem opravného balíčku. Tak můžeme nalézt např. označení Win XP SP2, (SP3) což znamená, že se jedná o druhý (třetí) soubor záplat pro operační systém Windows XP. Zejména bezpečnostní chyby jsou opravovány průběžně (téměř každý den) a je tedy dobré, pokud jsme připojeni k internetu, zapnout automatické stahování a instalaci aktualizací operačního systému. Za samozřejmé pokládám zapnutí automatické aktualizace nových řetězců antivirového programu. To by nemělo chybět na žádném počítači, který je v kontaktu se sítí internet.

Často najdeme za názvem programu a číslem jeho verze ještě označení BETA. Co to znamená? Beta verze je softwarový produkt, na kterém je již opravena většina chyb, nicméně je pořád nestabilní a na jeho chování se nedá spolehnout. Teoreticky lze

říci, že takovýto produkt může mít i destruktivní účinky pro ostatní software počítače.

Beta verze jsou často volně



ke stažení na internetu. Čistě komerční produkty jsou tam vystavovány z důvodu betatestu což prakticky znamená, že lidé je sami otestují, a to zdarma (např. Skype 4.0.0.180 Beta). Zjištěné chyby se odesílají automaticky na sběrné servery, uživatel tak většinou ani nezjistí, že se něco děje.

**Zdeněk HŘEBEK,  
PC poradna RS ČR**



# OPĚT DRAŽŠÍ NÁJEMNÉ Z BYTU, TENTOKRÁT NEČEKANĚ O HODNĚ



Ing. Karel Hanauer

**Mnozí nájemci bytů s regulací zdražování nájemného opět, tentokrát už potřetí, obdrželi od vlastníka domu či bytu do konce září 2008 oznámení o zvýšení nájemného od 1. ledna 2009. Zdražení je větší než před rokem. Co je příčinou?**

Mnozí nájemci bytů s regulací zdražování nájemného opět, tentokrát už potřetí, obdrželi od vlastníka domu či bytu do konce září 2008 oznámení o zvýšení nájemného od 1. ledna 2009. Zdražení je větší než před rokem. Co je příčinou?

Zákon o jednostranném zvyšování nájemného reguluje na čtyři etapy procentní zvýšení jednotkového nájemného z metru čtverečního plochy bytu, počínaje rokem 2007 a konče rokem 2010. Odkazuje na sdělení ministerstva pro místní rozvoj České republiky, které je tímto povoláno každoročně určovat místní ceny domů podle obcí a takto stanovovat mezní (horní) hranici zvýšení nájemného.

Jak se tyto místní ceny stanovují? Nikoliv z cen odhadních, které by vypočítali soudní znalci, ale z cen tržních, tedy z cen, za něž se v uplynulém období prováděly převody domů či bytů mezi kupci a prodávajícími. Pokud se ve větším městě podařil lukrativní převod v několika případech, rázem z toho je odvozena vyšší cena čtverečního metru všech domů či bytů a z ní procentním způsobem nájemné. Tato metoda tedy záměrně šroubuje nájemné nahoru, pokud je v obci zájem o domy či byty mezi kupci. Zdá se, že je tím porušen tržní princip, protože nájemné nezobrazuje poptávku po nájemcích bytů ale jen zájem o koupi bytů. Nastává tak absurdní situace, že nájemné je podstatně vyšší než splátka hypotéčního úvěru. Zdá se, jako by šlo o záměr podporovat trh s novými byty do vlastnictví a také uspokojovat vlastníky domů a bytů, kteří tak vysoké nájemné původně ani nepožadovali.

Existuje kritika této metody stanovování zvýšení nájemného a její autoři by raději vycházeli z odhadních cen nebo dokonce z nákladových cen domů či bytů s určitou rozumnou přírůstkou na vyrovnání inflace plus dosažení přiměřeného zisku pro pronajímatele, který by byl o něco vyšší než úroková míra. Jejich volání ale zákonodárci nevyslyšeli, byt

s většinou jediného hlasu při přijímání zákona č. 107/2006 Sb. A možná šlo právě o hlas paní poslankyně Táni Fischerové, která svůj nesouhlas se zněním zákona dala najevo odchodem ze sněmovny a tím právě snížila způsobem hlasovací kvórum pro přijetí zákona.

Ať tak či onak, stalo se a zákon platí, ministerstvo pro místní rozvoj a nikoliv ministerstvo financí bylo

Největší zdražení postihuje bývalé byty 3. a 4. kategorie. Není spravedlivé, že řada nájemců je na vlastní náklady vylepšila na dnešní standardní byty (dříve 1. a 2. kategorie) a minulá úleva na nájemném jim nestačila vložené prostředky vrátit. Ani autoři předlohy zákona (ing. Jiří Paroubek a JUDr. Ivan Příkrýl) ani zákonodárci bohužel nevzali v úvahu návrh, aby jednostranné zvyšování nájemného



zákonodárci povoláno ke stanovování ceny domů a je třeba se s tím vyrovnat. Ostatně, zbývá už jenom jeden zdražovací krok a doufejme, že se splní očekávání odborníků, že tentokrát nebude patřit k nejvyšším.

Co bude po roce 2010 je zatím ve hvězdách, protože zákonodárci ani příslušná ministerstva nedali najevo žádnou iniciativu, jak nájemné dále řešit. Pokud nebude přijata žádná zákonná úprava, bude počínaje rokem 2011 nájemné dáno jako smluvní, tedy jako částka přijatá dohodou mezi nájemcem a pronajímatelem. To může znamenat i to, že pokud nájemce nebude ochoten požadavku pronajímatele vyhovět, bude dále platit pořád stejné nájemné a to bez ohledu na inflaci, ceny stavebních prací, materiálů apod.

Míra zdražení je pro rok 2009 zatím ze 3 kroků nejvyšší a nájemné se stává spolu s dalšími náklady na bydlení pro mnohé domácnosti nezaplatitelné. Finanční příspěvek na bydlení tento skok nestačí dorovnat.

bylo podmíněno v takových případech finančním narovnáním mezi nájemcem a pronajímatelem.

Zákon č. 107/2006 Sb. ve věci zvyšování nájemného jednostranným právním úkonem pronajímatele dává nájemcům možnost během 3 měsíců od obdržení oznámení o zvýšení s pronajímatelem jednat o odstranění případných pochybení ve stanovení částky nebo ve stanovení započitatelné plochy bytu. Pokud však pronajímatele nebude příznivě reagovat, je třeba, aby nájemce v této lhůtě podal žalobu k soudu na neplatnost stanovení nájemného. Jinak se nájemce placení byt nesprávně stanovené částky nevyhne.

Stanovené zvýšené nájemné je možno přezkontrolovat buď pomocí tzv. kalkulačky nájemného pro rok 2009 umístěné na internetové stránce ministerstva pro místní rozvoj České republiky nebo i na internetové stránce Rady seniorů

České republiky. Je třeba jen vyplnit název ulice, pořadové (nové) číslo domu, dosavadní základní nájemné placené měsíčně a započitatelnou plochu bytu. Kalkulačka vypočítá maximum nového nájemného, maximum procentního zvýšení oproti současnému nájemnému a hodnotu jednotkového nájemného za čtvereční metr započitatelné plochy bytu v roce 2009. Pokud pronajímatele oznámil nájemné vyšší, je porušen zákon a platí předchozí odstavec.

Zbývá dorešit nájemné za zařizovací předměty v bytu, protože i tyto údaje zpravidla oznámení pronajímatele nájemci obsahuje. To zákon č. 107/2006 Sb. neřeší. Předchozí předpis, kterým byla vyhláška ministerstva financí České republiky, byl Ústavním soudem v roce 2003 bez náhrady zrušen, a je tedy na pronajímatele a nájemce, jak se na nájemném z těchto předmětů nadále dohodnou. Požadavek pronajímatele tedy nemusí být nájemcem tabuizován jako konečný.

Seniorům poskytují pomoc poradenská střediska bytových poraden, pro členy seniorských organizací sdružených v Radě seniorů České republiky a pro její individuální členy jde o poradenství bezplatné. Adresy a spojení na bytové poradny uveřejňuje Doba seniorů pravidelně na str. 8

Ing. Karel HANAUER,  
vedoucí poradce RS ČR Praha





## ZAZNAMENÁNO DS

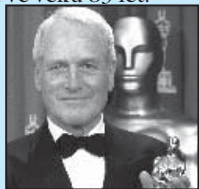
## ODEŠEL PAN HEREC

V pátek 26. září definitivně prohrál svůj souboj s rakovinou plic jeden z největších herců v dějinách světové kinematografie Paul Newman. Zemřel ve svém domě ve Westportu v americkém Connecticutu ve věku 83 let.

Paul Leonard Newman se narodil 26. ledna 1925 v Shaker Heights v Ohiu. Jeho touhu po tom stát se vojenským pilotem překazila jeho barvoslepost. Začal se věnovat herectví a přihlásil se do slavného Actor's studia, které bylo největší hereckou líní své doby. Herecká kariéra Paula Newmana byla neuvěřitelně plodná, celkem si zahrál ve více než sedmi desítkách filmů. Pomník nesmrtelnosti si herce se zářivě modrými očima vybudoval zejména ve snímcích Hombre a Frajer Luke. Českému divákovi se zřejmě nejvíce vryl do paměti jako Butch Cassidy, který se svým parťákem Sundance Kidem (Robert Redford) okrádal nevinné obyvatele divokého Západu ve filmu Butch Cassidy a Sundance Kid. V roce 1972 dokázal pomocí svého dokonalého ironického a „ledabylého“ herectví přesně ztvárnit hlavní roli ve westernu Život a doba soudce Roy Beana (The Life and Times of Judge Roy Bean). V následujícím roce pak jeho spolupráce s Robertem Redfordem pokračovala ve filmu Podraz (The Sting). Objevil se v katastrofickém filmu Skleněné peklo (The Towering Inferno) nebo v drsné sondě do práce newyorských policistů Pevnost Apačů v Bronxu (Fort Apache the Bronx). Desetkrát byl nominován na Oscara, jen jednou ho získal a to za roli ve filmu Barva peněz (The Color of Money). Poslední významnou roli ztvárnil v roce 2002 ve filmu Road to Perdition.

Newman se stal známým také díky své dobročinnosti. Jeho vlastní značka Newman's Own se stala legendární a také díky ní věnoval Newman na charitu více než 200 miliónů dolarů. Miloval automobilové závody. V roce 1979 dokonce obsadil druhé místo ve slavném závodu v Le Mans. Kromě manželky zůstalo po Paulu Newmanovi pět dcer. Jeho jediný syn (z prvního manželství) Scott se v roce 1978 předávkou drogami. Druhou Newmanovou manželkou byla od roku 1958 herečka Joanne Woodwardová, s níž se seznámil při natáčení snímku Dlouhé, horké léto. Měli spolu tři dcery. Jejich na filmovou branži netypický dlouhý svazek Newman s oblibou komentoval slovy: „Proč bych chodil někde na hamburger, když mám doma šťavnatý steak?“ Na svůj náhrobek si navrhl sám i epitař: „Tady leží Paul Newman, který zemřel jako chudák, protože mu zhnědly oči.“

(fav)



# DOSÁHNETE NA PŘÍSPĚVEK NA BYDLENÍ? (3)

V předchozích pokračováních tohoto seriálu jsme se zamýšleli nad možností získat příspěvek na důstojné bydlení vzhledem k našim příjmům a popsali jsme si podrobněji „náklady na bydlení“. Dnes si povíme, jak se stanoví výše příspěvku a proč případně nebyl příspěvek vyplacen v plné výši, přestože náklad na bydlení překročil sociálně únosnou hranici 30% příjmu. Uvedeme také pro názornost alespoň dva příklady výpočtu

Nejdříve tedy jak se stanoví výše příspěvku. Potřebujeme k tomu znát výši průměrného měsíčního příjmu domácnosti za rozhodné období (rozhodný příjem) a výši tomu odpovídajících skutečných nákladů na bydlení. Nejdříve porovnáme skutečné náklady na bydlení s normativními náklady v Tab. 4. Pokud jsou skutečné náklady nižší než náklady normativní, stanovíme výši příspěvku jednoduše jako rozdíl mezi skutečnými náklady a únosným podílem příjmu, tedy:

**Příspěvek na bydlení [Kč/měsíc] = Skutečný náklad na bydlení [Kč/měsíc] - 30% x Rozhodný příjem domácnosti [Kč/měsíc].**

opatření bydlení. Jen pro úplnost ještě uvedme, že Tab. 4 je součástí zák.č. 117/1995 Sb. v platném znění a je pro každý rok novelizována nařízením vlády, stejně jako údaje v tabulkách č.2 a č.3. Pro rok 2008 se tak stalo nař. vl. č. 367/2007 Sb.

A teď už slíbené příklady.

## PŘÍKLAD 1

Pan Šťastný je osamělý důchodce, který bydlí v obecním nájemním bytě v Brně. Celkové nájemné z bytu po zdržení v r. 2008 činí celkem 3 051 Kč, z toho čisté nájemné za byt o podlahové ploše 36 m<sup>2</sup> činí 1 671 Kč, nájemné za sporák a kuchyňskou linku 60 Kč/měsíc a záloha na služby - vytápění, dodávka pitné vody a odvod splašků, osvětlení a



## TABULKA 4 NORMATIVNÍ NÁKLADY NA BYDLENÍ PRO ROK 2008 V KČ ZA MĚSÍC.

| Počet osob v bytě                           | Velikost města / obce |                 |                      |                      |              |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----------------|----------------------|----------------------|--------------|
|                                             | Praha                 | nad 100 000 ob. | 50 000 až 99 999 ob. | 10 000 až 49 999 ob. | do 9 999 ob. |
| <b>Nájemní byty</b>                         |                       |                 |                      |                      |              |
| 1                                           | 4 182 Kč              | 3 383 Kč        | 3 155 Kč             | 2 895 Kč             | 2 747 Kč     |
| 2                                           | 6 091 Kč              | 4 998 Kč        | 4 686 Kč             | 4 331 Kč             | 4 128 Kč     |
| 3                                           | 8 401 Kč              | 6 971 Kč        | 6 563 Kč             | 6 91 Kč              | 5 834 Kč     |
| 4 a více                                    | 10 549 Kč             | 8 824 Kč        | 8 332 Kč             | 7 772 Kč             | 7 453 Kč     |
| <b>Družstevní byty a vlastnické bydlení</b> |                       |                 |                      |                      |              |
| 1                                           | 2 653 Kč              | 2 653 Kč        | 2 653 Kč             | 2 653 Kč             | 2 653 Kč     |
| 2                                           | 4 055 Kč              | 4 055 Kč        | 4 055 Kč             | 4 055 Kč             | 4 055 Kč     |
| 3                                           | 5 763 Kč              | 5 763 Kč        | 5 763 Kč             | 5 763 Kč             | 5 763 Kč     |
| 4 a více                                    | 7 383 Kč              | 7 383 Kč        | 7 383 Kč             | 7 383 Kč             | 7 383 Kč     |

Pokud ale skutečný náklad na bydlení překračuje stanovené normativní náklady v Tab.4, vypočteme výši příspěvku tak, že místo skutečných nákladů na bydlení dosadíme příslušné normativní náklady. Vzorec pro výpočet pak vypadá takto:

**Příspěvek na bydlení [Kč/měsíc] = Normativní náklad na bydlení [Kč/měsíc] - 30% x Rozhodný příjem domácnosti [Kč/měsíc].**

Je tedy zřejmé, že stát nedoplácí příspěvek do jakékoliv výše nákladů na bydlení, ale jen do výše, kterou pokládá za nezbytně nutnou pro

úklid chodby - 1 320 Kč/měsíc. Kromě toho platí měsíčně ještě 90 Kč za plyn, 450 Kč za elektřinu, 350 Kč za telefon a 180 Kč za rádio a televizi. Dohromady ho tedy bydlení přišlo měsíčně na 5 441 Kč. Pan Šťastný žije ze starobního důchodu 8 450 Kč/měsíc a navíc pobírá ještě měsíční příspěvek na péči 2 000 Kč. Na bydlení tak vydá více než polovinu svých příjmů. Rozhodl se proto požádat o příspěvek na bydlení.

Ze shora uvedených údajů je třeba nejdříve stanovit rozhodný příjem a náklady na bydlení. Příjem v daném případě tvoří jen důchod

ve výši 8 450 Kč/měsíčně, příspěvek na péči se do příjmu nezapočítává. Z nákladů na bydlení je třeba vyloučit poplatek za rádio a televizi a poplatek za telefon tj. 180 Kč a 350 Kč celkem 530 Kč, takže náklad na bydlení činí celkem 4 911 Kč měsíčně. I tak dosáhnou jeho náklady na bydlení 58% jeho příjmu. Z tabulky Tab. 1 (DS číslo 6/2008) zjistíme že pro jednu osobu v nájemním bytě ve městě s více než 100 tis. obyvateli je mezní příjem 9 520 Kč, takže nic nestojí v cestě tomu, aby mu byl příspěvek na bydlení přiznán. Teď jde ještě o jeho výši.

Nejdříve posoudíme, zda jeho skutečné náklady na bydlení nepřekračují normativní náklady na bydlení pro danou velikost obce. Z tabulky č. 4 zjistíme, že normativní náklad pro jednu osobu, bydlící v Brně je 3 383 Kč, což je o 1 528 Kč méně než skutečné náklady na bydlení. Výše příspěvku se tedy stanoví jako rozdíl mezi normativními náklady na bydlení a 30% podílem jeho příjmu. To znamená, že od částky 3 383 Kč (normativní náklad) odečteme 30% z 8 450 Kč = 2 535 Kč a dostaneme příspěvek na bydlení ve výši 848 Kč. Pan Šťastný tedy může dostávat v následujícím kalendářním čtvrtletí měsíčně poměrně významný příspěvek na bydlení 848 Kč, i když zkrácený o 1 528 Kč.



Přes toto významné přilepšení, jeho náklady na bydlení dosahují 48% jeho příjmů a přesahují tak podstatně sociálně únosnou hranici. Aby situaci alespoň částečně vyřešil, musel by získat ještě jiný zdroj příjmů, nebo se přestěhovat do podstatně menšího bytu s přijatelným nájemným případně se uskrovnit a založit společnou domácnost s další osobou s malým příjmem a tak zvýšit normativní náklad alespoň na 4 998 Kč.

## PŘÍKLAD 2

Paní Skromná žije sama z měsíčního důchodu 9 387 Kč. Nájemné z bytu v Brně ji za II.kvartál 2008 přišlo celkem na 5 793 Kč. Kromě toho zaplatila za toto období ještě poštovné 90 Kč, 2 100 Kč za plyn, 960 Kč za elektřinu, 505 Kč vodné a stočné, 30 Kč za osvětlení chodeb a poplatek za odpad 500 Kč. Rádio, televizi ani telefon nemá, čte však pečlivě Dobu seniorů. Z tabulky Tab. 1 (DS číslo 6/2008) se dozvěděla, že mezní příjem pro jednu osobu v nájemním bytě ve městě Brně (žádné jiné město s více než 100 tis. obyvateli u nás nemáme) je 9 520 Kč, což je o 133 Kč více než činí její důchod a má tak šanci získat příspěvek na bydlení.

V poradně Rady seniorů jsme ji pomohli stanovit rozhodný příjem a náklady na bydlení. Rozhodný příjem v daném případě tvoří jen důchod ve výši 9 387 Kč/měsíčně. Z čtvrtletních nákladů na bydlení je třeba vyloučit jen poštovné a stanovit průměrné měsíční náklady za rozhodné období. Ve druhém čtvrtletí byla nucena dopláct vyúčtování služeb a uhradit celoroční poplatek za komunální odpad. Rozhodné náklady za měsíce duben, květen a červen tak dosáhly celkové výše 9 888 Kč tj. průměrně 3 296 Kč/měsíčně, což je více než 35 % příjmů. Normativní náklady na bydlení v Brně (Tab. 4) jsou 3 383 Kč, což je o 87 Kč více než skutečné náklady na bydlení. Výše příspěvku se v takovém případě nekrátí a stanoví se jako rozdíl mezi skutečnými náklady na bydlení 3 298 Kč a 30% podílem jejího důchodu 2 816 Kč. Příspěvek na bydlení pro paní Skromnou činí 485 Kč a její náklady na bydlení se tak sniží na sociálně únosných 30% jejích příjmů.

Z obou příkladů je vidět, že příspěvek na bydlení nám může významně pomoci při zvládání překotného nárůstu našich životních nákladů a stojí zato o jeho získání usilovat.

**Ing. Karel ŠTĚPANÍK,**  
poradce RS ČR Brno

# UŽITEČNÁ PORADNA NA INTERNETU



Už do třetího měsíce práce vstupuje v listopadu internetová občanská poradna, která prostřednictvím webových stránek KSČM ([www.kscm.cz](http://www.kscm.cz), sekce Pomoc občanům) poskytuje veřejnosti bezplatné poradenství v oblastech bytové problematiky, sociální a zdravotní problematiky, rovných příležitostí, lidských práv a sociálně právní ochrany dětí, školské problematiky a sociálně patologických jevů dětí a mládeže, v oblasti pracovního a správního práva. Poskytuje také finanční, bezpečnostní, ekologické a zemědělské poradenství. Poradna začala pracovat 1. září a mezi odborníky, kteří poskytují on-line poradenství, jsou poslanci KSČM JUDr. Zuzka Bebarová-Rujbrová, JUDr. Stanislav Grospič, Zdeněk Maršíček, RSDr. Miroslav Opálka, Mgr. Soňa Marková, Ing. Josef Šenfeld či poslankyně Evropského parlamentu RSDr. Ing. Věra Flasarová a zastupitelé KSČM Ing. František Beneš, CSc., Ing. Pavel Březa, a další odborníci, např. MUDr. Taťána Jirousová, Doc. Dr. Václav Šenkýř, CSc., ad. Za první měsíc činnosti poradny bylo zasláno a zodpovězeno 47 dotazů, z toho 25 bylo vloženo prostřednictvím interaktivního formuláře. Dotazy lze klást přímo na stránkách nebo prostřednictvím samostatné internetové adresy [poradna@kscm.cz](mailto:poradna@kscm.cz). Nejčastější dotazy se týkaly bytových, pracovněprávních a lidsko-právních záležitostí či možností řešení obtížné sociální situace. Na webových stránkách KSČM v sekci Pomoc občanům je možno také nalézt seznam 27 kontaktních míst, na kterých KSČM nabízí občanům bezplatné poradenství (jedná se zejména o sociálně právní poradny), případně poskytuje návod, jak ve složitě

životní situaci postupovat. KSČM plánuje rozšíření této služby.

Abychom čtenářům v ukázali, jak poradna funguje v praxi, vybrali jsme do DS se souhlasem jejich provozovatelů některé otázky a odpovědi.

Bydlíme na penzionu s byty pro důchodce. Obec jako zřizovatel požaduje zvýšení poplatku za služby, t. j. el. energii, teplo, vodu, revize, výtahy /za odvoz odpadků platíme zvlášť z důvodu vyšších provozních nákladů a to o 100%, to je ze 400 na 800 Kč/osobu/měs. Na těchto nákladech se však podílejí i přítomné provozovny služeb (dodavately pečovatelská služba, dále lékař, holič, pedikura, solárium, technické služby obce). Po dotykání, že ne všechny tyto provozovny jsou vybaveny ve všech směrech měřiči spotřeby. Nelze tedy prokazatelně stanovit podíl těchto provozních nákladů spotřebovaných námi nájemníky a těmito službami/mimo výtahy/. Může tudíž zřizovatel za těchto podmínek zvýšení poplatku požadovat? K tomu uvádíme, že podle předpokládaného rozpočtu na rok 2008 by měly příjmy penzionu daleko převyšovat výdaje/více jak 2x/. Dále nám zřizovatel odmítá předkládat roční hospodářský výsledek penzionu z důvodu, že to není povinen a že na penzionu není úřední tabule. Při tom tyto podklady nejsou ani na úřední tabuli v obci, ani na internetu. Nemůžeme proto ani jako nájemníci na možnost úspor nijak reagovat. Děkujeme za odpověď Jaroslav.

„Zvláštní předpisy pro účtování služeb spojených s bydlením existují

## PŘEDSTAVUJEME

jen pro odvoz odpadů a pro účtování tepla a teplé vody. Dále pak jsou stanovena směrná čísla spotřeby pro rozúčtování nákladů na studenou vodu, pokud nejsou osazeny měřiče. V každém případě však je nutné, aby od plateb podle údajů na měřidlech při vstupu do budovy byly nejprve odečteny náklady na nebytové prostory a pouze zbytek rozdělen mezi nájemce bytů. Přitom měsíční platby, o kterých se zmiňujete, jsou nejspíše jen měsíčními zálohami na služby. Ty mají odpovídat průměrným výdajům z minulého roku plus inflace. Po ukončení roku musíte obdržet vyúčtování všech záloh, pronajímatel může uhradit jen skutečnou spotřebu. Na vyžádání nájemce Vám pronajímatel musí umožnit nahlédnout do příslušných faktur. Pokud nebudete mít jasno, obraťte se na Kontrolní výbor zastupitelstva, abyste požadované údaje včas dostali. Jde-li o zařízení obce, má k tomu tento

výbor kompetence. Ovšem obecná informace o výši a rozúčtování plateb, zda odpovídá obecně platným předpisům nebo dohodě v nájemní smlouvě, je v oboustranném zájmu jakéhokoli vlastníka domu i nájemců bytů. S pozdravem František Beneš.“

Dne 26.7.2008 náhle zemřel můj manžel. Byla nařízena soudní pitva. Po příjezdu pohřební služby Concordia s.o. nastalo něco, co se podobalo zlému snu. Přišli 2 muži v tričku a krátkých kalhotách, v hrubých zahradnických rukavicích manželovo tělo vzali za zápěstí a pod koleno, hlavou mu udeřili o zem a tímto způsobem tělo odnesli. Dodnes se nemohu dostat ze šoku, který mě i dcery způsobili. Potom si jeden z nich sedl vedle mě a začal vyprávět o lámání čelisti zesnulým a o posmrtných otocích. To vše mělo směřovat k tomu, abychom mu podepsaly objednávku na pohřeb a na převoz. Zeť namítl, že žádost na převoz podepsal lékař a upozornil nás, že je pro nás zdarma. Převoz nám nakonec neúčtovali, ale na ústav soudního lékařství asi 3 km tělo vezli od soboty večera, do pondělního poledne. Na písemnou stížnost na chování zaměstnanců a na dotaz, kde se po celou dobu nacházel tělo mého manžela, majitel a současně jednatel společnosti nereaguje. Prosím o pomoc kde a jak se mohu bránit. Na soudní proces nemám ani duševní sílu ani finance, děkuji.

„Z Vašeho dotazu nevyplývá, kde bydlíte, ale z obchodního a živnostenského rejstříku jsem odvodila, že asi v Ostravě. Proto byste se měla obrátit především na Magistrát Ostrava se žádostí o zahájení přestupkového řízení, protože se podle mého názoru pohřební služba dopustila přestupku podle § 26 odst. 1 písm. j) zákona č. 256/2001 Sb., neboť jednala se zemřelým způsobem, který se dotýká jeho důstojnosti a mravního cítění pozůstalých. Za to může být uložena pokuta až 50.000,- Kč. Dále bych Vám doporučila obrátit se na krajskou hygienickou stanici, aby prověřila, zda bylo s tělem Vašeho zemřelého manžela před dovezením do Ústavu soudního lékařství řádně zacházeno, protože při cestě delší než 8 hodin, musí být tělo speciálně uloženo, což vzhledem k chování pohřební služby nemuselo být zajištěno. Pokud jsem se spletla s místem Vašeho bydliště, obraťte se na příslušný městský úřad, ke kterému patříte. Mgr. Jiřina Humlová.“

Podle informace na stránce, se příslušní odborníci snaží zareagovat na dotazy uživatelů bezplatně poradny nejpozději do 3 pracovních dnů.

(fav)



## DUCHOVNÍ OKÉNKO DS

### ŘEKA ŽIVOTA

Tak často zklamu lidi, kteří se chtějí se mnou bavit o Bohu a já takové řeči hned odmítám, protože o Bohu nejraději přemítám sám, protože vím, že Bůh není téma do hospody ani ke kávě, protože už La Fontaine správně napsal – Bůh dobře řídí vše! Třebaže náš milý svět má pro to důkazy, já jsem je nehledal.

Ani já už nehledám důkazy pro existenci Boží, připadá mi to stejně nesmyslné, jako dokazovat vzduch, který dýchám, Bůh je mi exupérovsky vzácným uzlem, svazujícím všechny věci, lidi i události do logických souvislostí, Bůh je mi, stejně jak Hérakleitovi, dnem i nocí, zimou i létem, bojem i mírem, nasycením i hladem, Bůh je mi Pánem celého stvoření, je sluncem na obloze, které osvítlí celou zemi a oživí každou rostlinku, je mi však stejně vzdálený a proto vnímám jeho lásku tak mocně životadárnými paprsky, jen v nich se ohřívám a na lásku Boží se spoléhám od chvíle, kdy jsem se zajímal ve školní lavici v hodině náboženství – Jaký je rozdíl mezi hříšníkem a svatým člověkem a o kolik má ten druhý blíž k Bohu? – a katecheta se zamyslel a pak řekl – Ten rozdíl je podobně nepatrný, jako když hříšník bydlí v přízemí mrakodrapu a svatý ve dvacátém patře, k zemi se to zdá být rozdílné, ale ke slunci mají oba téměř stejně daleko – tak moudrá byla ta odpověď, že jsem ji dodnes nezapomněl.

A když lidi dál naléhají, abych s nimi přece jen o Bohu promluvil, cituji Antoina de Saint-Exupéryho a říkám, že Bůh je pravdivý stejně jako strom, jenom je mnohem těžší ho poznat. A pak jim vyprávím o řece s peřejemi, po jejímž břehu v předjaří chodívám, sám se tam brouzdávám v ledovém rozplouvání, šplhám se po skalách a kloužu se po zamrzlých, stinných stráních – ale pak se ptám – K čemu vám je mé povídání? Vstaňte a běžte se podívat sami, rád vám ukážu cestu, ale nemůžu za vás udělat ani krok. Kdo chce poznat řeku, nestačí mu jet prstem po mapě, musí se vydat po jejím břehu. A kdo chce potkat Boha, nezůstane u vyprávění ctihodných bohoslovců. Řeku máme každý svou, voda je však všude stejná, přátelé a soupeřníci ve světě nejistém, po řece života se mnou tiše putující ... jdoucí za Kristem.

Jan Schwarzw  
(www.pastorschwarz.cz)

# Končí doba

# anc

**Na pražském Žižkově v pondělí 6. října proběhla unikátní vzdušná operace. Na televizním vysílači, který je jednou z dominant metropole, se v souvislosti s rozvojem digitálního vysílání měnily antény. Výměnu zhruba tříadvacetimetrového systému antén o váze téměř devíti tun prováděl speciální vrtulník se dvěma rotory.**

Do té doby používané vysílače byly totiž propozemní digitální (DVB-T) vysílání málo výkonné a bylo potřeba je nahradit lepšími. Stará anténa byla postavena v roce 1990 a byla projektována pouze pro analogové vysílání. V té době se o digitálním vysílání ještě nikomu ani nezdálo.

Přechod z analogového televizního vysílání na zemské digitální televizní vysílání přispěje k efektivnějšímu využití rádiového spektra v ČR. Pro diváka bude



**Mohutné ruské vrtulníky Kamov K 32 mají dva rotory a jsou absolutní špičkou ve své kategorii.**

zemské digitální televizní vysílání přínosem zejména v pokrytí televizním signálem i v oblastech, kde dnes signál chybí nebo není dostatečně kvalitní, ve vyšší kvalitě obrazu i zvuku, v širší a obsahově rozmanitější programové nabídce a v řadě nových služeb, které digitální televizní vysílání doprovázejí.

### POSTUPNÁ DIGITALIZACE

Pozemní digitální vysílání (DVB-T) není zatím dostupné na celém území České republiky. V současné době je možné přijímat řádné digitální vysílání sítě 1 (veřejnoprávní multiplex), dočasného Multiplexu A a tři experimentální vysílání.

Zatím jsou jisté čtyři multiplexy. Multiplex 1 (MPX 1) je tzv. multiplex veřejné služby, budou v něm všechny programy České televize, tedy ČT1, ČT2, ČT24 a ČT4 Sport a sedm kanálů Českého rozhlasu - Radiožurnál, Vltava, Praha, Rádio Wave, D-dur, Leonardo a Radio Česko. V multiplexu 2 budou Nova a Nova Cinema a v multiplexu 3 Prima, Óčko či Noe. Multiplex 4 chce využívat např. společnost O2 a některá regionální vysílání.

Český telekomunikační úřad vypracoval Technický plán přechodu zemského analogového televizního vysílání na zemské digitální televizní vysílání (TPP), který schválila vláda letos 28. dubna.

### DEN D 11. 11. 2011

Stanovuje konkrétní lhůty, podmínky a způsob postupu během procesu rozvoje sítě elektronických komunikací pro zemské digitální televizní vysílání v České republice. V dokumentu jsou obsaženy podmínky a postupy při ukončování analogového vysílání v jednotlivých oblastech republiky. Tomu samozřejmě předchází zahajování digitálního vysílání v dané oblasti a po určitou dobu souběžné analogové a digitální televizní vysílání. Nejde tedy jen o stanovení konečných termínů vypnutí analogového šíření, ale o celý souhrn provázaných termínů, podmínek a navazujících lhůt.

Přechod z dosavadního zemského analogového televizního vysílání na zemské digitální je v současné době už odstartován. Digitální televizní vysílání je již možné sledovat v Praze, Brně, Ostravě a také na Domažlicku a Ústecku.

Podle aktuální verze TPP bude analogové televizní vysílání v České republice vypnuto k 11. 11. 2011, s výjimkou 2 regionů; Zlínska



**Profesionální akce švýcarské přesnosti a zlatých českých ručiček trvala několik hodin.**

## Na co se ptáte

### 1. Co potřebuji k přechodu na digitální vysílání?

Pokud ho ještě nemáte, musíte si pořídit set-top box. Může jít o samostatný přístroj, nebo si lze pořídit televizi, která už ho má v sobě zabudovaný. Bez set-top boxu se nejpozději v polovině roku 2012 na televizoru zobrazí pouze zrnění.

### 2. Budu dost času na koupi potřebného zařízení?

Výhodou je, že až na výjimky

týkající se vypnutí ČT2 v některých regionech se budou nějakou dobu oba způsoby vysílání překrývat. Po celý tento čas bude ještě možnost

dovybavit domácnost příslušnými přístroji.

### 3. Jak zjistím, že se blíží vypnutí analogového signálu?

O termínu vypnutí se diváci dozvědí z vysílání vždy s několikaměsíčním předstihem. Také prostřednictvím loga, které bude mít podobu čtyř čtverečků v pravém dolním rohu televizního obrazu.

### 4. Je třeba pro digitální vysílání vyměnit anténu?

Každá anténa dokáže zachytit vysílání

několika televizních kanálů. Proto antény ve většině případů nebude třeba měnit. Neexistují žádné speciální antény pro digitální vysílání, pokud některý prodejce takové označení používá, jde pouze o trik, kterým klame důvěřivce. V případě problémů s příjmem signálu je lepší se poradit s odborníkem.

### 5. V domě máme společnou anténu. Mám si na digitální vysílání pořizovat vlastní pokojovou?

Na to není jednoznačná odpověď, záleží na stáří rozvodu. V některých případech stačí použít zesilovač, někdy bude třeba větší zásah. Vždy ho však bude muset provést odborník, nejlépe firma, která původní rozvody instalovala.



# alogu

a Jesenicka, kde bude analogové vysílání kvůli technickým problémům ukončeno až k 30. 6. 2012). Přejít na digitální vysílání bude probíhat postupně po jednotlivých ucelených oblastech.

V některých oblastech nebude vzhledem ke zpoždění při digitalizaci, k němuž došlo i kvůli postupu komerčních televizí, na rozdíl od běžné praxe žádný souběh obou typů vysílání. Okamžité vypnutí ČT2 se týká vysílačů okolo Ústí nad Labem, Českých Budějovic, Chebu, Plzně, Sušice, Domažlic, Chomutova, Hradce Králové, Jesenicka, Prahy a části Brna.

## AKCE PROFESIONÁLŮ

Dochází k němu právě v těchto dnech. V ostatních oblastech budou analogové a digitální vysílání probíhat souběžně, minimálně šest měsíců. Program ČT1 bude na všech místech vysílat ještě nějakou dobu po zapnutí digitálního vysílání.

Akce na pražském Žižkově začala 6. října krátce po osmé hodině. Speciální ruský vrtulník Kamov pilotovaný švýcarskou posádkou, dopoledne postupně odstranil antény staré. Odpoledne na jejich místo nainstaloval nové, které zajistí metropoli a okolí lepší pokrytí digitálním signálem. Na akci dohlíželi vedle policistů i hasiči, připravena byla i záchranná služba.

Výměnu téměř devítitunové antény sledovaly tisíce lidí. Provázela ji také rozsáhlá opatření v okolí vysílače. Pro případ, že by došlo ke komplikacím a vrtulník musel třeba odhodit náklad, bylo na několika ulicích poblíž žižkovské televizní věže zakázáno parkování automobilů a lidé nesměli vycházet ani otevírat okna. K žádným problémům však nedošlo a švýcarská osádka vrtulníku, jejímž členem byla i žena, i čeští montéři sklízeli potlesk na



Na obloze maličké kusy antén ve skutečnosti vážily několik tun

otevřené scéně. Žižkovský vysílač byl zprovozněn v únoru 1992. O jeho stavbě bylo rozhodnuto již v roce 1978. O sedm let později se začalo se stavbou, podle návrhu architekta Václava Oulického. Žižkovská věž je nejvyšší věží v České republice, měří 216 metrů, takže se její součástí logicky stala také rozhledna, z níž při dobré viditelnosti lze dohlédnout až sto kilometrů daleko. Třeba až do Plzně, Mostu, Ústí nad Labem, Liberce, Hradce Králové nebo do Jihlavy.

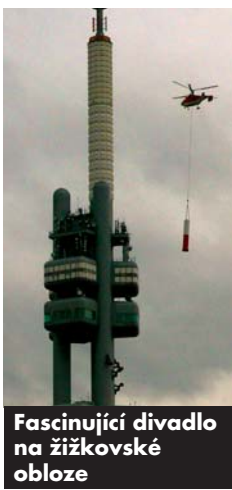
## NOVÁ ATRAKCE

Hlavním účelem stavby věže však samozřejmě nebyla rozhledna, ale televizní vysílač.

Po listopadu 1989 odpůrci stavby žádali, aby vysílač jako „nebezpečí pro zdraví“ a „symbol bývalého režimu“ byl

zbourán, naštěstí se neprosadili. I proto, že nezávislí odborníci prokázali, že splňuje veškeré normy. Pozitivnějšímu vnímání „obra“ určitě prospěl také projekt Davida Černého - Mimina/Babies. Půdorys věže vychází z trojúhelníku, na jehož vrcholech vyrůstají ocelové sloupce kruhového průřezu. Dva z nich končí 134 metrů nad zemí. Ve stejné výšce přechází třetí, širší tubus v anténní nástavec. Špička věže se nachází 474 metrů nad mořem. Výchylka věže na vrcholu činí až 120 centimetrů. V běžném provozu ale není výkyv znatelný, protože je eliminován kyvadlovým tlumičem kmitů. Loni vyhlídkové plošiny věže či restauraci navštívilo přes 146 tisíc lidí, a ta se tak stala druhou nejnavštěvovanější technickou památkou v České republice. První je budova pilsenského pivovaru.

(text a foto fav)



Fascinující divadlo na žižkovské obloze

## ZAZNAMENÁNO DS

### ZVOU NA VELETRH



Ve dnech 5. prosince od 9,00 do 17,00 hodin a 6. prosince od 9,00 do 14,00 hodin se v Ostravě na Černé louce uskuteční Moravskoslezský veletrh zdraví. Celoevropský program boje proti civilizačním chorobám je rozpracován Světovou zdravotnickou organizací pro 21. století ukládá snížit úmrtnost a zlepšit zdravotní stav obyvatel. Na tomto úkolu se musí podílet nejen zdravotnická veřejnost, ale také orgány státní správy a samosprávy a průmyslové podniky. Moravskoslezský veletrh zdraví je jedna z akcí, která plní tento program. Prezентuje nejen zdravotnictví města Ostravy, ale i celého Moravskoslezského kraje. Jedná se o největší akci tohoto druhu v České republice. Veletrh nabízí celým rodinám a seniorům zvlášť, široký program zdravotních poraden, včetně poradny regionálního pracoviště Rady seniorů České republiky v Ostravě, a zdravotních vyšetření v doprovodném programu bude prodejní výstava potravinových doplňků, léčebné kosmetiky, zdravotních pomůcek, zabezpečovacích systémů a výrobků pro šetrnou a zdravou úpravu potravin. Představí se také lázně, zdravotní pojišťovny i cestovní kanceláře. Odborným garantem veletrhu MUDr. Šárka Andělová, CSc. Vstup je zdarma. (red)

## Cestovní kancelář LOTOS

telefon/fax/záznamník: 466 985 652 mobil NONSTOP: 737 789 925

www.cklotos.cz e-mail: ck.lotos@seznam.cz skype: ck.lotos

### PŘEDVÁNOČNÍ NABÍDKA ► ŘECKO - STAVROS 12 DNÍ

Apartmány s bazénem, možnost klimatizace, výletů, polopenze.

POZOR!! Ceny u nás jsou již kompletní, nedoplácíte různé příplatky a taxi.

Jsme pojištěni. **KATALOG ZDARMA.**

**Odjezdy:** Praha, Kolín, Chvaletice, Přelouč, Pardubice, Brno, Bratislava, Trutnov, Jaroměř, D. Králové, H. Králové

**CENÍK 2009** obsahuje dopravu, ubytování, povlečení, veškeré energie, pobyt, taxi, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku.

### LEVNÁ A KVALITNÍ DOVOLENÁ JIŽ 18. SEZONU

Při objednání a uhrazení zálohy na osobu 1 500 Kč na osobu do 30.12.2008 je SLEVA z poukazu na osobu: pro plně platící 1 000 Kč, pro seniory a děti do 15 let 700 Kč, polopenze 500 Kč.

### KOMPLEX FILIPOS

cena poukazu za 1 osobu

| termín        | cena poukazu | seniory (nad 60 let) |  |
|---------------|--------------|----------------------|--|
|               |              | děti (6-15 let)      |  |
| 31.5. - 11.6. | 6 500,-Kč    | 5 500,-Kč            |  |
| 9.6. - 20.6.  | 7 100,-Kč    | 6 100,-Kč            |  |
| 18.6. - 29.6. | 7 300,-Kč    | 5 900,-Kč            |  |
| 27.6. - 8.7.  | 7 900,-Kč    | 6 900,-Kč            |  |
| 6.7. - 17.7.  | 8 300,-Kč    | 7 300,-Kč            |  |
| 15.7. - 26.7. | 8 300,-Kč    | 7 300,-Kč            |  |
| 24.7. - 4.8.  | 8 300,-Kč    | 7 300,-Kč            |  |
| 2.8. - 13.8.  | 8 300,-Kč    | 7 300,-Kč            |  |
| 11.8. - 22.8. | 8 300,-Kč    | 7 300,-Kč            |  |
| 20.8. - 31.8. | 8 300,-Kč    | 7 300,-Kč            |  |
| 29.8. - 9.9.  | 8 100,-Kč    | 7 100,-Kč            |  |
| 7.9. - 18.9.  | 7 700,-Kč    | 6 700,-Kč            |  |
| 16.9. - 1.10. | 8 100,-Kč    | 7 100,-Kč            |  |





### VEPŘOVÁ KRKOVIČKA

1000 g vepřové krkovičky, sůl, 2 větší cibule, 2 červené papriky  
**Nálev:** pepř grilovací koření, 4 stroužky česneku, olej, mletou sladkou červenou paprikou, sójovou omáčku, hořčici

Krkovičku vcelku posolíme a na vrchní části nařežeme. Potřeme připraveným nálevem a dáme na pekáč. Přikryjeme alobalem a dáme aspoň na 5 hodin odležet do chladu. Pak přidáme na větší kousky nakrájenou cibuli s červenou paprikou, podlijeme malým množstvím vody a přikryté dáme péct. Při pečení podléváme výpekem. Před dopečením odstraníme alobal a maso zprudka dopečeme tak, aby se vytvořila křupavá kůrčička.

**Nálev:** olej, koření, prolisovaný česnek, sójovou omáčku a hořčici smícháme dohromady.

## DOBROTY na talíři

NOVÝ ČASOPIS PLNÝ  
BÁJEČNÝCH RECEPTŮ



### PLACKY PLNĚNÉ ZELENINOU

šest větších brambor, sůl, pepř, mletý kmín, majoránka, jedno vejce, dva stroužky česneku, čtyři lžíce polohrubé mouky, olej na pečení

**Náplň:** olej, jedna cibule, 200 g cukety, dvě zelené papriky, tři rajčata 200 ml sterilizované bílé fazole, sůl, pepř, vegeta

Oloupané brambory nastrouháme na jemném struhadle, přidáme vejce, osolíme, okořeníme pepřem a mletým kmínem, lisovaným česnekem, dochutíme majoránkou a promícháme. Přidáme mouku a z takto připraveného těsta usmažíme na pánvi placky. Rozdělíme je na talíře, naplníme zeleninovou směsí, přeložíme napůl a podáváme.

**Náplň:** Na trošce oleje osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme nastrouhanou cuketu a nakrájené papriky, posolíme a podusíme. Pak přidáme nakrájená rajčata, scezené fazole, dochutíme vegetou, dokořeníme a do-  
 dusíme do měkka.

**Vyhráli!** Správné řešení z minula znělo: Na svatého Jakuba, brambor prvá úroda. Správně odpověděli, štěstí při losování měli a knihy z produkce sponzora naší pravidelné křížovky, kterým je vydavatelství Vašut, tedy dostanou: Anna Vostřelová z Františkova nad Ploučnicí, Růžena Vopátková z Třeboňe, Vlasta Jírová z Ústí nad Labem, Naďa Jarošová z Kopřivnice a Zdeněk Kvidera z Plzně. Všem blahopřejeme, na dnešní tajenku čekáme na známých adresách do **20. listopadu**.

NOVÉ KŘÍŽOVKY S TUŽKOU OD 20. LISTOPADU V PRODEJI!

# Křížovky s tužkou MAGAZÍN

|                                     |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
|-------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| POMŮCKA:<br>ATROPIN,<br>NOAH        | BLÁTO               | SOUBOR<br>MAP                                 |                                                    | TAJENKA                                        | KONEC<br>MODLITBY                               | ROM<br>HANLIVÉ               | INICIÁLY<br>HERCE<br>LIPSKEHO |
| CHEM. ZN.<br>BARYA                  |                     |                                               | ČÁST<br>ZASTĚRY                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
| CHEM. ZN.<br>ASTATU                 |                     |                                               | JMÉNO ATL.<br>ZÁTOPKA<br>OTEVŘENO<br>ANGLICKY      |                                                |                                                 |                              |                               |
| ČESKÝ<br>ZPĚVÁK<br>STANISLAV<br>??? |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              | ZNAČKA<br>JEDNOTKY<br>ENERGIE |
| NÁSTROJ K<br>NAPÍNÁNÍ               |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
| OSIVO                               |                     |                                               |                                                    |                                                | SPZ NOVÉ-<br>HO JIČINA<br>JEDNOTKA<br>DUTÉ MÍRY |                              |                               |
|                                     | HL. MĚSTO<br>NORSKA | NÁR. HOKEJ.<br>LIGA ZKR.<br>ZÁKLADNÍ<br>POKRM |                                                    |                                                |                                                 | JMÉNO<br>HEREČKY<br>MEDŘICKÉ | SMRŠTĚNÍ                      |
| POVZDECH                            |                     |                                               | SMRTELNÁ<br>NEMOC<br>PRODEJCE<br>NABÝTKU           |                                                |                                                 |                              |                               |
| POUŠTĚT<br>SLINY                    |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
| APATYKA                             |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
| VESNICE                             |                     |                                               |                                                    |                                                | INICIÁLY<br>HERCE<br>HOPKINSE<br>TOPIVO         |                              |                               |
|                                     | PROTI-<br>KLAD      | JAKO<br>SLOVEN.<br>RÁMOVÁ<br>PILA             |                                                    |                                                |                                                 | PATŘÍCÍ<br>ELE               | BRZKÉ                         |
| OZNAČENÍ<br>NAŠICH<br>LETADEL       |                     |                                               | PRCHAVÁ<br>KAPALINA<br>HLÁŠKA V<br>KARTÁCH         |                                                |                                                 |                              |                               |
| POLICEJNÍ<br>HLÍDKA<br>ZASTAR.      |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
| JED<br>Z RULIKU<br>ZLOMOC-<br>NÉHO  |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
| ČÁST<br>STŘECHY                     |                     |                                               |                                                    |                                                | ZESÍLENÝ<br>ZÁPOR<br>TĚLO                       |                              |                               |
|                                     | ÚČTY                | VELEHOR-<br>SKÝ ŠTÍT<br>POZŮSTALÁ<br>ŽENA     |                                                    |                                                |                                                 | AKVARIJNÍ<br>RYBKA           | NÁSTROJ<br>INSTALA-<br>TÉRA   |
| INICIÁLY<br>DIRIGENTA<br>VLACHA     |                     |                                               | JM. AMER.<br>SP.GORDONA<br>INIC. HERCE<br>HORNÍČKA |                                                |                                                 |                              |                               |
| ODMĚRNÁ<br>NÁDOBA                   |                     |                                               |                                                    |                                                |                                                 |                              |                               |
| BÁJNÝ<br>PTÁK                       |                     |                                               |                                                    | CESTOVNÍ<br>DOKLAD<br>IN. ZP. VON-<br>DRÁČKOVÉ |                                                 |                              |                               |
| TĚLESNÁ<br>VÝCHOVA<br>ZKR.          |                     |                                               | BOJOVÝ<br>POKŘIK                                   |                                                |                                                 |                              |                               |
| INICIÁLY<br>ZPĚVÁKA<br>AMIRIHO      |                     |                                               | VSÁKNUTÍ                                           |                                                |                                                 |                              |                               |



# DS vás zve na vycházku

## NĚMÝ SVĚDEK HOLOCAUSTU

V těchto dnech si připomínáme 40. výročí protižidovských pogromů, které do dějin vstoupily jako říšská křišťálová noc.

Záminkou byl atentát, který 7. listopadu 1938 spáchal sedmnáctiletý polský Žid Herschel Grynszpan na diplomata nacistického Německa von Ratha v Paříži. Důvodem bylo vyhánění Grynszpanovy rodiny nacistickým režimem německé věznicí roku ale 1942 uvedl, že svou obět poznal mezi pařížskými homosexuály, což následně vedlo k odsunutí a zrušení původně plánovaného monstrprocesu. Grynszpan byl v tichosti zavražděn v Sachsenhausenu.

V listopadu 1938 ale jeho činu využili nacisté. Hitler von Ratha hned po atentátu povýšil. O jeho smrti se dověděl o dva dny později na večírku, který jeho NSDAP spořádala v Mnichově u příležitosti jeho nezdařeného puče z 9. 11. 1923. Okamžitě uspořádal poradu, vydal příkazy a pak odešel. Několik dní se neobjevil na veřejnosti. Věděl proč. V celém Německu a v Rakousku propukly kruté k protižidovské násilnosti, které šéf propagandy Goebbels ještě umocnil. Např. jen v Norimberku bylo

9. listopadu zavražděno 9 Židů, 17 lidí bylo dohnáno k sebevraždě, došlo k mnoha znásilněním židovských žen. Represálie se zaměřily zejména proti movitějším lidem. Nacisté rozbíjeli výklady židovských obchodů (odsud křišťálová noc) a plundrovali je, napadali jejich zděšené majitele. ednechod 7. do 13. listopadu bylo zavražděno nebo dohnáno k sebevraždě více než 400 lidí. Bylo zatčeno 30 000 Židů a odvečeno do koncentračních táborů v Buchenwaldu, Dachau a Sachsenhausenu. Téměř všechny synagogy a židovské hřbitovy v Německu a Rakousku byly zničeny. Říšská křišťálová noc byla předzvěstí tzv. konečného řešení židovské otázky nacisty.

Poznamenala i pomnichovskou ČSR. V moravských Ivančicích byl pro židovské občany z tzv. Sudet zřízen uprchlický tábor. K 1. prosinci 1938 v něm bylo ubytováno 300 uprchlíků, o měsíc později to již bylo 500 ži-



dovských uprchlíků. Tábor se po okupaci 15. března 1939 změnil v internační tábor.

Po nástupu Heydricha do Prahy se hovořilo se o tom, že moravská obdoba ghett v Terezíně bude zřízena po vystěhování českého obyvatelstva v Ivančicích. K tomu nakonec nedošlo. I tak až do jeho likvidace v roce 1942 prošlo táborem 801 osob, 46 zemřelých je pochováno na ivančickém židovském hřbitově.

Po pražském a kolínském je třetím nejstarším v České republice a vůbec nejstarším na Moravě. Nejstarší čitelný náhrobní kámen pochází roku 1548. Dodnes se zde zachovalo asi 1800 náhrobků. Některé hroby jsou

prázdné. Ti, co si je předplatili, byli povražděni v nacistických vyhlazovacích táborech a skončili v masových hrobech... Židovský hřbitov v Ivančicích je dnes státem chráněnou kulturní památkou, která je restaurována s pomocí grantů MK ČR a Nadačního fondu obět holocaustu. Hřbitov je volně přístupný po celý rok, prohlídku s výkladem si lze zajistit u pí. Dvořáčkové, tel. 546 437 280.

(text a foto: fav)

**Naše otázka:** Víte, v kterém německém městě se 20. ledna 1942 konala konference o „konečném řešení“ (Endlösung) židovské otázky? Na odpovědi čekáme do 20. listopadu.

(red)

## zábavné soutěžení v DS

### ZÁHADNÁ SLOVA

#### PRSTRHDNK

Přidejte jedno konkrétní písmeno (s čárkou, či bez) a zjistíte, že to je... (viz řešení).

### PŘESMYČKA

#### TROFEJ SIRA V LASE

Jméno českého poety (nar. 1901) je ukryto v tomto nápisu.



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz

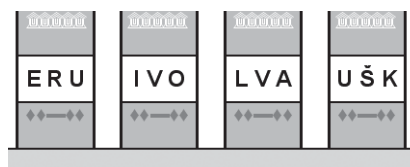
síť knihkupectví  
po celé  
republice

## VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Jak je už zvykem, zveřejňujeme na tomto místě jména výherců menších soutěží v DS (kromě velké křížovky a soutěže sponzora Valosun), jejichž sponzorem je knihkupectví Kanzelsberger. V čísle 10 se výherci stali (správné řešení je uvedeno v závorce): **Pozvánka na výlet** (Křišťálová noc z 9. na 10. 11. 1938) J. Cach z Pardubic; **Záhadná slova** (Blood Hound) PhMr. J. Halama z Bystřice pod Hostynem; **Osmisměrka** (Všude dobře, doma nejlépe) J. Sladký z Ostravy; **Plot** (Novou udici dám za staré mince) A. Topiarzová z Havířova 1 a Přesmyčka (Jaromír Hanzlík) J. Šmídová z Dřív. Všem výhercům blahopřejeme. Na řešení dnešních úkolů čekáme na známých adresách (viz tiráž DS na str. 23) do 20. listopadu.

(red)

### POLICE



Viditelná část obrázku znázorňuje polici s neúplnou sbírkou věcí jednoho druhu, jež jsou také jen částečně viditelné. Prozradíme, že předměty mají kruhovou základnu, takže části nápisu nevidíte. Uhodnete celé nápisy?

## SUDOKU 1

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

Malá Adélka stále teskni po své zemřelé babičce a její maminka ji utěšuje: „Nebud pořádk tak smutná, babička je v nebičku a odtamtud se na nás dívá.“ – „Ale mamí, nemůže nás vidět, ...“ (dokončení je v tajence). Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: SYNAEŠEUA. Ke všem dvojčím pak tato písmena: RLICHLTBEV. Vpisujte postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

#### Návod k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 - 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři horní pole vedle sebe a zjistíte, že pětka musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři pravá pole pod sebou, zde musí být jednička jediné v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje.

## SUDOKU 2

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

#### Návod k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 - 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři spodní pole vedle sebe a zjistíte, že trojka musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři pravá svislá pole, zde musí být pětka jediné v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje. Šedě podbarvený řádek tvoří tajenku. Postačí zaslat číslice tajenky.



# ZÍSKÁ NOBELOVU CENU?

Českého vědce profesora Antonína Holého (72), navrhne Akademie věd ČR pro příští rok na Nobelovu cenu za medicínu. „Uděláme pro to vše,“ řekl Václav Pačes, předseda AV.

„Budeme za něj lobboval v tom smyslu, aby výbor, který cenu uděluje v oboru medicíny, trochu změnil svoji politiku a nedával ji pouze za práce základního výzkumu, ale také za práce, které vedou přímo k záchraně lidských životů a zdraví. A to jsou právě objevy prof. Holého.“

## OBJEV NIČÍ RAKOVINU

Profesor Holý objevil účinné látky šesti léků, které působí na viry vyvolávající nejrůznější obtíže od žaludečních vředů až po záněty oční sítnice, smrtelný AIDS, žloutenku typu B a opary. Pomáhají milionům lidí na světě. A právě teď se v ČR a v USA začíná zkoušet jeho velice nadějný lék na rakovinu vycházející z lymfatické tkáně.

„Pan profesor je příliš skromný. Určitě by si takové uznání zasloužil, a já bych mu ho přál,“ říká docent Marek Trněný, přednosta 1. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Právě na jeho pracovišti se začne zkoušet nový preparát profesora Holého na rakovinu. Profesor



Holý převzal koncem září v Praze i čestnou profesuru britské Manchesterské univerzity. Je autorem zhruba 650 odborných studií, několika knih a 60 patentů.

## NADĚJNÝ NOVÝ LÉK

Podle ředitele Ústavu organické chemie a biochemie Zdeňka Havlase, kde profesor Holý stále pracuje, je profesorův přínos pro léčení nemocných jednoznačný. Nobelova cena chce podle jeho slov i hodně diplomacie. Vyžaduje, aby kandidát i jezdil po světě a přednášel o tom, proč jsou jeho objevy přínosné. „To od prof. Holého nemůžeme očekávat, vzhledem k jeho vážnému onemocnění hlasivek.“ Prof. Holý totiž již velmi obtížně mluví.

Mohli by a měli by tedy napomoci jiní. A nejenom vědci, ale třeba i čeští politici, kteří jezdí po světě a veřejnost občas jen těžko hledá důvod jejich cest. Pomohou, nebo se naplní slova profesorky Evy Sykové, ředitelky Ústavu experimentální medicíny Akademie věd, která smutně konstatovala, že Češi dokážou jen málo lobovat za své vědce? Bude mít navrch opět česká malost, která se projevuje i neschopností podpořit skutečně úspěšné lidi z vlastních řad? Jak se totiž shodují odborníci, kdyby prof. Holý působil v USA tak už měl za své objevy léků Nobelovu cenu dávno.

Nový lék se nyní zkouší zhruba na 60 lidech ve světě, z toho na několika desítkách lidí v ČR, a je velmi nadějný. Látka je schopna zničit rakovinové buňky během pěti dnů. Na psech to už bylo dokázáno. Pokud by se lék prof. Holého osvědčil, bude však ale trvat ještě asi šest až osm let, než bude s ním možné běžně léčit.

(red)

## MAĎARSKO – VÁNOCE – SILVESTR autobusem

Sárvár – hotel Park Inn\*\*\*\* – 21. 12.–26. 12.

6 990 Kč / os. ve 2 lůžk. pokoji  
10 990 Kč / os. v 1 lůžk. pokoji  
150 Kč / os. povinný příspěvek za slavnostní vánoční večeři

Sárvár – hotel Park Inn\*\*\*\* – 28. 12.–2. 1. 2009

7 990 Kč / os. ve 2 lůžk. pokoji  
11 990 Kč / os. v 1 lůžk. pokoji  
2 790 Kč / os. povinný příspěvek za slavnostní silvestrovskou večeři  
1 390 Kč / děti 6–12 let povinný příspěvek za slavnostní silvestrovskou večeři

**V ceně:** doprava, 5× ubytování s polopenzí, vstup do lázni, župan, osuška, služby delegáta.

Hévíz – hotel Panoráma\*\*\* – 28. 12.–2. 1. 2009

8.990 Kč / osoba ve 2 lůžk. pokoji  
11.990 Kč / osoba v 1 lůžk. pokoji

**V ceně:** doprava, 5× ubytování, 5× polopenze, v rámci polopenze silvestrovský program (slavnostní menu, živá hudba, tanec), denně vstup do termálních bazénů hotelu či vstup do termálního jezera (3 hod.), zapůjčení županu, pobytová taxa, služby delegáta.

Zalakaros – hotel Freya\*\*\* – 28. 12.–2. 1. 2009

12.590 Kč / osoba ve 2 lůžk. pokoji  
14.990 Kč / osoba v 1 lůžk. pokoji  
7.990 Kč / osoba na přistýlce

**V ceně:** doprava, 5× ubytování, 5× snídaně, 4× večeře, 1× silvestrovská gala večeře, denně vstup do lázni včetně zážitkové části, zapůjčení županu, sauna.

Békfürdő – hotel Apartman\*\*\* – 27. 12.–2. 1. 2009

4.190 Kč / osoba ve 2 lůžk. apartmánu  
5.990 Kč / osoba v 1 lůžk. apartmánu  
3.990 Kč / osoba na přistýlce

1.200 Kč / 1× silvestrovská večeře

**V ceně:** doprava, 6× ubytování, služby delegáta, pobytová taxa.

**Nástupní místa:** Plzeň – Beroun – Praha – Pelhřimov – Jihlava – Velké Meziříčí – Brno.

Další nabídky

[www.madarsko.com](http://www.madarsko.com)



Praha 224 828 205  
Písek 382 213 937  
Brno 542 217 671  
Ostrava 596 115 139

## Neostré vidění?



**Chraňte své oči dřív, než Vás nechají na holičkách.**

Ocuvite® zpomaluje proces stárnutí Vašich očí.

Mnoho lidí si po čtyřicítce uvědomí, že jejich zrak už není sto procentní. Poprvé potřebujeme pomoc očního lékaře nebo optika. První brýle jsou tak zřetelným příznakem stárnutí našich očí. Zvýšená zátěž pro oči, jako je práce s počítačem, nadměrné sledování televize, výfukové plyny, nezděravá výživa, stres, kouření, alkohol a káva – to vše poškozuje naše oči.

**Poskytněte svým očím podporu včas, abyste ještě dlouho dobře viděli.**



Ocuvite® k dostání ve Vaší lékárně!

### Prokazatelná účinnost

Ocuvite® LUTEIN forte, doplněk stravy, byl vyvinut s cílem posílit a udržet kvalitu vidění co nejdéle. Klinické studie prokázaly, že Ocuvite® zvyšuje hladinu mikroživin a hustotu makulárního pigmentu v oku.

Ocuvite® LUTEIN forte dá Vaším očím novou sílu. Díky struktuře tablet s postupným uvolňováním látek se užívá pouze jedenkrát denně.

[www.ocuvite.cz](http://www.ocuvite.cz)

Chauvin ankerpharm GmbH, součást koncernu Bausch & Lomb, V Domově 71, 130 00 Praha 3, [www.bausch.cz](http://www.bausch.cz)



Bausch & Lomb

## OČÍM JE TŘEBA DÁT ZELENOU

**Díky široké nabídce ovoce a zeleniny se ani v zimě nemusíme obejít bez dobrého a zdravého jídla. Celoroční a trvalý přísun vitaminů a karotenoidů pomáhá chránit zrak.**

Jedním z nejzávažnějších očních onemocnění je věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD), která bohužel stále častěji zasahuje do života starší populace. Zatímco v minulosti se o této nemoci vědělo jen málo, současná věda již dokáže pojmenovat faktory, které se podílejí na jejím vzniku. Jsou to především špatná životospráva, nezdravý životní styl, nadváha, kouření a přímé sluneční světlo.

VPMD je závažné oční onemocnění, jež postihuje makulu, část sítnice, která nám zprostředkovává nejostřejší obraz. Lidem trpícím makulární degenerací jakoby „vypadává“ centrální oblast zraku. Nemohou zaostřit na předměty, obtížně rozeznávají známé lidské tváře či nemohou řídit.

V posledních letech se stále více potvrzuje, že existuje přímá souvislost mezi touto chorobou stravou, ať už přirozenou nebo ve formě doplňků výživy. Oční tkáň nejlépe využívá vitaminy C a E, zinek, selen nebo omega-3 mastné kyseliny. Především však lutein se zeaxantinem, což jsou karotenoidy (název odvozený od barviva beta-karotenu), jež filtrují ultrafialové záření, čímž ochraňují buňky sítnice. Lutein a zeaxantin tvoří přirozenou součást tmavě

zelené listové zeleniny – listových salátů, špenátu, kapusty, ale i jižního ovoce jako pomerančů a citronů.

Abychom naše oči skutečně vyzbrojili proti všem nežádoucím vlivům, jimiž naše prostředí oplývá, museli bychom konzumovat ovoce a zeleninu po kilogramech. V určitém věku, kdy obranné mechanismy našeho těla již nefungují dostatečně spolehlivě, se doporučuje užívat i vhodné doplňky stravy, které potřebné látky dodají v optimálním množství.

Volně dostupným preparátem je například Ocuvite® LUTEIN forte. Díky struktuře tablet s postupným uvolňováním látek stačí tento doplněk stravy užívat pouze jednou denně. Při dlouhodobé terapii je možné sbírat bonusové body (loga), které jsou v každém balení přípravku. Při využití bonusového programu a nákupu balení o 60 tabletách je možné ušetřit až 29 % z ceny terapie. V současnosti je v lékárně k dostání speciální limitovaná edice balení po 60 tabletách s malým praktickým dárkem.

Více je možné dozvědět se na [www.makularni-degenerace.cz](http://www.makularni-degenerace.cz)



# PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

**Vážení čtenáři Doby seniorů, v dnešní poradně se budu zabývat otázkami, které jste zaslali v souvislosti s články o závěti a vydědění, jak jsem Vám slíbila v minulém čísle. Vzhledem k nedorozumění, které se událo minulý týden, prosím, abyste dotazy zaslali redakci tohoto časopisu. Je možné je zasílat také prostřednictvím poradny Rady seniorů v Brně na e-mail: [poradna.brno@rscr.cz](mailto:poradna.brno@rscr.cz). Na dotazy zaslané jiným způsobem (např. na můj pracovní e-mail) si dovoluji nereagovat, neboť důsledně odděluji své pracovní povinnosti od svých dobrovolných aktivit, mezi něž řadím i pomoc Vám seniorům. Děkuji za pochopení.**

**1. Dotaz:** „Osvojili jsem si s manželkou dítě. Jiné děti nemáme. Jak je to s děděním v tomto případě? Co v případě úmrtí některého z jejich biologických rodičů?“ **Karel Š.**

**Odpověď:** Ve svých předcházejících článcích jsem vždy stavěla osvojené dítě na roveň dětí „vlastních“. Činí tak i zákon. Mezi osvojenem a osvojitelem vzniká nový právní vztah. Osvojenec vstupuje do nové rodiny a má stejná práva (i povinnosti) jako dítě biologické. Naopak vůči původní tzv. biologické rodině veškerá práva a povinnosti zanikají. Jinak řečeno osvojením zanikají všechna vzájemná práva a povinnosti mezi původní rodinou a osvojenem a vznikají práva a povinnosti mezi osvojitelem a osvojenem. To znamená, že v případě Vašeho úmrtí (stejně tak i manželčina) bude jako neopomenutelný dědic, po rozdělení společného jmění manželů, dědit polovinu z majetku zemřelého osvojená dcera, druhou pozůstala manželka. Např. u rodinného domu, který je ve společném jmění manželů, dále jen SJM (vlastníky jsou oba manželé v rámci SJM), bude po úmrtí jednoho z nich vypořádáno SJM. Pozůstalé manželce připadne polovina domu, druhá polovina ve vašem případě by byla rozdělena mezi pozůstalou manželku a osvojené dítě rovným dílem. Manželka by tedy dědila 3/4 domu a dcera jeho 1/4, pokud by nebyla sepsána závěť. Závětí by bylo možné odkázat celý Váš majetek osvojenému dítěti, tedy včetně Vaší poloviny domu. Manželka by pak nedělila, měla by nárok pouze na 1/2 ze SJM. Manželce by však bylo možno závěti odkázat jen

tolik, aby osvojenému dítěti zůstal alespoň jeho zákonný podíl, který mu náleží jako neopomenutelnému dědici. Ten je pak závislý na tom, zda se jedná o dítě nezletilé či zletilé. V případě, že byste byl výhradním vlastníkem rodinného domu, dědila by manželka s dcerou ze zákona každá z nich jednu jeho polovinu (pokud by nebyla sepsána závěť). Pokud jde o biologické rodiče, nebude po nich dítě ze zákona dědit.

**2. Dotaz:** „Jsem ženatý, v tomto manželství se mi narodila dcera. Z prvního manželství mám syna. Rodina ze strany první manželky syna proti mně neustále popouzela. Ten se nyní i přes svůj zletilost odmítá se mnou stýkat. Když jsem ho vyhledal, byl vůči mě vulgární a prakticky mě vyhrožoval, i když jsem mu nabízel přátelství a vysvětlil, že mi matka bránila se s ním vidat. Je možné jeho i jeho děti vydědit? Kolik by stálo sepsání listiny o vydědění u notáře?“ **Ing. Petr K.**

**Odpověď:** Ano, možné to je a je to jediná cesta jak zajistit, aby Vaše přání, aby syn po Vás nedědil, bylo po Vaší smrti naplněno. Ze zákona by po Vás jako neopomenutelný dědic dědil. Chcete-li vydědit i jeho děti, tedy své vnuky, je nezbytné to v listině o vydědění uvést. Jinak by jeho podíl dědili právě oni. Poplatky za sepsání závěti a listiny o vydědění jsou stejné. Činí 900,- Kč za každou. Obojí lze uložit v registru závětí, taktéž tato služba je zpoplatněna. Pokud byste se rozhodl sepsat obojí listiny sám vlastní rukou, doporučuji postupovat dle právní úpravy, kterou jsme si připomněli



JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ

v předcházejících číslech DS. Pozornost věnujte také prokazatelnosti svých tvrzení o synovi.

**3. Dotaz:** „Chci darovat rodinný dům své dceři, která se pečlivě starala o svoji matku, moji manželku, a nyní, když nemohu, pečuje i o mě. Mám ale ještě syna, se kterým se sice stýkám, ale jezdí pouze na návštěvy a nijak dceři s péčí o mě nepomůže. Stejně tomu bylo i za života matky. Dědictví po manželce bylo vypořádáno tak, že děti se zřekly rodinného domu v můj prospěch. Syn dostal finanční hotovost. Dcera nechťela nic. Nyní syn požaduje další peníze a tvrdí, že ho dcera musí z domu vyplatit.“ **Lubomír K.**

**Odpověď:** Pokud jste se rozhodl dům darovat své dceři, nemůže Vám v tom syn bránit. Je to Vaše věc, komu co darujete. Stejně tak nemůže syn požadovat jakékoliv vyrovnání. Nemá na nic nárok. K výši daru by mohl vznést připomínky až v případném dědickém řízení. Dceři by pak byl snížen její podíl z majetku, který by po Vás dědila. Do něho by však nemohl být zahrnut od Vás darovaný dům. Znamená to, že pokud by hodnota daru - rodinného domu - byla např. 2 miliony Kč a do dědického řízení by byly zahrnuty Vaše movité věci a úspory, což by obojí mělo hodnotu např. 200 tisíc Kč, po námitce syna by mohl být dar započten, syn by pak mohl obdržet celých 200 tis. Kč a syn též 100 tis. Kč (jako neopomenutelní dědici by dědili rovným dílem). V žádném případě by však nebyla řeč o zbyvajícím 1,8 mil. Kč - tedy o rozdílu hodnoty darovaného domu.

Milí čtenáři, pokud jste v dnešní poradně nenašli odpověď na svoji otázku, prosím o trpělivost, vzhledem k prostoru vymezeném právní poradně se na ni dostane v příštích číslech DS.

## INFO LETEM

### JAK NA SKVRNY

V každé domácnosti se občas řeší problém, jak vyčistit skvrny od mastnoty, čokolády, ovoce a stopy oleje. Na trhu je dnes velké množství odstraňovačů skvrn, které ale nejsou vždy po ruce a někdy jsou i drahé. Zaznívají pak často slova „babo rad“ a na místo pak skutečně přijdou tradiční způsoby našich babiček. Jak se dnes ukazuje, je to stále aktuální a velice často velmi účinný zdroj. DS z těchto tipů dnes vybrala:

### MASTNÉ SKVRNY

Nejdříve se snažte mastnotu odstranit mechanicky, vysušením nebo seškrábnutím. Potom použijte práškový prostředek, nejlépe kyslíčnick horečnatý, a nechte ho chvíli působit. Po vstřebání ho vyklepejte nebo vykartáčujte či vyluxujte. Na postižená místa nakapejte trochu prostředku na nádobí s trochou teplé vody. Po 20 minutách působení opláchněte teplou vodou. Nakonec oděvy vyperte klasickým způsobem. Na syntetické materiály, čalounění a koberce místo konečného praní použijte na dočištění benzin nebo čpavkovou vodu. Často pomůže i kypřicí prášek do pečiva, který promícháte s vodou. Vznikne pasta, kterou nanese na mastné místo a nechte působit. Poté jen opláchněte čistou vodou.

### SKVRNY OD VÍNA

**Bílé od mé milé:** Skvrny od bílého vína jsou lehce vypratelné. Na oblecích, kostýmech či čalounění mohou zůstat patrné mapy vlivem cukru. Čistíte je studenou vodou s přidáním trochy čpavku. Menší skvrny dobře odstraníte třením kousku ledu.

**Rudé od té druhé:** Po potřísnění okamžitě opláchněte horkou vodou. Pokud tuto možnost nemáte, musíte nejdříve odsát přebytečnou tekutinu. Postižené místo posypte kuchyňskou solí a větší plochu přelijte kyselým mlékem. Na bílých textilních skvrnách nejlépe odstraní enzymatický prášek nebo vyvárka. Na barevných použijte k vyčištění čpavek. Pokud nepomůže, zkuste borax nebo glycerin a nechte asi 30 min. působit. Pak vytřete vlhkým hadříkem.

### SKVRNY OD OVOCE

Čerstvou ovocnou skvrnu nejlépe odstraníte, když ji okamžitě prolijete vařící nebo velmi horkou vodou. Pokud, s ohledem na tkaninu, toto použít nemůžete, posypte skvrny solí nebo kyselinou citronovou a po 20 minutách vyperte. Starší skvrny nejlépe odstraníte glycerinem.

### CENY POMOCNÍKŮ:

- Borax je k dostání v lékárnách a cena se pohybuje kolem od 60 Kč za 4 g.
- Glycerin stojí 55 Kč za 0,5 l. Je k dostání v drogeriích nebo ho lze zakoupit přes internet.
- Kyselina citronová je lehce dostupná. Seženete ji v potravinách, a to od 7 Kč.
- Kypřicí prášek do pečiva seženete rovněž v potravinách a cena je od 2 Kč.

## Vánoce opět na dohled

Nejhezčí svátky roku jsou opravdu skoro na dohled a rozumný člověk už má dárky vybrané, ne-li koupené. Drobnost potěší vždy, ale někdy si nejsme jisti, zda opravdu obal skrývá kvalitní výrobek.

Markantní je to u čokoládových výrobků, které jsou jak na Mikuláše, tak i na Vánoce velmi oblíbenou pozorností. Ale i vánoční kalendáře a různé čokoládové podkovy pro štěstí před vstupem do nového roku nás nutí zamyslet se nad tím, zda skutečně kupujeme avizovanou kvalitu.

Všimli jste si, že už v podejárnách nepíší, že prodávají čokoládové Mikuláše či čerty? Na cenovkách či upoutávkách najdete jen jméno



„Mikuláš“ nebo „mikulášské figurky“. Obchodníci totiž vědí, že když prodávají výrobky, které podle definice ve vyhlášce neodpovídají pojmu čokoláda, mohli by být obviněni, že klamou spotřebitele podáním takové informace, že se domnívá, že jde o čokoládu.

Kvalitní čokoládou je takový výrobek, který skutečně neobsahuje jiný tuk než kakaový a nebo mléčný v případě mléčných variant. Méně kvalitní čokolády obsahují rostlinný tuk max. 5 %, nekvalitní náhražky pak obsahují rostlinných tuků více a nejmenují se čokoláda, ale např. pochoutka, cukrovinka apod. Při porovnávání několika značek v dané kategorii nás může zajímat věta „obsah kakaové sušiny nejméně ...%“. Čím vyšší je toto číslo u hořké

čokolády, tím méně je sladká a tím má intenzivnější kakaovou chuť. U mléčné čokolády také hraje roli podíl mléčné sušiny.

U plněné čokolády (např. vánoční kolekce) musí být vnější vrstva složena z čokolády, mléčné čokolády nebo bílé čokolády, která musí tvořit nejméně 25 % celkové hmotnosti výrobku. Ve vnitřní náplni nesmí být použito pečivo nebo mražené krémy (zmrzlina). Kromě toho se můžeme setkat s tzv. family mléčnou čokoládou, která je vyrobená z nižšího podílu kakaových součástí, sladidel a vyššího podílu mléka nebo mléčných výrobků. Čtete složení výrobku, někdy to sice není jednoduché vyhodnotit, ale určitě když se budete držet výše zmíněných pravidel, uděláte radost a také sami si pochutnáte.

**Mgr. Ivana PICKOVÁ,  
SOS – Sdružení obrany  
spotřebitelů,  
[www.spotrebitele.info](http://www.spotrebitele.info)**



## TIPY LETEM

### POMOC Z PŘÍRODY

Petržel zahradní  
*Petroselinum crispum*

Historikové nacházejí první písemné zmínky o petrželi již ve 3. století, kdy byla uvedena jako koření v římské kuchařské rukověti. Císař Karel Veliký si ji vážil. Byl to symbol radosti a slávy. Pochází z vyšších poloh Středomoří, dosud tam planě roste.



Od 16. století se rozlišují kořenové a listové typy a tehdy byla poprvé izolována petrželová silice. Obyvatelé starověkého

Řecka asi poprvé objevili tuto rostlinu na skalnatých výběžcích poloostrova Peloponesu. Nazvali ji „petroselinum“, tj. rostoucí na skále. Dokonce ji povýšili na posvátnou rostlinu. Dlouho dobu byla ale pěstována pouze pro dekoraci, zkrášlovala obydlí, nebo se přidávala do kytic. Od středověku tato oblíbená kuchyňská zelenina se řadí mezi čarovné rostliny a vázaly se k ní pověřivé představy. Je známo, že semeno petržele pomalu klíčí, až několik týdnů, než vzejde. Lidově se říká, že v té době jde na procházku do Říma. Tam požádá sv. Petra o povolení aby mohla vzejít, a pak se vrátí zpět.

Droga se od dávných dob používá při léčbě. Užívanou drogou jsou semena a kořen. Všechny části rostliny obsahují silice, v natích je vitamín C a karoten. Ve 100g čerstvé petržele je obsah vitamínu B1, B2, K, P a mnoho biogenních prvků. Co do obsahu karotenu (provitamin A) je na tom podobně jako mrkev. Mimo to obsahuje petržel vitamíny B1, B2, K, P a mnoho biogenních prvků.



V lidové léčitelství se droga odedávna používala hlavně jako diuretikum, které má i protirevmatické a odvodňovací účinky, působí i jako mírné karmínativum. Pomáhá při nemoci ledvin, močového měchýře, ledvinových kolik, při problémech s močovými kameny, po zánětu - prostaty (předstojné žlázy), při menstruačních potížích, střevní kolice. Jiné lidové indikace jsou řidší. Na přípravu nálevu z kořene se berou 2 až 3 lžičky na 200ml vody. Rostlina se často kombinuje s listem brýzy, přesličky a dalšími rostlinami.

Slavný Alexandr Dumas napsal: Když kuchař nemá u každého slaného pokrmu petrželku, měl by se vzdát svého povolání.“

(MM)

## Listopad ustylá zahrádce na zimu

Podzim vrcholí a s ním je tady opravdový konec letošní vegetační sezony. Do zahrady se po mnoha měsících shonu a ruchu vkrádá klid. Zalézt za pec je však brzo. I v listopadu se najdou dny, kdy si zahrádkáři senioři mohou na zahrádce provětrat plíce a současně tu dokončit poslední práce před příchodem zimy.

### OKRASNÁ ZAHRÁDKA

Pokud počasí dovolí, stále ještě můžeme vysazovat opadavé listnaté včetně růží. Před výsadbou dřeviny sestříhneme, jednotlivé větve o jednu až dvě třetiny. Růže zabezpečíme před zmrznutím přihnutím zeminy nebo vyvrátíme kompostu k výhonkům do výšky asi 20 cm.

Dokončíme zazimování trvalek, skalniček a choulolistivých dřevin, které je nutno chránit hlavně před holomrazy, nejlépe příkrývkou z lesní chvoje.

Mladší stromkové růže ochráníme před zmrznutím, když je opatrně ohneme k zemi, korunku usadíme v jamce, překryjeme ji chvojem a zasypeme asi 20 cm vysokou vrstvou zeminy. Starší stromkové růže, jejichž kmínky nelze ohnout, chráníme obalem vytvořeným z chvoje nebo slámy. U všech růží je nutno dbát, aby přebytná voda, hlavně za zimního tání, měla zajištěn bezpečný odtok, protože déletrvající moko v zimním období je pro tyto rostliny velmi nebezpečné.

### OVOCNÁ ZAHRÁDKA

Až do zámrazu pokračujeme s výsadbou keřů i stromků. Dřeviny po výsadbě důkladně zalijeme, aby zemina dokonale přilnula k vláskovým kořínkům, a to i v případě, že v noci přijde mráz. Stromky ke kolíkům vyvazujeme pouze volně, pevně je přivážeme až na počátku léta v příštím roce. Kolíky u ovocných stromků, na rozdíl od angreštů a rybízů, nesmí zasahovat až do korunky, aby ji poryvy větru nepoškodily.

Po opadání listů jsou na větvích dobře vidět ulpělé mumifikované plody. Pečlivě je sebereme a spálíme, abychom se zbavili zdroje šíření chorob. Rovněž listy z napadených dřevin spálíme a kompostujeme pouze zdravé.

Všechny ovocné stromy a keře obryjeme, mladším přihrneme ke kmenům zeminu s kompostem, což zvláště svědčí bobulovinám. Půdu pod stromy vápníme podle osobitých požadavků jednotlivých druhů a také podle druhu půdy, obvykle mletým vápencem.



Důležitou věcí, na kterou bychom neměli zapomenout, je velmi důkladná zalivka ovocných stromů i keřů, jež zvyšuje jejich odolnost proti zmrznutí a uschnutí. Starší keře angreštu, rybízu a dalšího drobného ovoce můžeme začít prořezávat.

### ZELENINOVÁ ZAHRÁDKA

Se sklizní zeleniny pro prezimování musíme s již pospíšet. Na záhonech necháme pouze růžičkovou kapustu, pór, pastinák, černý kořen, kadeřávek a také část petržele, abychom mohli čerstvou nat sklízet až do zámrazu. Tyto zeleniny a také záhon se špenátem

### PRANOSTIKY O LISTOPADU

- O Všech svatých (1. 11.) větry-li jsou, znamenají zimu proměnlivou, přijdou-li ale s Ondřejem (30. 11.), dobré zimy se nadějem
- Když na Dušičky (2. 11.) jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.
- Je-li na Martina (11. 11.) mlha, přijde mírná zima.
- Na Saturnina (29. 11.) skučí meluzina.
- Když krtek v listopadu ryje, budou na Vánoce léta komáři.
- Padá-li listí v listopadu, jistě brzy přijde led, ale dlouho nepobude.
- Když dlouho listí nepadá, tuhá zima se přikrádá.

a zimním salátem před příchodem mrazů přikryjeme větvemi lesní chvoje, listím či slámou.

Záhony po sklizené zelenině nahrubo zryjeme a zarýváme-li zároveň chlévský hnůj, zapravíme jej pouze mělce pod povrchem půdy, aby za přístupu vzduchu nastal žádoucí proces tlení a vytvořil se tak hodnotný humus

Když se na zahrádce vyskytl nádorovitost kořenů košťálovin, je nutno boulovité kořeny spálit a půdu povápnit mletým vápencem, neboť kyselá půda podporuje rozvoj této choroby. Na těchto záhonech není radno pěstovat košťáloviny nejméně po dobu čtyř let.

Uděláme celkovou revizi skleníků a fóliovníků. Zkontrolujeme tabulky skla a jejich upevnění, vyčistíme je. Zkontrolujeme zateplení.

Na zahrádce nesmíme zapomenout zavít hlavní přívod vody, vypustit vodu z trubek umístěných na povrchu, aby nepopraskaly. V sudech a dalších nádobách je možno ponechat vodu pouze v případě, že do ní ponoříme silnější kusy dřeva.

Pěči vyžaduje také všechno nářadí a technika. Nářadí očistíme, je-li třeba, tak ho opravíme a uložíme. Z motorových sekaček a pil je třeba vypustit palivo. Z lištových elektrických pil vypustíme bioolej a nahradíme jej trochou oleje minerálního.

Také bychom měli pečlivě prohlédnout oplocení, zda v něm nejsou otvory, protože škody, které způsobí zající nebo i další zvěř, lze jen velmi těžko nahradit.

Připravil Václav HAMPEJS

## SOUTĚŽ: VÍTE TO?

Na jiném místě Doby seniorů píšeme o přírodním doplňku stravy HEMODIN®, který příznivě působí při akutních i chronických potížích s hemoroidy.

Víte, v jaké formě se vyrábí? Jako:

A) ČÍPKY

B) TABLETY

Vyberte správnou odpověď a napište nám ji na známé adresy do 20. Listopadu.

Tři autoři správných odpovědí získají jedno balení Hemodinu®.

Správná odpověď z minulá zněla A. Filip od sponzora soutěže tentokrát dostanou

J. Šostáková z Ostravy-Svinova, J. Filipová z Plasů a V. Kopková z Frýdku-Místku.

Výhercům blahopřejeme, všem soutěžícím v tomto čísle, držíme palce!



# Pomáhat mohou i čaje

Jste lehce nachlazení nebo máte jiné trampoty, ale nechcete hned jít k lékaři? Pak vám mohou pomoci domácí recepty, doporučující bylinky v podobě čajů. Jejich příprava může být velmi jednoduchá, a to v případě, že v lékárně nebo ve specializovaném obchodě zakoupíte sáčkovaný bylinkový čaj. Na výběr máte čaje jak z jedné bylinky, tak i směsi různých bylin. Kromě sáčků můžete použít přímo sypané bylinky. V DS jsme pro vás vybrali několik čajových receptů. Jak se z našeho článku dovíte, pomáhat zdaleka nemusejí jen čaje, ale i jiné teplé nápoje...



široké jako v případě heřmánku, i proto si zaslouží pozornost. Působí totiž preventivně proti skleróze a pomáhá při regeneraci jaterních buněk. Rovněž má potopudný účinek, což může pomoci při začínající viróze nebo při horečkách.

**Příprava:** Do šálku nasypete dvě lžičky sušeného bezového květu, zalijte vroucí vodou a nechte 10 minut louhovat. Následně nálev sceďte. Bezový čaj má tu výhodu, že není nutné ho doslazovat – bez má sám o sobě sladkou příchut.

## MEDUŇKOVÝ ČAJ

Meduňku použijte při nachlazení nebo při zažívacích potížích. Pokud si dáte meduňkový čaj před spaním, bude se vám lépe usínat, meduňka působí i proti nespavosti a celkově zklidňuje organismus.

**Příprava:** Jednu až dvě lžičky meduňky přelijete 0,3 l vroucí vody a necháte 15 minut vylouhovat. Po scezení můžete čaj přisladit medem nebo sirupem.

## TŘEZALKOVÝ ČAJ

Pronásleduje vás nervozita a úzkostné stavy? Zkuste třezalkový čaj – třezalka je totiž jednou z nejúčinnějších bylinek pro tento typ problémů. Pomáhá zklidňovat organismus, takže působí pozitivně nejen na nervy, ale také na zažívání.

## HEŘMÁNKOVÝ ČAJ

Heřmánek je u nás nejvíce využívaná, pak narazíte na heřmánek. Jeho využití je velmi široké, má hojivé a regenerační účinky, je možné ho použít při nachlazení nebo ženských problémech.

**Příprava:** Jednu lžičku heřmánku přelijete 0,2 l vroucí vody a nechte 10 až 15 minut odstát. Po vylouhování nálev sceďte. Pijte nálev ještě teplý, nejlépe po jídle. Neskladujte, připravte si vždy čerstvý.

## ŠÍPKOVÝ ČAJ

Důležitý je zejména vitamin C, který posiluje obranyschopnost

a působí proti infekčním onemocněním. Dále zpevňuje cévy, pomáhá při bolestech žil, ovlivňuje srážlivost krve, nachlazení, zlepšuje zásobování těla kyslíkem a udržuje schopnost soustředit se.

**Příprava:** Asi 3 lžičky (10 g) šípků rozdrtíme kuchyňským válcem, zalijeme vroucí vodou a přikryjeme. Necháme vylouhovat a poté procedíme přes sítko s plastickým drátkem. Podle chuti přisladíme.

## BEZOVÝ ČAJ

Využití bezu černého je podobně



**Příprava:** Z třezalky je možné připravit jak nálev, tak odvar. Nálev je pro domácí použití vhodnější, jeho příprava trvá kratší dobu. Dvě lžičky třezalky přelijte 0,3 l vroucí vody a nechte 15 minut odstát. Po scezení ještě teplý čaj vypijte.

## ČAJ Z DOBROMYSLI

Dobromysl obecná není jen kořením (známe ji spíše jako oregano), ale také léčivá bylina. Podporuje funkci žaludku a trávení, léčí nechutenství, rovněž ji můžete použít při nemocech dýchacího ústrojí.

**Příprava:** Jednu čajovou lžičku dobromyslové nati zalijte 0,2 l vroucí vody. Nechte 10 minut louhovat, poté sceďte a ještě teplý čaj vypijte.

## TEPLÉ PIVO

Je to potvrzeno odborníky Rakouské zdravotní pojišťovny: starý domácí recept, doporučující pít při nachlazení teplé pivo, se zakládá na pravdě. Nezmirňuje pouze rýmu, ale obsahuje i éterické silice a hořké látky, které mají zklidňující účinky a podporují spánek. V pivu obsažené látky mají antibakteriální účinky a působí proti původcům nemoci. Teplé pivo také vyvolává příjemnou únavu, tělo se začíná více potit a vylučuje rychleji nečistoty a jedovaté látky. Chmelový mok však nesmí být



ohřát na více než 40 stupňů Celsia, protože příliš velká teplota ničí cenné obsahové látky. Smysluplné je naproti tomu přidání cukru, který urychluje přijetí do krve. Zdravotní pojišťovna současně radí k opatrnosti: alkohol odebírá tělu vodu a velké množství imunní systém oslabuje. Zcela nevhodný je tento prostředek domácí lékárny pro děti a osoby, mající problémy s alkoholem.

**Upozornění:** Bylinky, stejně jako jiná léčiva, je nutné používat s rozmyslem, v případě závažnějších problémů se vždy poraďte s lékařem.

(red)

# NA TOALETU BEZ OBAV!

Podle odborníků postihují hemoroidy až 85% dospělých! Příčin vzniku je celá řada: sedavé zaměstnání, chronická zácpa, rodinná zátěž – a to jsou jen některé z nich. U žen pak hrají velkou roli proběhlá těhotenství. Trápí hemoroidy i Vás? Zapomeňte na potupné sedací koupele, či ještě potupnější aplikace různých čípků a mastí a zvolte komfortní způsob - tablety **Hemodin®**. Stačí zapít jen jednu denně a přírodní látky, bioflavonoidy, udělají své. Pomáhají totiž při akutní i chronické formě hemoroidů a příznivě působí také na činnost tlustého střeva. Pokud tedy hemoroidy trpíte, nezapomejte a vsadte na tablety **Hemodin®**. Jedná se o čistě přírodní doplněk stravy obsahující nejen zmíněné bioflavonoidy, ale také vlákninu, která pomůže při zácpě a potížích s trávením. O jeho kvalitě svědčí spokojenost samotných uživatelů, která dosahuje 95 procent\*. **Hemodin®** koupíte bez receptu v každé lékárně, **nyňi navíc ve zvýhodněném balení!** A nabízí ještě víc! Díky systému VALOSUN GARANCE je jediným produktem svého druhu se zárukou spokojenosti, včetně vrácení peněz. Pro více informací či rad **volejte ZDARMA 800 17 16 17**, nebo se podívejte na [www.valosun.com](http://www.valosun.com).

\*Dlouhodobý průzkum spokojenosti spotřebitelů společnosti Valosun



## TIPY LETEM

Také na listopad připravila Pražská informační služba řadu zajímavých vycházek. Z nich jsme vybrali:

1. SO. **Prohlídka Týnského chrámu.** Začátek ve 14.00 před vchodem do kostela ze Staroměstského náměstí. Vstup 50 Kč + poplatek za prohlídku kostela 30 Kč

2. NE. **Národní divadlo.** Celková prohlídka. Začátek akce každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny mají přednost (objednáváme skupiny nad 15 osob). POZOR – počet účastníků ve skupinách je max. 50 osob. Vstup 50 Kč (Stejná akce také 22. a 29.11.)

**Prohlídka Nového židovského hřbitova.** Začátek ve 14.00 před vchodem na hřbitov (Izraelská 1, Praha 3, u stanice tram. č. 11, 19, 26, aut. č. 135, 155, 188, 213 a metra A „Želivského“). Muži – pokrývky hlavy s sebou. Vstup 50 Kč

**Vyšehrad.** Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč (stejná akce také 9., 16. a 25. 11.)

4. ÚT. **Divadlo na Vinohradech.** Prohlídka objektu v rámci cyklu „Prkna, která znamenají svět“ za účasti zástupce divadla. Spojeno s procházkou po okolí. Omezený počet účastníků na 50 osob. Začátek v 16.00 před vchodem do divadla (nám. Míru 7). Vstup 50 Kč

8. SO. **Po stopách bělohorské bitvy.** Procházka po místech spojených s bitvou na Bílé hoře roku 1620. POZOR – pěší trasa cca 4 km. Začátek ve 14.00 na konečné stanici tram. č. 22 „Bílá Hora“. Vstup 50 Kč

15. so. **Poutní místo Loreta.** Prohlídka areálu (ambity, kostel Narození Páně, Svatá chýše, klenotnice). Omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek ve 14.00 před vchodem z Loretánského náměstí. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do Lorety 90 Kč

16. NE. **Za Golem na Josefov.** V rámci cyklu „Děti, poznejte Prahu!“. Pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Povídání o památkách Židovského města, návštěva Starého židovského hřbitova. Na závěr čeká děti malý kvíz se sladkou odměnou. Začátek ve 14.00 na Kačkově náměstí. Vstup děti 40 Kč/ dospělí 50 Kč + jednotné vstupné na hřbitov 20 Kč

22. SO. **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. Vstup 50 Kč.

23. NE. **Areál Psychiatrické léčebny v Bohnicích.** Procházka areálem spojená s návštěvou kostela sv. Václava. Začátek v 10.00 před vchodem do kostela sv. Václava v areálu léčebny (Ústavní 91, Praha 8), stanice aut. č. 177, 200 „Katovická“. Vstup 50 Kč.

24. PO. **Karel IV. a jeho ženy.** Přednáška k 630. výročí úmrtí českého krále a římského císaře Karla IV. Začátek v 17.00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5. Vstup 50 Kč.

27. ČT. **Nemocnice na Františku – nejstarší nemocnice v Evropě.** Vyprávění o historii spojené s návštěvou vybraných prostor. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek v 15.00 před vchodem z ulice Na Františku 847/8. Vstup 50 Kč.

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

# Spolupráce přes hranice

**V náhodském hotelu Vyhlídka proběhlo 7. října jednání o realizaci česko-polského projektu *Stáří může být krásné a tvůrčí období života*, který vznikl ve spolupráci s Euroregionem Glacensis.**



Tento projekt, podaný z české strany Svazem důchodců ČR Královéhradeckého kraje a ze strany polské Stowarzyszeniem na Rzecz Rozwoju Kudowy Zdroju, je spolufinancován z operačního programu přeshraniční spolupráce 2007 – 2013 mezi ČR a Polskem. Klade si za cíl vytvořit příležitost pro setkávání seniorů z obou států za účelem výměny zkušeností při

řešení životních situací a problémů ve vyšším věku a tím i lepší zapojení seniorů do veřejného života.

Na setkání se jednalo o zajištění letošních čtyř seminářů (od 6. listopadu do 13. prosince) pro 120 českých a polských seniorů, jejichž dějištěm bude právě hotel Vyhlídka. Na jejich programu budou témata jako např. zlepšování kvality každodenního života seniorů, zapojení seniorů v komunální a státní sféře, účast při vytváření vyhlášek a zákonů, které se týkají seniorské generace, výměna zkušeností a porovnávání spolupráce komunálních a státních institucí v České a Polské republice. V psychologické a právní poradně seminářů budou probírána témata

mj., co si mladí lidé myslí o stáří a soužití generací, řešení osobních problémů, problémových vztahů v rodině, soužití s dětmi a vnoučaty v jedné domácnosti, majetkové vztahy, propojení a převody na mladší generaci, porovnávání této problematiky v rámci obou států. Zvláštní pozornost bude věnována problémům zdravotnickým, včetně besedy s lékařem a terapeutem. Významnou novinkou bude při seminářích díky technickému vybavení hotelu i zapojení seniorů do práce s internetem. Součástí týdenních pobytů bude i zdravotní turistika a beseda s českými a polskými studenty na probíraná témata. Na našem snímku jsou koordinátoři projektu – za stranu polskou Łucja Rachubová (*sedící v červeném*) a za českou Jaroslav Groh (*stojící vpravo*).

**Text a foto: Josef KRÁM**

## VYHRAJTE KALENDÁŘ NA ROK 2009

**Už je tady opět – stolní kalendář pro přátele dechové hudby na rok 2009. Není pouze užitečným pomocníkem, který majiteli pomůže projít rokem, aniž by zapomenul na různé termíny či na to, kdo zrovna dnes má jmeniny a komu je tedy třeba popřát, abyste z toho nebyl zbytečný společenský trapas.**



Kalendář pro fanoušky dechovky přináší i spoustu dalších zajímavých informací. Najdete v něm přesné termíny nejdůležitějších dechovkářských akcí v příštím roce, takže si budete moci naplánovat s dostatečným předstihem svoji případnou cestu do místa jejich konání. Dovíte se tak třeba, že už první lednový víkend roku 2009 se v Praze uskuteční Mezinárodní soutěžní festival dechových hudeb, nebo že ve stejném měsíci se 15. uskuteční seriál koncertů dechové hudby v Hodoníně.

V kalendáři je každý týden představena jedna česká nebo moravská dechová kapela, takže za celý rok získáte přehled o všech, kdo v tomto hudebním žánru něco znamenají. V kalendáři nejdete samozřejmě poštovní adresy všech představovaných kapel včetně telefonů, u některých jsou uvedeny i e-maily nebo internetové stránky s jejich podrobnými prezentacemi. Kalendář může být tedy pomocníkem i pro ty, kdo organizují různé zábavné akce pro seniory a vědí, že mezi nimi najdou i mnoho přátel dobré dechové hudby.

Už se stalo tradicí v Době seniorů, že unikátní stolní kalendář dechových orchestrů, pět čtenářů získá zcela zdarma. Podmínkou je správná odpověď na soutěžní otázku a trocha štěstí při následném losování ze všech došlých správných odpovědí. A jaká je soutěžní otázka dnes? Souvisí s mimořádnou událostí roku 2009, kterou bude ve dnech 26. -26. června jubilejní 10. mistrovství Evropy dechových hudeb v Praze. Poprvé ve své historii se tak toto mistrovství uskuteční v zemi, která stále u kolébky dechové hudby a je v tomto žánru díky samotným orchestrům, ale i jejich fanouškům, nadále jednou z nejdůležitějších velmocí. Naše otázka zní: Víte, kde se evropských šampionát dechových hudeb konal v letošním roce? Těžká otázka? Dáme vám tedy na vybranou ze tří možností: Bylo to a) Turecko b) Nizozemí nebo c) Ukrajina?

Na vaše odpovědi čekáme na známých adresách (viz tiráž na str. 23) do 20. listopadu.

Pokud nechcete soutěžit nebo nevěříte štěstěně, máte možnost si kalendář objednat. Běžná cena je 70 Kč + poštovné, pro čtenáře DS však vydavatel poskytuje slevu, takže jeden vyjde na pouhých 50 Kč a poštovné (pozor, platí jen pro ty, kdo objednájí prostřednictvím našeho kuponu. Pokud objednáte kalendářů 6 a více [jde totiž o hezký dárek pro blízké nebo kamarády, kteří fandí dechovce], nebude účtováno poštovné. (red)

### Objednávám závazně ... kusů kalendáře Dechové orchestry 2009

Jméno: ..... Příjmení: .....

Ulice: ..... Město: ..... PSČ: .....

Podpis: .....

Kupon zašlete na adresu: Agentura Briva, Machatého 689, 152 05 Praha 5

**DOBA**  
seniorů







# Indikované kúry ORLING®

podporují komplexní přístup v léčení bolestí kloubů a pohybového aparátu

Máte bolesti v kloubech při pohybu? Nebo i v klidu? Trápí Vás pohybové obtíže či onemocnění pohybového aparátu? NADĚJÍ je **Geladrink**, který se odlišuje vysokým obsahem **kolagenních peptidů** stimulujících množení chrupavkových buněk, které zvyšují syntézu chrupavkového kolagenu o 100 % již za 11 dní a regenerují tak kolagenní struktury chrupavky a pojivových tkání tvořících pohybový aparát.

**K**olagenní doplněk stravy **Geladrink** podporuje komplexní přístup ve výživě, regeneraci a ovlivnění bolestí kloubů způsobených degenerativními procesy pojivových tkání vznikajícími při přetížení a stárnutí organismu, jejichž výsledkem je osteoartróza, osteoporóza či jejich kombinace.

Účinnost **Geladrinku** byla prokázána řadou klinických studií, které byly uspořádány různým způsobem, jako studie pilotní či jako studie dle zásad medicíny založené na důkazech. Všechny studie vždy prokázaly účinnost **Geladrinku** spočívající v útlumu bolestí kloubů a zlepšení jejich pohyblivosti, což přináší nemocnému zvýšení kvality života. Nejeefektivnější je užívání různých typů **Geladrinku** ve vysoce účinných **Indikovaných kúrách ORLING** složených z různých kombinací přípravků **Geladrink FAST** pro potlačení zánětlivých procesů v kloubech díky vysokému obsahu Boswellinu, **Geladrink FORTE** pro hloubkovou regeneraci a zvýšení hydratace kloubních tkání díky vysokému obsahu SYSADOA, **Geladrink ARTRODIET** pro vitalizaci a stimulaci jater a kloubních tkání, **Calcidrink** pro zvýšení hustoty a mineralizace kostí, **Imunitin** pro zvýšení specifické i nespecifické obranyschopnosti organismu.

Při užívání všech **Indikovaných kúr ORLING** je důležité dodržovat pitný režim. Denně pít 0,03 l čisté neperlivé vody na 1 kg tělesné hmotnosti. Voda je majoritní látkou našeho těla, tvoří více než 70 % hmotnosti těla, v ní probíhají všechny

metabolické děje, voda očišťuje a je nositelkou informací a udržuje tělo pružné a měkké. Voda je důležitá pro pružnost chrupavek, v nichž se váže na kolagen prostřednictvím proteoglykanů, jejichž součástí je chondroitinsulfát a glukosaminsulfát (SYSADOA). Jejich současné perorální užívání zvyšuje vlastní přirozenou tvorbu kyseliny hyaluronové, která zvyšuje viskozitu synoviální tekutiny a snižuje aktivitu enzymů štěpících kolagen. Kolagen je zásadní hmotou pojivové tkáně pohybového aparátu a dále pak voda, avšak chybí-li kolagen, voda se nemá kam vázat a chrupavky vysychají. Při bolestech kloubů je třeba dbát o zdraví ledvin, jejichž zdraví souvisí se zdravím kolenních a hlezenních kloubů a páteře. Slabá energie ledvin se může projevit ve slabých a lámavých kostech, slabých nohou a kolenou a ztuhlosti páteře. Důležitými orgány jsou i játra a žlučník, které kontrolují vazy a šlachy a způsob, jakým spolupracují se svaly. Když játra nemohou dostatečně vyčistit krev, nejsou šlachy dost vyživovány. To vede ke ztuhlosti a potížím při ohýbání a natahování kloubů a dále pak ke snižování jejich pohyblivosti. Zdraví jater a žlučníku ovlivňuje především pohyblivost kyčelních a ramenních kloubů, ale je důležité



i pro pohyblivost malých kloubů rukou a nohou.

## Komplexní terapeutický přístup

**Indikované kúry Orling** jsou sestaveny tak, aby přinášely příznivý fyziologický účinek na pojivové tkáně pohybového aparátu a v časové posloupnosti regenerovaly a vyživovaly tyto tkáně a podporovaly tak komplexní terapeutický přístup k příslušným zdravotním problémům. V průběhu užívání **Indikované kúry** může dojít ke zvýšení tlaku a pocitu svědění v kloubech až zvýšení bolesti kloubů, to je však známkou hojivých a regeneračních procesů probíhajících v opotřebovaných pojivových tkáních kloubů. Doplnky stravy **Geladrink** s příznivým fyziologickým

účinkem na tkáně pohybového aparátu **zakoupíte v lékárnách** nebo v **Indikovaných kúrách Orling** ve **zvýhodněných Akcích** platných do 31. 12. 2008: ARTRÓZA, OSTEOPORÓZA, BORELIÓZA, ENDOPROTÉZA, BOLESTI RUKOU, BOLESTI ZAD na [www.orling.cz](http://www.orling.cz), na bezplatné lince tel. **800 108 999**, kde můžete konzultovat vlastní pohybové problémy a kde si můžete vyžádat slevové kupóny, katalogy a další informační materiály ZDARMA.

**Akce ARTRÓZA** – 3měsíční komplet 1489 Kč, cena za denní dávku 16,60 Kč

**Akce OSTEOPORÓZA** – 2měsíční komplet 899 Kč, cena za denní dávku 15,00 Kč

**Akce ENDOPROTÉZA** – 2měsíční komplet 1914 Kč, cena za denní dávku 31,90 Kč

**Akce BOLESTI ZAD** – 2měsíční komplet 2015 Kč, cena za denní dávku 33,60 Kč

**Akce BOLESTI RUKOU** – 2měsíční komplet 2089 Kč, cena za denní dávku 34,80 Kč,

**Akce BORELIÓZA** – 2měsíční komplet 1949 Kč, cena za denní dávku 32,50 Kč





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

## 7 LET POVODNÍ

V roce 2002 měly být důchody starodůchodců zvýšeny na úroveň novodůchodců. Tehdy k tomu nedošlo, protože nebyly peníze kvůli povodním. Dá se tedy říci, že tehdejší starodůchodci, pokud se toho dožili, doplácejí na povodně již sedmým rokem.

J. ŠTĚPÁN

## ZAUAJATÁ DS?

Sdlení pro šéfredaktora Doby seniorů: máte samozřejmě pravdu, že důchodci mohou (ke své strašné škodě) rozhodnout výsledek krajských voleb, protože díky většině politických stran pracujících jen pro své osobní konta, mládež půjde volit jen málo. Doba seniorů 10/2009 je typickým plodem práce stoupenců jedné politické strany, kteří se neštítí ničeho, aby se dostali k moci a mohli si užívat jako ti, co jsou tam dnes. Strašně vám všem jde jen o tohle, nikoliv o nějaké důchodce a vy dobře víte, že se dají lidé oblbnout. Předseda Pernes mimochodem ve svém plně v duchu KSČ příspěvků vědomě lže, protože většina důchodců se má dnes dobře, lépe než za vlády pana Zemana. Žádný logicky uvažující důchodce nemůže čekat od ž á d n é vlády zářky a opravdu bych se nechtěl dožít okamžiku, kdy o nás začne rozhodovat nenasytná vláda složená z koalice KSČM-soc.dem. Dobu seniorů, kterou jsem pravidelně kupoval a nosil do našeho Klubu důchodců k přečtení dalším samozřejmě přestávám odebírat. Nemám zájem se dívat na dvě stránky fotek jednoho nenajedeného (opatrně řečeno) politika. I tady u nás se představitelé bývalé moci chovají stále více arogantněji a lze plně věřit tomu, že v dnešních tzv. pravicových stranách soc.dem. nevyjímaje jsou lidé pověřeni pracovat pro co nejhorší politické výsledky ber kde ber. Je opravdu škoda, že důchodci nemají rozumně uvažující organizaci, skutečně se angažující za jejich zájmy a nikoliv za zájmy různých stran a skupin. Nezávidím Vám Váš úkol manipulovat s lidmi ve prospěch jednotlivců ohánějících se myšlenkami, které právě díky jim ztratily svou všelidskou sociální platnost... Celý váš systém uvažování je zcestný a většinou nepomůže. Budete ale slavní u těch nahofe. Když vám tohle stačí, tak není co řešit. Nemusíte mi odpovídat, vím, jak silné je přesvědčení bývalých.

J. LOMIČ, Opava

**Red.:** Z poněkud zmateného dopisu dnes podle vlastních slov již bývalého čtenáře DS pana Lomiče jsme vynechali jen největší urážky a opravili jsme v něm nejzávažnější gramatické chyby. Dáváme ho do diskuse. I proto, že jiní extrémisté nám vyčítají, že jsme údajně nedostatečně odhalili a pranýřovali lži, které podle nich zazněly z úst představitelů ODS při jednání s vedením RS ČR (Doba seniorů). K podobným dopisům dodáváme: DS je nadstranická a bude objektivně informovat o všem a bude také hovořit se všemi (a bude také nezkráceně reprodukovat jejich stanoviska), kdo mohou ovlivnit postavení českých seniorů. A mezi ně patří představitelé VŠECH parlamentních stran. Mají mnohdy velmi odlišné názory. My věříme, že čtenáři DS dokážou sami vyhodnotit, k jakému z těchto názorů se přiklonit.

## KOMPETENTNÍ RADY

Průvodním jevem stárnutí je častá bezradnost. V složitých otázkách reglementace života potřebují stárnoucí lidé stále častěji kompetentní poradenství.

V Době seniorů jste uvedli, že mezi čtenáři je největší zájem právě o poradenské informace (91% čtenářů). Vedoucím poradcem RS ČR je pan Ing. K. Hanauer. I já jsem využil vašeho poradenského servisu a konzultoval konkrétní problematiku s panem Ing. Hanauerem. Musím mu touto cestou poděkovat. Vystihnul exaktně danou problematiku, věcně a konkrétně vše ozřejmil. Byla to dokonalá analýza celé mé záležitosti, obdržel jsem všechny potřebné informace. V komerčním poradenství by byl takový přístup nepředstavitelný. Můj rozhovor s panem Ing. Hanauerem končil pouhým poděkováním. Poděkování patří i RS ČR za tento opravdu kvalifikovaný a kompetentní poradenský servis.

Jako pravidelný čtenář DS musím zmínit vysokou úroveň všech článků pana Ing. Hanauera. Jeho článek v srpnovém vydání byl vynikající. Problematika privatizace bytů nebyla dosud tak věcně a komplexně (ve všech aspektech – sociálním, historickým, legislativním) publikována.

Ing. Pavel BLÁŽEK, Praha

## NEJSME STAŘENKY

Jsem ráda, že jsem na jednom

důchodcovském sezení objevila Dobu seniorů. Vše si ráda přečtu – je to pro nás a o nás důchodcích – no a jako třešnička na dortu je křížovka a zábavné soutěžení. Ne vždy se zadaří, na výhry je nás mnoho, ale i maličkost potěší. Nedávno jste mi poslali Kytici od K. J. Erbena, tu jsem nečetla moře let a tak jsem se s potěšením začala do veršů, a byla jsem udivena, kolik se mi jich po letech ještě v paměti vybavilo. Už si nebudu naříkat, že mám sklerózu. A nejsem taky žádná stařenka! Dnes jsem se proto spravedlivě rozhodla, když



v Deníku napsali, že nějaký mladík znásilnil 71-letou stařenku. Dostal za ten hrozný čin tvrdý trest – to je správné, ale já se urazila za tu „stařenku“. Myslím, že kdyby to četla postižená, tak se také našteve a urazí.

Jiřina BEDNARSKÁ, Ostrava

## POZNAT STÁŘI

Stáří se pozná docela dobře. Za prvé: je vidět (vrásky), za druhé je slyšet (praskají klouby) a je i cítit (závan staroby). Všichni stáří poznáme, ale nesmyslně se k němu většinou nechceme hlásit... Je zajímavé, že mladí lidé si vždycky myslí, že se ho stáří netýká. Zdá se mu tak daleko, že se tím nemusí zabývat. Omyl! Každý by se měl na

své stáří připravit, aby ho tak moc nezaskočilo. Nesmíme zpanikařit a začít se bránit. Nejde to. Stáří může být i hezké, když se s ním smíříme. Oblékáme a chováme se přiměřeně a je z nás milá, hezká babička, která hladí pohledem toho fracka, co jim málem shodil ze schodů, když se těžce belhala do tramvaje... Stáří s holemi a berlemi stojí v tramvajích nad mladými a v duchu je litují: „Chudáci, musí těžce pracovat a vydělávat na naše důchody.“ Pokud ještě chodíme křepce, radujeme se, neboť můžeme chodit pěšky a dopravním prostředkem se vyhneme. Držíme se se svým stařečkem za ruce a společně navštívíme hodného pana doktora. V čekárně zasvěceně podebatujeme o chorobách ostatními stáříky. Náš doktor nám změří tlak, proklepe nás, napíše spoustu receptů, aby nás ještě trochu udržel při životě. My po zaplacení poplatku křepce vyběhneme do nejbližší lékárny a rozšoupneme se. Spočítáme, kolik zbudě z důchodu a do konce měsíce utahujeme opasek. Taková dieta nám určitě prospěje. Dny si zpřijemňujeme tím, že jezdíme z tramvaje z konečné na konečnou. Večer nás navštíví hodný pan domácí a oznámí, že najem bude opět vyšší. Ani se nezdří na kafe, asi ví, že už nemáme za co ho koupit. Jdeme spát a těšíme se se stařečkem na nový den. Prý bude slunečný a my si půjdeme vyhrát kosti do parku. Ptáčkům nemáme co nadrobit, protože všude jsem nadrobili už do ranní bryndy. Sluníčko opravdu hřeje, ptáčky zpívají a my se stařečkem se začínáme těšit na další den. Ó, jak se máme! – Nevím, jestli to zveřejníte. Je to nadnesené, ale pravdivé. Nebo si nechcete pravdu přiznat? Rozhlédněte se kolem, svezte se veřejným dopravním prostředkem... Pokud je člověk ve stáří zdravý a bohatý, je to fajn. Takové stáří si lze užít, ale co ten průměr? A ti mladí a krásní? Rozmazlení a nevychovaní. Určitě ne všichni, to pardon, ale hodně z nich. Nemluví ze mě zatrpkllost, ale ani si nezakrývám oči.

Hana ŠIMKOVÁ, Frymburk

**Red.:** Uvítáme diskusi k tomu, co napsala naše čtenářka.

## DROBNÁ INZERCE V DS

**Pravidla řádkové inzerce:** první řádek stojí 50 Kč a každý další inzerent přijme na 20 korun českých. Řádek může mít maximálně 60 znaků včetně mezer. Za odeslání došlých odpovědí na inzeráty pod značkou, účtujeme částku 30 Kč (poštovné + výdaje za zpracování). **Příklad ceny:** inzerát na 3 řádky (každý max. 60 znaků) = 90 Kč (50 + 2x20), za odeslání odpovědí 30 Kč, celkem tedy 120 korun. Po dohodě je možný odběr došlých odpovědí v sídle RS ČR v Praze. Inzeráty lze zadávat poštou nebo prostřednictvím e-mailu ds@rscr.cz. **Platba:** osobně po dohodě v Praze nebo složenkou na adresu Doby seniorů (viz tiráž, k rukám Z. Hřebejka) s tím, že kopii ústřížku o zaplacení přiložíte k dopisu s textem inzerátu, který si přejete zveřejnit. Inzeráty se mohou týkat čehokoli (nákup, prodej, oznámení, seznámení atd.) pokud nenarušují zákony a slušné mravy.

**Pro všechno hezké,** co může dát člověku i podzim života ráda bych poznala milého, VŠ/SŠ vzděl. seniora, nekuřáka ve věku 75-80 let.

Mezi mé záliby patří toulky přírodou i Prahou, chataření i kultura. Uvítala bych smysl pro pohodu, humor.  
**Zn.:** i trochu romantiky.

**DOBA**  
seniorů

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: ds@rscr.cz. Kontakt pro inzerce: Jaroslava Chudá, tel.: 257 219 241 popř. 776 591 940. Grafická úprava: Studio Havran, Tiskne Libertas, a. s. Roziřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 852, 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 28. 11.



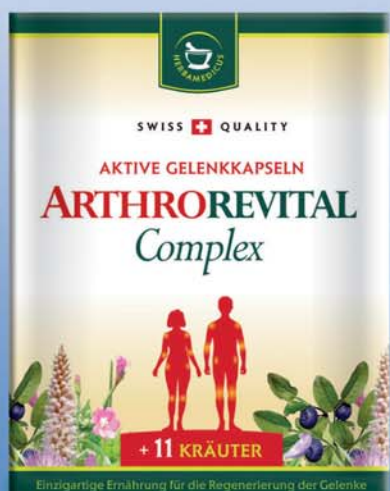
SWISS  QUALITY

Herbamedicus GmbH, Zürich, Switzerland

Žádejte ve své lékárně nebo  
prodejně zdravé výživy**TESTERY ZDARMA!**

# SKUTEČNÁ ÚLEVA

## pro klouby, svaly a páteř



ARTHROREVITAL JE UNIKÁTNÍ KLOUBNÍ VÝŽIVA  
PRO ÚČINNOU REGENERACI POHYBOVÉHO APARÁTU.  
OBSAHUJE 4-KOMBINACI FARMAKOLOGICKY OVĚŘENÝCH SUBSTANCÍ  
A VELKÉ MNOŽSTVÍ ÚČINNÝCH BIO-AKTIVNÍCH LÁTEK Z 11 DRUHŮ BYLIN.

Tento doplněk stravy se vyznačuje vysokým podílem klinicky ověřené látky  
Glukosamin sulfát (1600mg v DD) a unikátním bylinným komplexem, který  
rozšiřuje silný účinek obnovy kloubní chrupavky o regeneraci vazů, šlach  
a svalových úponů a snižuje riziko zánětlivých procesů.

**DÁVKOVÁNÍ POUZE 2 TOBOLKY DENNĚ !**

KOŇSKÁ MAST JE UNIKÁTNÍ BYLINNÝ BALZÁM  
S OBSAHEM EXTRAKTŮ 25 BYLIN  
A LÉČIVÝCH ROSTLIN, KTERÉ:

- účinně tlumí bolesti kloubů, namožených svalů a páteře
- zlepšují hybnost kloubů, páteře, vazů, šlach a svalstva
- podporují rekonvalescenci (zlomeniny, vykloubení)
- výrazně snižují pocit unavených a „těžkých nohou“
- zvyšují elasticitu a pružnost cévních stěn (křečové žíly)



...důvěra získána poctivým  
přístupem k zákazníkům....

