

DOBA seniorů

Č. 11 / V. ROČNÍK LISTOPAD 2009 12 Kč

Cena v předplatném 9 Kč



**Jak na účty
za vytápění**

str. 8

**Čtenáři
sobě**

str. 24

**O deregulacích
ve stověžaté**

str. 19

Miloš Nesvadba
**Chystá výstavu
svých kolegů**

str. 16

**Uctí památku
Karla Hašlera**

str. 13



**Chtějí teď složit
hymnu seniorů**

str. 7



**Vybojoval titul
„Železný senior“**

str. 25



DOBA SENIORŮ ZMĚNÍ CENU I OBSAH

Je to tak. Ani naše noviny totiž nejsou odolné vůči dopadům, které s sebou přináší ekonomická krize a rozpočtová opatření současné vlády. Už nyní je zřejmé, že se to projeví na mnohých cenách. A to často s dominovým efektem. I školní záček dnes už ví, že když se zvýší např. cena benzínu, rostou ceny za přepravu a ty se následně odrážejí v ceně přepravovaného zboží.

Zvýší se tak i ceny novin. Mnohé tituly už je také zvedají a to někdy ze dne na den. Je to pohyb, který se nevyhne ani DS. Dlouho jsme cenové logice v zájmu peněženek našich čtenářů vzdorovali a třeba i po rozšíření novin cenu nezvyšovali adekvátním způsobem. Nyní se tomu bohužel už nevyhneme. Zvýšení ceny je ekonomickou nutností. A to

ať už jde o volný prodej, tak i o předplatné. Spočítali jsme si, že pokud bychom ceny zachovali, dostali bychom se při očekávaném vývoji velmi brzy do mínusu. A to zejména u předplatného. To si nemůžeme v zájmu přežití a také dalšího rozvoje DS dovolit. Proto musíme od lednového čísla 2010 cenu Doby seniorů zvýšit. Ve volném prodeji na 14 korun, předplatné pak z devíti Kč stoupne na 11 korun. Nadále tedy bude trvat to, že předplatné bude cenově výhodnější než koupě DS ve volném prodeji někde v trafice.

Zvýšení ceny DS se budeme snažit kompenzovat zlepšováním jejího obsahu. Hodláme dále posilovat poradenství, ale i různé interaktivní rubriky, do jejichž tvorby budeme zapojovat čte-

náře. Už nyní máme např. přichystaný seriál o houbách včetně originálních receptů a seriál k obsahu bible, určený i nevěřícím. Zvýšíme i počet soutěží o ceny. Mnohé si také slibujeme od obnovené redakční rady, která by se měla stát pomocníkem redakce a přicházet i s kreativními nápady. Věříme tomu i proto, že členství přijal např. i Vráta Ebr, který už s mnohými inovacemi přišel. Využít chceme ale samozřejmě i vás, naše čtenáře. Proto na jaro příštího roku chystáme opět čtenářskou anketu, jejímž hlavním tématem bude právě obsah DS. Přejeme si totiž a uděláme vše pro to, abyste za své peníze dostávali časopis, s jehož obsahem a úrovní budete spokojeni.

(fav)

ZALOŽILI KRAJSKOU RADU SENIORŮ

V Plzni se 13. října uskutečnila ustavující schůze Krajské rady seniorů Plzeňského kraje. Ustavující schůze se zúčastnili zástupci různých seniorských organizací plzeňského kraje, které jsou členy RS ČR. Na ustavující schůzi do Plzně z Prahy přijeli také předseda Rady seniorů ČR dr. Zdeněk Pernes a její místopředseda Alois Malý.

Jednání byla přítomna rovněž hejtmanka Plzeňského kraje MUDr. Milada Emmerová, která práci Rady slíbila plnou podporu. Dr. Pernes ve svém vystoupení vysvětlil, proč vznikají KR v celé republice. Seznámil přítomné s tím, jak si RS ČR představuje práci KR, o co by se Rada měla starat a jak by měla pomáhat místním seniorům. Po krátké diskuzi bylo tajnou volbou zvoleno vedení Krajské rady seniorů Plzeňského kraje. Předsedou byl zvolen ing. František Hála.

Alois MALÝ



PLNILI DÍRU V ROZPOČTU



V německých spolkových volbách koncem září zvítězila pravice CDU/CSU a FDP. Jedním z hlavních bodů koaličních jednání je, jak čelit současné ekonomické krizi. Zejména nejmenší člen koalice razí názor, že potřebného hospodářského růstu lze dosáhnout jen dalšími daňovými úlevami. S názorem nesouhlasí 44 movitých Němců, kteří naopak podepsali výzvu, aby všichni, kdo, jako oni, vlastní majetek za více než 500 000 euro, z něho platili po dva roky zvláštní 5% daň. Tak bohatých lidí je v SRN asi 2,2 milionu a pokud by návrh prošel, stát by podle signatářů získal 100 miliard euro a měl by tak další prostředky na opatření v sociální oblasti, vzdělání i ekologii. Svůj záměr autoři výzvy názorně demonstrovali 21. října před dějištěm koaličních jednání. Realisticky nakreslenou díru ve vozovce, znázorňující děravý rozpočet, zasypali miliardovou hromadou peněz. Zatím jen těch na hraní. (red, foto: Jakob HUBER)



SCI-FI, NEBO NUTNOST?

Zní to opravdu jako sci-fi. Bohatí německou vládu žádají, aby 2,2 miliónu Němců s majetkem nad půl miliónu eur, platilo dva roky po sobě mimořádnou pětiprocentní daň.

Jejich mluvčí uvedl: „Nejsme psychopati, kteří by měli skončit v blázninci. Chceme jen pomoci své zemi, na kterou přišly špatné časy. Když se jí vedlo dobře, zbohatli jsme. Přišel čas za to zaplatit – a je to tak v pořádku.“ I tato iniciativa potvrzuje, že místo škrtání a tvorby stínových rozpočtů je třeba hledat nové příjmy. Daň z majetku je sociálně únosným východiskem z rozpočtové mizérie. A lze ho obhájit i před bohatšími. Vyšší daně pro ma-

jetné jsou nutné. Zavedli je už i v zemi ryziho kapitalismu USA. Nejde jen o to, aby se dopady krize rozložily rovnoměrněji. Tento trend také potvrzuje, že neoliberální éra zahájena R. Reaganem a M. Thatcherovou definitivně končí.

Vyšší daně pro bohaté už dávno nejsou jen nezodpovědným heslem levice, jak i u nás nadále tvrdí zarytí neoliberálové. Už jen vytvářejí zmatek v pojmech a za stoupence levice absurdně vydávají i současného prezidenta USA. Vyšší zdanění bohatých není projevem neodpovědnosti ani závisti, nýbrž ekonomickou potřebou. Teorii Lafferovy křivky, na které neoliberálové stavějí a podle které se sní-

žení daně střednědobě financuje samo a dlouhodobě vede ke zvýšení hospodářského růstu přináší více na daních než bez něho, dnes mnozí ekonomové považují za omyl. Peníze z ušetřených daní spíše totiž končily na kapitálových trzích a to i těch rizikových. Ekonomický růst ale nevytváří sporeň, nýbrž masová poptávka. Tu je třeba povzbudit. Koruna v kapse „chudého“ podporuje hospodářský růst více než stejný obnos v kapse „boháče“. Proto vyšší zdanění příjmů milionářů prorůstovějším faktorem než třeba zmrazení starobních důchodů či zvýšení DPH, které postihuje lidi s nižšími příjmy. Jak vidět, v některých vyspělých státech už to začínají chápat i ti bohatí.

František VONDERKA

PODPOROVAT AKTIVITY DOBROVOLNÍKŮ

Doba seniorů postupně oslovuje hejtmany jednotlivých krajů a ptá se jich na problémy spojené se stárnutím populace. Také se snaží zjistit, na co se oslovení v tomto směru hodlají zaměřit během svého funkčního období. Tentokrát na naše otázky odpovídal hejtmán Olomouckého kraje Ing. Martin Tesařík.



Ing. Martin Tesařík

● **Jak se stárnutí populace konkrétně projevuje v Olomouckém kraji?**

Náš kraj se v tomto trendu nijak neodlišuje od dalších částí České republiky a od Evropy. Počet obyvatel kraje se během roku 2008 zvýšil a na konci loňského roku zde žilo 642 137 obyvatel. V tomto počtu nám narostl podíl seniorů, který se zvýšil již na 15,1 procenta. Změny spojené se stárnutím populace se odrazí prakticky ve všech oblastech života a bude nutné, aby se jim přizpůsobila celá oblast veřejného života. Nutně dojde ke změně ekonomiky, služeb a především veřejných financí, neboť vzrostou výdaje na sociální sféru a zdravotnictví. Je však třeba myslet i na další potřeby seniorů, například na společenské využití.

● **Které problémy v této oblasti ve Vašem kraji považujete za akutní a jak je chcete řešit?**

Potýkáme se s nedostatkem finančních prostředků na rozvoj sociálních služeb. Naší prioritou je postupně vytvořit takovou sociální síť po celém území kraje, která by umožňovala seniorům zůstat co nejdéle v jejich přirozeném sociálním prostředí za účinné pomoci terénních a ambulantních sociálních služeb. Vytvoření takové sítě je však závislé na finančních možnostech. Snažíme se seniorům zajistit odpovídající, dostupné a potřebné služby a péči, vést je k posílení nezávislosti a k individuálnímu rozvoji.

● **Také Olomoucký kraj letos postihly ničivé povodně. Důsledky nesli všichni, tíživé byly asi hlavně pro seniory, odkázané už tak na pomoc. Jak vzniklé povodňové problémy řešíte jako kraj?**

V souvislosti se záplavami, které postihly řadu obcí na Hranicku a Jesenicku, byla na webu Olomouckého

kraje zřízena zvláštní sekce nazvaná „Povodně 2009“. Je určena zejména postiženým občanům, starostům a zaměstnancům obecních úřadů a dále všem ostatním, jež mají zájem nabídnout svoji pomoc. Z informací, které jsou zde dostupné, jsou to např. údaje vztahující se k humanitární pomoci, sanacím zaplavených studní a bezplatnému vyšetření vody a kontakty na obce postižené záplavami.

Olomoucký kraj jednak prostřednictvím svých zaměstnanců byl připraven podílet se na řešení při konkrétních situacích nejen seniorů, ale i ostatních osob postižených záplavami. Pomáhali jsme jim prostřednictvím základního poradenství, ale i spoluprací s místními samosprávami.

● **Co byste během svého funkčního období chtěl pro seniory v kraji hlavně udělat? Popř. co oproti minulosti hodláte změnit či zlepšit?**

Součástí programového prohlášení Rady Olomouckého kraje pro období 2008-2012 v oblasti sociální péče je záměr podporovat především výstavbu bezbariérových bytů, domů s pečovatelskou službou i domovů pro seniory. Tato potřeba je následkem stárnutí populace, které je patrné nejen v Olomouckém kraji. Kraj v tomto případě vítá a svými stanovisky plně podporuje projekty, které tuto prioritu programového prohlášení pomáhají naplňovat.

● **Zvlášť palčivé jsou zejména v anonymních velkoměstech problémy osamělých seniorek a seniorů. Jak vnímáte tento problém? Myslíte si, že existují cesty, jak problémy vyplývající z osamělosti (např. i méně finančních prostředků a tím menší možnosti) překonávat?**

V kraji jsou registrovány sociálně aktivizační služby pro seniory, jejichž prostřednictvím se mohou senioři zapojovat do běžného, kulturního a společenského života a zajišťují sociální začleňování starších

ZÁKLADNÍ ÚDAJE

Rozloha: 5 267 km²

Počet obyvatel: 642 137

Počet obcí: 398, statut města má 30 obcí

Průměrná měsíční mzda: 20 619 Kč (ČR 24 282 Kč)

Průměrný věk obyvatel: 40,3 let (ČR 40,3)

(Zdroj: ČSÚ, údaje k 31.12.2008)

osob a seniorů. Tyto služby jsou seniorům poskytovány zdarma. Také dobrovolnictví významně přispívá k řešení osamělosti u seniorů. Dobrovolnictví je jedním z rámcových cílů Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb v Olomouckém kraji pro roky 2009 – 2010. Jednou ze závažných otázek je také prevence kriminality zaměřené na seniory.

● **Jak do svých představ péče o seniory zahrnujete ty, jichž se bezprostředně týkají, tzn. samotné seniory a jejich organizace?**

Spolupracujeme s organizacemi seniorů a dalšími subjekty a podporujeme aktivity zaměřené na danou problematiku, a to včetně organizování konferencí a vydávání informačních materiálů. Rozvíjíme spolupráci s neziskovými organizacemi, regionální a místní samosprávou. V rámci kraje je zřízena komise pro rodinu a sociální záležitosti Rady Olomouckého kraje, jež řeší problémy této oblasti a je jejím poradním orgánem. Olomoucký kraj již několik let podporuje seniory v rámci příspěvků ze svého rozpočtu. Jedná se většinou o kluby seniorů a dále sociálně aktivizační služby pro seniory, které nabízejí různé poskytovatele sociálních služeb. V loňském roce byl také vyhlášen dotační program „Podpora aktivit zaměřených na sociální začleňování – podpora aktivit pro seniory a osoby se zdravotním postižením“, v jehož rámci bylo podpořeno 28 projektů v celkové výši jeden a čtvrt miliónu korun. V příštím roce předpokládáme jeho opětovné vyhlášení.



Olomoucký kraj

**Ptal se
František VONDERKA**

V SENÁTU O ŽIVOTĚ SENIORŮ

Místopředseda Senátu PČR Milan Štěch ve spolupráci s Radou seniorů ČR uspořádali 22. září seminář na téma „Jak se žije seniorům v ČR?“ Tato významná akce se konala v prostorách sídla Senátu v Praze ve Valdštejnském paláci.

Senátor Štěch na ní přivítal zhruba stovku zástupců různých seniorských organizací a také i senátory, jejichž počet byl bohužel téměř zanedbatelný (6) a seznámil přítomné s programem semináře. Po tomto uvítání a úvodním slovu přistoupil k mikrofonu ministr práce a sociálních věcí Petr Šimerka. Na rozdíl od svého předchůdce v této důležité funkci spolupracuje s Radou seniorů, využívá její materiály pro jednání vlády i parlamentu. Poté, co uvedl, že vláda ČR neschválila jeho návrh na valorizaci důchodů pro rok 2010, zdůraznil nutnost řešit problémy seniorů komplexně. Jak řekl, výplata důchodů není milodar, ale vyplývá ze zákona. Na tvorbě fondu, z něhož jsou vypláceny peníze na důchody, se podílejí jak zaměstnanci, tak i zaměstnavatelé. Do roku 2008 v něm byl přebytek. Kvůli nepříznivým okolnostem (ekonomická krize, růst počtu nezaměstnaných, úprava daňových odvodů bývalou Topolánkovou vládou, snižující daně těch nejmenších apod.) se pro letošní rok počítá se schodkem cca 40 milionů korun. Ministr ve svém vystoupení jako naléhavé označil mj. řešení problémů samostatně žijících důchodců, žijících zejména v nájemních bytech ve větších městech. Z toho i mnoha dalších důvodů je nutná důchodová reforma, která by měla všechny dnes známé problémy řešit. Pokud se ovšem přijme, musí být přijata v široké politické shodě a platná na řadu let a ne jen do příštích voleb. V projevu ministr Šimerka konstatoval, že z posouzení všech aspektů pro valorizaci penzí se zdá, že nejbližší termín pro uskutečnění valorizace penzí bude k 1. 1. 2011. Zmínil se rovněž o zneužívání sociálních podpor a s tím souvisejícím zpřísněním uspokojování jednotlivých žádostí. Bohužel se dotkne i těch skutečně potřebných. Zopakoval rovněž již známý fakt, že demografický vývoj předpokládá nárůst počtu starších občanů. Už v roce 2015 počet starobních důchodců překročí hranici 2 500 000 lidí a bude dále stoupat. Je proto třeba, aby si samosprávy obcí (a mnohde se to již děje) vzaly za své péči o svoje starší občany. Zejména ve větších městech je potřeba vytvářet vhodné bytové kapacity, k

čemuž dosud např. v Praze nedochází v potřebné míře.

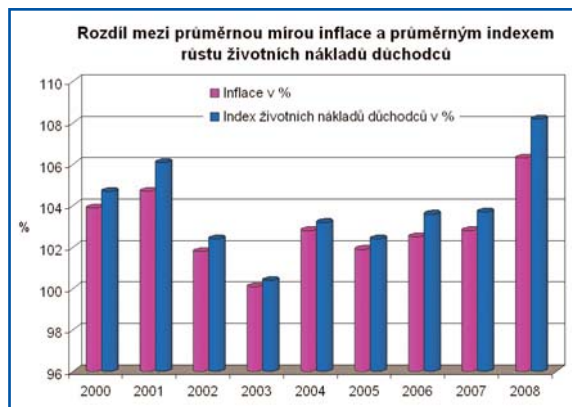
Jednání pokračovalo prezentací předsedy Rady seniorů ČR Zdeňky Pernese. Ten na faktech poukázal na to, že starobní důchodci jsou významnou sociální skupinou české populace, která s narůstajícím počtem (1 706 580 v roce 1989 a 2 066 005 v roce 2008) a zejména svými výdaji podstatně ovlivňuje výkonnost ekonomiky i příjmy a výdaje státního rozpočtu. Bohužel, nůžky mezi sociálním postavením seniorské a ekonomicky aktivní části populace se od počátku transformace rozevřely více než o polovinu. Hlavní příčinou je rychlejší růst mezd oproti penzím při současném mechanismu valorizace penzí (§ 67 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění), který podle jeho vyjádření není přesný ani sociálně spravedlivý. Navíc je časově opožděný. Klíčovou funkcí valorizace, jak uvedl Pernes, je neustále uchovávat nejen reálnou kupní sílu penzí, ale také původní nastavení náhradového poměru. Tj. každoročně držet původní relaci penze k průměrné nominální mzdě v národním hospodářství z doby přiznání důchodu. A to po celou dobu post ekonomické aktivity člověka. Uvedené funkce český mechanismus valorizace penzí splňuje pouze ve vztahu k zachování reálné kupní síly penzí, a to ještě nikoli vždy (při velkém meziročním nárůstu inflace, např. v roce 2008 byl meziroční pokles reálné kupní síly penzí o 0,6 %, nejvyšší meziroční pokles za posledních 11 let, viz i komentáře DS na toto téma).

Hlavními příčinami podle předsedy RS ČR jsou:

1 Nastavení valorizace penzí na tzv. úhrnný index spotřebitelských cen ČSÚ měřený spotřebním košem průměrných domácností není přesné. Konkrétní spotřeba a z ní vyplývající životní náklady důchodců jsou jiné, zpravidla rostou rychleji než inflace obecná. Důsledkem je nedostatečná valorizace i pokles reálné kupní síly penzí.

2 Kompenzace jedné třetiny reálných mezd je nedostatečná.

3 Důchody jsou valorizovány opožděně na základě zpětně zjištěných statistických dat o vývoji inflace před 6 měsíci a reálných mezd před 12 měsíci.



Dále seminář pokračoval vystoupením předsedy občanského sdružení Život90 Jana Lormanana. Ten se zaměřil zejména na oblast diskriminace seniorů. S tou se dle jím prezentované studie setkalo téměř 40 % dotázaných, z toho věk jako důvod diskriminace uvedlo téměř 20 % respondentů. Výskyt diskriminace či špatného zacházení se staršími lidmi je vnímán v období posledních pěti let jako jev stále častější. V článku 3 Listiny práv a svobod bylo opomenuto zaručení práv a svobod všem bez rozdílu věku.

V kapitole Český stát ke stáří vyzdvihl zejména vypracování a schválení Národního programu přípravy na stárnutí populace v období let 2008-2012. Tento program mimo jiné staví zásadu odstranění diskriminace mezi hlavní

etické principy a zaměřuje se nejen na potírání diskriminace z důvodu věku ve všech oblastech života společnosti, ale také poukazuje na význam vzdělávání a výzkumu v této oblasti.

V závěru svého vystoupení předseda sdružení Život 90 Jan Lorman pronesl přání uspořádat veřejné slyšení o této proble-



matice před všemi senátory, případně poslanci Poslanecké sněmovny PČR.

Významným faktorem, který negativně ovlivňuje řešení problémů seniorů, jsou články a pořady v některých médiích. Neustále se objevují informace, které zvyšují se počet starších lidí z neznalosti fakt či záměrně vydávají za obrovský a neufinancovatelný problém naší společnosti. Starší lidé jsou také často spojováni se simulací zdravotních problémů a bezdůvodného vysedávání v čekárnách lékařských zařízení, mnohdy se k utváření obrazu českého důchodce přidává téměř negramotnost a nesoudnost, neschopnost ovládat moderní techniku jako počítače, mobilní telefony apod. Tento obraz ignoruje skutečnost, že senioři mohou výrazně prospět celé naší společnosti např. svými zkušenostmi (některé firmy si to již uvědomily a ve svých pracovních kolektivech zaměstnávají starší zaměstnance např. pro jejich odlišný pohled na řešení dané problematiky), pomoci mladým s hlídáním a výchovou dětí apod. Je to ale i jejich čas, kdy se mohou plně věnovat svým koníčkům a zálibám.

Možná i proto místopředseda ČSSD a předseda Výboru pro sociální politiku Poslanecké sněmovny PČR Zdeněk Škromach svoje vystoupení na semináři uvedl tím, že je potřeba začít s výchovou k mezigeneračním vztahům v rodině. Jedná se o problém dlouhodobý. Není správné řešit ekonomické dopady celosvětové krize tím, že vezmou sociální příspěvky rodinám s dětmi, že se seberou finance důchodcům a lidem se zdravotním postižením. Zneužívání sociálních dávek není problém seniorů či tělesně postižených, ale především posudkových lékařů. Zdeněk Škromach uvedl, že nelze na jedné straně snížit daňové odvody na sociální pojištění a potom konstatovat, že ve fondu sociálního pojištění je málo peněz. Je to jen logický a očekávaný důsledek rozhodnutí pravicové vlády Mirka Topolánka.

Seminář dále pokračoval diskusí k předneseným materiálům. Po jejím skončení vystoupil člen vedení Rady seniorů ČR profesor MUDr. Pavel Kalvach, CSc., z FN Královské Vinohrady. Ten se ve své prezentaci zaměřil na oblast zdravotních potřeb a problémů populace 60+.

Podrobně se věnoval okolnostem zdravotní zátěže lidí vyššího věku, na význam rizikových faktorů starších lidí, na demografické dopady stárnoucí populace, na vztah rodiny a seniorů, na roli zdravotnictví v péči o populaci 60+ a na oblast sociální péče o tuto věkovou skupinu. Upozornil na diskriminace seniorů v oblasti dosažitelnosti zdravotní péče, na zdravotní rizika (nadváha, kouření, stres apod.), upozornil na nedostatečnou kapacitu domovů důchodců

či penzionů pro důchodce. V budoucnosti bude podle jeho slov nutné této oblasti akutně věnovat zvýšenou pozornost. Na závěr pak použil profesor Kalvach upravenou citaci T. G. Masaryka: Míra civilizace a kultivace národa se pozná nejlépe na jeho vztahu k hendikepovaným a závislým.

S druhou přednáškou v odpoledním bloku vystoupil 1. místopředseda Rady seniorů ČR Oldřich Pospíšil, který hovořil na téma: Senioři – naše šance a ve svém vystoupení zdůraznil potřebu změnit pohled společnosti na stárnutí a stáří. Ocenil dokument vlády ČR – Národní program přípravy na stárnutí populace v období let 2008–2012, připomněl však, že se nikde nedočetl informaci o jeho finančním zajištění. Uvedl, že média dnešního důchodce většinou prezentují jako nemohoucího a trvale potřebujícího péči někoho jiného. Většina důchodců či seniorů je přitom zdravá a aktivní. Stáří však nesmí být spojeno se sociální nejistotou. K nejvýznamnějším volnočasovým aktivitám patří vzdělávání seniorů, zejména prostřednictvím Univerzit 3. věku. V závěru svého

vystoupení zdůraznil Oldřich Pospíšil velkou šanci seniorů zejména při získávání evropských grantů na činnost zaměřenou na podporu seniorů po vzoru například slovenské vlády.

Následovala diskuse, ve které převládala fakta, ale nechyběly i emoce. Zejména byl zdůrazňován fakt, že senioři současný neutěšený stav nezavinili. Na důchody, ale i na zdravotnictví, se u nás dává méně peněz než je v Evropě obvyklé. Seniorská organizace i proto musí usilovat o úzkou spolupráci s vládou, ministry, senátory i poslanci, s místními samosprávami, využívat úzké kontakty s vedením obcí apod. Většina diskutujících se shodla v tom, že podobné semináře je třeba v budoucnu pořádat častěji. Výstupem z celého semináře se pak stala tato výzva:

„Rada seniorů ČR a účastníci semináře vyzývají obě komory Parlamentu, aby s ohledem na vážnost situace a na odpovědnost zákonodárců zřídily po vzoru vlády své odborné struktury (výbory, podvýbory, komise) pro otázky seniorů a stárnutí populace, a aby Radě seniorů umožnily v těchto orgánech důstojné zastoupení.“



Milan Štěcha

● **Na to, jak hodnotí průběh a výsledky této dosud ojedinělé akce se DS po jejím skončení zeptala místopředsedy Senátu PČR a předsedy ČMKOS Milana Štěcha:**

Seminář považuji za velice kvalitně připravenou akci, zejména oceňuji úvodní vystoupení k jednotlivým bodům programu. Tato vystoupení byla velice fundovaná, opřená o výsledky statistik a průzkumů a v souhrnu všem účastníkům poskytly dobrý přehled o postavení seniorů v ČR. Není ale důležité, jak průběh semináře hodnotím já, rozhodující je, jak seminář hodnotí senioři, kteří se zúčastnili a také, jak získané informace využijí senioři a Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR.

● **Domníváte se, že podobné semináře jsou vhodnou a potřebnou platformou pro diskusi o sociálních a dalších problémech českých seniorů?**

Senát si dlouhodobě klade za cíl, aby byl i místem, kde se budou prezentovat formou seminářů a besed různé názory. Velice účinnou formou získávání podkladů a informací pro práci senátorek a senátorů je tzv. slyšení, kde k dané problematice vystupují lidé, kteří jsou fun-

dovanými odborníky. Domnívám se, že právě seminář „Jak se žije seniorům v ČR“ byl spíše tím slyšením, kde každý, kdo měl zájem, mohl získat informace o postavení seniorů v naší zemi. Seniorů v ČR je přes 2 miliony, jsou významnou společenskou a sociální skupinou, a proto se domnívám, že je správné, že se organizují v Národní radě seniorů, že jim byl poskytnut prostor v Senátu a předpokládám, že to není poslední akce, ba naopak, takového zaměření.

● **Co osobně považujete za největší přínos semináře?**

Přínos semináře vidím v tom, že nebyl zaměřen pouze na zabezpečení seniorů, i když i to nebylo pominuto, ale že se hlavně hovořilo o maximálním možném zapojení seniorů do všech forem společenského života veřejnosti. A také to, že bylo poukázáno na některé nepříznivé trendy ve vývoji naší společnosti, zejména v pohledu mladých lidí na starší spoluobčany, zde svůj díl zodpovědnosti nesou i média, která často o starších spoluobčanech hovoří pouze a jen jako o skupině finančně potřebných a o skupině zatěžující veřejné zdroje. Tento pohled účastníci semináře, i já osobně, odmítám.

● **Budete tedy podporovat to, aby se podobné akce konaly i v budoucnu?**

Ano, určitě budu, jak v Senátu PČR, tak i v jiných veřejných institucích.

Připravili: zh a red, foto zh a archiv

HOSPIC NAD ŘEKOU

Je to právě rok, kdy byl v Čerčanech na Benešovsku otevřen první hospic ve Středočeském kraji, a od té doby slouží jeho kapacita třiceti lůžek plně potřebným pacientům, u nichž lékaři zhodnotili jejich pokročilé stadium nádorového onemocnění jako nevléčitelné.

O čerčanském Hospici Dobrého Pastýře, který byl vybudován nedaleko trati proslaveného „Posázavského pacifiku“ z Čerčan na Český Šternberk, jsem se dověděl letos na prahu léta, kdy tam přemístili spolužáka z fakulty s krutým verdiktem ošetřujícího lékaře.

Přiznám se, že jsem na tuto návštěvu nebyl nijak připraven, protože jsem ani předem nevěděl, co mne u kamaráda čeká. On sám však tuto tíhu ze mne okamžitě sejmul. „Človče, já se tu mám jako pánbůh ve Frankrajchu,“ vypálil na mne ještě ke dveřím do pokoje. „Jsem tu na pokoji

zdravotních sester, sociálních pracovníků, psychologů i duchovních. Čerčanský hospic je přizpůsoben i na situaci, pokud by příbuzní pacienta chtěli trávit poslední chvíli života v jeho blízkosti a tomu slouží zdejších 22 lůžek pro doprovod – většinou přistýlek na pokojích pacientů. V přízemí budovy funguje volně dostupná restaurace, kadeřnictví a na objekt navazuje bezbariérově dostupná zahrada. Kdo potřebuje duchovní útěchu, může navštívit v prvním patře kapli, jak v době bohoslužby, tak i mimo ni. V hospici působí duchovní čtyř denominací.



Když se vezme v úvahu statistický údaj, že v České republice umírá ročně na nádorová onemocnění na třicet tisíc občanů, avšak pouze dvě až tři procenta mají možnost prožít zbytek svého života v důstojném prostředí hospiců, je to „poněkud“ málo. Od loňského roku tedy existuje v našem největším kraji – Středočeském – jediný hospic, v hlavním městě se chystá pro tyto potřeby přestavba někdejších jeslí v Záběhlicích a dosavadní jediný pražský hospic s 25 lůžky Štrasburk funguje v Bohnicích. Celkově máme tedy v Česku třináct zavedených hospiců, poslední den v září byl další otevřen v Chrudimi a s dalšími se počítá v Liberci a Chebu. Pro celou ČR by však mělo být podle doporučení Světové zdravotnické organizace přinejmenším 515 lůžek, avšak k dispozici je jich doposud pouze 370. Minimální počet hospicových lůžek podle SZO ale platí jen za předpokladu fungující sítě mobilní hospicové péče, tedy péče o umírající v jejich domácím prostředí, která v ČR zatím zdaleka plně nefunguje. Nejsou potřebné prostředky.

Bohužel, v naší zemi je mnohem snazší z veřejných prostředků vydat desítky milionů korun na megalomanské projekty, než na zřízení takových vysoce humánních zařízení, jakými jsou právě hospice.

Rudolf UNGER a red



Příbuzní mohou být s pacienty 24 hodin denně a to v průběhu celého roku.

sám, z okna mám krásnou vyhlídku na Sázavu, na pokoji mám všechno sociální vybavení, televizor, a zejména mám postel za padesát tisíc, kterou mohu všestranně ovládat pouhým zmáčknutím knoflíku. Stravování je tu báječné – podívej se na jídelníček! Poplatky jsou zde spravedlivé: určují se podle výše příjmu pacientů. Tak, že každému zůstane i na slušné kapesné.“

Samotné poplatky však samozřejmě na denní provoz hospicu nestačí, protože jeden den péče o zdejšího pacienta přijde na dva a půl tisíce a zdravotní pojišťovny na něj přispívají pouze ze šedesáti procent, kdežto zbytek rozpočtu závisí již jen na proměnlivých dotacích státu, obcí či soukromých dárců, což pokaždé nevychází. O pacienty se tu stará po 24 hodin denně štáb odborných lékařů,

Cena Vize 97

Cenu Nadace Dagmar a Václava Havlových Vize 97 převzal 5. října z rukou Václava Havla v odsvěceném kostele sv. Anny-Pražské křižovatky RNDr. Václav Cílek, CSc.. Je to geolog, speolog, klimatolog, krajinář, ekolog a historik památných míst a staveb v jedné osobě, jehož ústředním tématem je krajina a její vliv na člověka. Navíc má rád filosofii, sociologii, ale i umění všeho druhu a to vše uplatňuje i jako pedagog. Až dosud spolupracoval na zhruba třiceti knižních titulech, své texty publikuje v řadě časopisů.



Cena se každoročně uděluje významnému mysliteli, který svým dílem překračuje rámec vědeckého poznání. Zabývá se otázkami bytí a lidské existence. Její laureát získává diplom a pamětní artefakt v podobě berly sv. Vojtěcha od českého umělce Jiřího Plieštika. Laureát 5. listopadu oslaví 54. narozeniny, k nimž mu touto cestou přejeme jen to nejlepší.

Text a foto: Josef LOUDA

Složí hymnu seniorů?

Pod záštitou hejtmána Jihočeského kraje Mgr. Jiřího Zimoly a s finančním přispěním Magistrátu města České Budějovice uspořádala Městská organizace Svazu důchodců ČR v Českých Budějovicích v 18. září v Gerbeře přehlídku pěveckých seniorských sborů Seniorská píseň.

Jako první republiku představil ženský pěvecký soubor „Rozmarýn“ při Městské organizaci SD ČR v Českých Budějovicích. Hana Makovičková v úvodním slovu uvedla, že „hudba, jejíž jednou z forem je zpěv, je pro náš soubor životodárná mana. Jak jinak si lze vysvětlit, že členky souboru Rozmarýn s věkovým průměrem 78 let pře-

konávají nálady, nemoci a překážky, které seniorský věk přináší, snáze, než jiní senioři. Pod vedením paní Anny Postlové každý týden přijdou na zkoušku, kde zpívají jako o život. Odcházejí nabití pozitivní energií, s dobrou náladou a chutí do života.“

V první části vystoupení soubor Rozmarýn vzpomněl Moravskými dvojzpěvy 108. výročí úmrtí hudebního skladatele Antonína Dvořáka. V druhé části vystoupení se vrátil ke svému obvyklému repertoáru – lidovým a zlidovělým písním. Po Rozmarýnu se představil se svým repertoárem soubor ze západočeských Dobřan s názvem „Dobřanské bábinčky“. Po krátké přestávce zahájil druhou část programu soubor „Skřivánek“ ze Skřivana u Nového Bydžova. V souboru zpívá čtrnáct žen a tři muži a v pořadí zapívali též tři písně vlastní tvorby. Posledním bodem publikem nadšeně přijatého programu bylo taneční vystoupení dvanácti krojovaných členek souboru Dobřanské bábinčky, kterým ostatní členky a jeden člen souboru do tance zpívali veselé písničky.

Účinkující obdrželi upo-



Rozmarýn pod taktovkou Anny Postlové



Tak se dokážou bavit Dobřanské bábinčky...

mínkové dárky, které Městské organizaci SD daroval kraj, magistrát a firma Kohinoor. Po programu byla společná večeře, při které nebyla nouze o pěknou písničku, ale i neformální výměnu zkušeností.

Předseda MěO SD ČR Ing. Rudolf Řežábek na závěr poděkoval všem, kteří přispěli ke konání této zdařilé akce. Zmínil se rovněž o tom, že by bylo dobré, kdyby čeští senioři měli svoji hymnu a vyjádřil naději, že při příštím setkání si ji už poslechneme.

Konání dalšího ročníku je závislé na dalších účinkujících a proto vyzýváme všechny soubory podobného zaměření, aby se přihlásily na e-mail: svazduchodcu.mocb@seznam.cz nebo Městská organizace Svazu důchodců ČR, Lidická 7, 370 01 České Budějovice.

Míla BURSÍKOVÁ,
členka výboru MěO SD České Budějovice
a členka souboru Rozmarýn

ZPOVÍDALI JIŘÍHO PAROUBKA

Šéf ČSSD Jiří Paroubek ve středu 7. října v pražském Divadle Hyberniana za účasti spoluautora, herce Jiřího Krampola, pokřtil knihu „Jaký opravdu je?“. Ta obsahuje Paroubkovy odpovědi na rozličné dotazy spisovatele Arnošta Lustiga, moderátora Jana Krause a herce Jiřího Krampola.

Jiří Paroubek byl v útlé knize, která má jen o něco málo více než 70 stran a je uvedena jako „propagační materiál ČSSD“, vyzpovídan k politice i osobním záležitostem. Byť je kniha malá, čtenáři se z ní o zpovídání a jeho názorech dovědí hodně nového a zajímavého. Paroubek, ačkoli říká, že sám není marxista, tak v jedné z odpovědí uvádí, že „Karel Marx byl mužem brilantního ducha, mimořádného rozhledu a vzdělání a skvělých formulačních schopností. Vytvořil monumentální dílo, které posunulo hranice poznání člověka v ekonomii i v navazujících společenských vědách... Jeho dílo je dnes rozpuštěno v poznacích moderní vědy.“ Předseda ČSSD odpovídal na otázky k médiím a ke svobodě tisku, k radaru USA v Br-



Vedle knížky si hosté křtu mohli odnést i CD s hudebně-zábavným pořadem, který natočili J. Krampol s Jiřím Paroubkem

dech, současné krizi, sděluje své pohledy na politické rivalry i svá hodnocení některých dalších osobností společenského života u nás. Bez odpovědi nenechal ani otázky, týkající se jeho dětství či vztahu k rodičům, rodiny. Na otázku Jiřího Krampola, zda je věřící, uvedl: „Ano, jsem věřící, ale považuji svou víru za velmi soukromou věc. Někdy, když vidím velké neštěstí lidí, velkou bídu, velké zločiny na lidech, tak pochybuji, zda Bůh je. Přece by to nemohl dopustit, říkám si. Ale to jsou asi normální pochybnosti.“ V knize jsou i odpovědi,

týkající se toho, co si Paroubek myslí o českém opičení po cizině a přejímání cizích svátků, jak relaxuje, jakou rád poslouchá hudbu, co rád čte, zda sportuje, jaký má vztah ke zvířatům či jaký zažil v poslední době největší trapas.

Jiří Paroubek se nevyhýbá ani velmi intimním otázkám, které jdou doslova na tělo. Mnohé odpovídá s humorem. A tak se čtenář doví, co veselého zažil se svojí mladou ženou, i to, že se velice těší na potomka, protože to bude „pěkná legrace“. Na otázku, co si myslí o silikonové kráse žen, která je teď velkou módou, třeba odpověděl: „Jsem rád, že na mé ženě silikonového není nic. Ale proti gustu žádný dišputát.“

Během představení knížky a jejího křtu padla řeč i na seniory. Spoluautor Krampol v této souvislosti podtrhl, že sám je už skoro deset let v důchodovém věku a že českým seniorům se dnes příliš dobře nevede a není jim co závidět. Paroubkova replika zněla, že jeho strana to ví a proto usiluje o to, aby důchodci dostali přidáno.

Text a foto: fav

INFO LETEM



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny **Rady seniorů** České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2.

Telefonní spojení: 234 462 073-7

oblast sociální: 234 462 074

oblast právní: 234 462 074

oblast bytová: 234 462 076

Poradna pro seniory pro práci s PC:

E-mail: poradna.praha@rscr.cz

Telefon: 234 462 075

Poradny Rady seniorů ČR jsou pro všechny seniory zdarma.

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální.

Pracovníci poradny 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.

Kvůli nemoci má právní poradna RS ČR v Praze až do odvolání omezený provoz a poradenství v této oblasti lze sjednat pouze po předchozí telefonické dohodě.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:**Hradec Králové:**

Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 - kancelář 405
Telefon: 495 521 048

E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

Ostrava:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532

E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich Pospíšil

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 - kancelář 414
Telefon: 532 269 414

e-mail: poradna.brno@rscr.cz

Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Pavel Březa.

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

UPOZORNĚNÍ

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

Rozdělení nákladů na vytápění



**Ing. Karel
HANAUER**

Správci bytových domů, které obsahují také nebytové prostory, mají často problém, jak rozdělit náklady na vytápění domu mezi nájemce bytů na jedné straně a mezi nájemce nebytových prostorů na straně druhé. Stejný problém mají správci těchto domů, kde nejsou nájemci ale vlastníci jednotek.

Setkáváme se s případy, kdy správce hledá klíč k dělení ve vyhlášce č. 194/2007 Sb., konkrétně v příloze č. 2, v níž jsou uvedeny ukazatele měrné spotřeby tepla, konkrétně pro vytápění je ukazatel 0,47 GJ/m² započitatelné plochy (stanoveno pro otopné období a výšku stropu 2,7 metrů). Správce pomocí tohoto ukazatele vypočítá spotřebu tepla k vytápění nebytových prostorů a celý zbytek tepla, tedy včetně nákladů na toto teplo, přičkne na vrub bytů. Protože u starších domů je obvykle měrná spotřeba tepla k vytápění vyšší než uvedený limitní ukazatel, dojde k finančnímu poškození nájemců bytů.

Použití vyhlášky č. 194/2007 Sb. není správné. Již samotná vyhláška stanoví, že měrné ukazatele lze použít jen u novostaveb nebo staveb dotčených změnou systému vytápění na základě stavebního povolení, nikoliv tedy u starších bytových domů.

Rozúčtování nákladů na vytápění lze provést výhradně podle vyhlášky č. 372/2001 Sb., tedy pomocí dvousložkové tvorby ceny za vytápění. Celkový náklad na vytápění domu je třeba rozdělit na byty a nebytové prostory v poměru započitatelných ploch. Cena za vytápění se pak pro každou z obou skupin nájemců stanoví dvousložkově, tak jak vyhláška č. 372/2001 Sb. podrobně uvádí. Odchylný postup vyhláška nepřipouští.

Z praxe našich poraden pro seniory bylo opakovaně zjištěno, že nesprávným postupem rozdělení nákladů na vytápění podle vyhlášky č. 194/2007 Sb. namísto správného postupu podle vyhlášky č. 372/2001 Sb. byli nájemci nebo vlastníci bytových jednotek znevýhodněni až o 600 Kč ročně, protože jim bylo správcem vlastně určeno platit za část vytápění nebytových prostorů. Vzhledem k desetitisícovým položkám za vytápění nejde o poškození značné, ale pro seniory to významné je.

V případě bytových domů se značným podílem nebytových prostorů lze nájemcům bytů doporučit, aby pečlivě kontrolovali obdržené vyúčtování ceny služeb, nebo aby si nechali zejména vyúčtování ceny za vytápění odborně překontrolovat. Poradny Rady seniorů České republiky jsou seniorům k dispozici bezplatně.

Ing. Karel HANAUER,
vedoucí bytové poradny RS ČR Praha

Chybí zákon o nájemném

Bydlím na vesnici s cca 2600 obyvatel v okr. Frýdek-Místek. Byt je I. kategorie a pro příští rok mi byl zvýšen nájem z 20,47 Kč/m² na 28,59 Kč/m², to je nárůst cca o 40%. V této ceně mi počítají i sklepní prostory. Na závěr se píše „Možnost jednostranného zvyšování nájemného v této obci končí 31.12.2010“ - co to znamená? Je to vše v souladu se zákonem?

Rostislav Z.



**Ing. Pavel
BŘEZA**

Kalkulačka pro jednostranné zvýšení nájemného v roce 2010, která je k dispozici na internetu (www.mmr.cz), skutečně udává částku 28,59 Kč/m², což odpovídá cílovému (tedy konečnému) nájemnému podle zákona 107/2006 Sb., stanovenému Sdělením Ministerstva pro místní rozvoj č. 180/2009 Sb. Možná si ještě pamatujete na Sdělení MMR č. 333/2006 Sb., které určovalo cílové nájemné na hodnotu 18,61 Kč/m². Tuto původní cílovou hodnotu jste ovšem

překročili již v letošním roce! Pokud se jedná o podlahovou plochu bytu, ta je přesně definována v §1 odst. d) zákona 107/2006 Sb.: příslušenství bytu (sklepy, lodžie, balkony, terasy) pokud nejsou místnostmi, započítávají se polovinou výměry. Místnost musí mít pevné stěny, strop a podlahu, nestačí sklepní kóje se stěnami z drátěného pletiva, dřevěných latěk nebo stěn, které nesahají až ke stropu. Tímto jednostranným zvýšením nájemného (pro rok 2010) pro Vás končí působnost zákona 107/2006 Sb. Proto nadále působí Občanský zákoník, který říká, že „nájemné se sjednává dohodou mezi pronajímatelem,

nestanoví-li tento zákon nebo zvláštní předpis jinak“. Vzhledem k tomu, že OZ k otázce nájemného nic dalšího neurčuje a žádný zvláštní právní předpis nebyl přijat, platí pro další cenový vývoj „princip dohody“. Pokud se pronajímatel s nájemníkem nedohodne, mohou se majitelé obracet na soudy se žalobami na zvýšení nájemného, ale soudy nemají pro svá rozhodování jed-

noznačnou právní oporu. Soudy ovšem také nemohou rozhodovat o výši nájmu při každém sporu, a proto by měl být přijat nový zákon o nájemném, který vymezí pojem nájemného v místě obvyklého a rovněž pojem lichvy, který je uplatňován v řadě zemí, aby zamezil zneužívání postavení majitele bytu ve vztahu k nájemníkovi. Takový návrh zákona podepsaný např. poslankyní

Miladou Halíkovou a poslancem Miroslavem Opálkou leží ve sněmovně jako sněmovní tisk 631.

Ing. Pavel BŘEZA

(Autor je vedoucím poradny RS ČR v Brně, jeho příspěvky k bytové problematice můžete také pravidelně číst v internetové poradně, kterou najdete na adrese www.kscm.cz v sekci Pomoc občanům).



Zdeněk
HŘEBEJK

Počítačová poradna DS

NENÍ TŘEBA JEN UMĚT FOTIT

S právě končícím termínem (31. října 2009) pro odeslání soutěžních snímků na téma „Emoce léta 2009“ do redakce Doby seniorů, jsem zaznamenal jeden problém. Někteří soutěžící si nechali své zdařilé snímky udělat ve fotolabech, ale s konečným výsledkem nebyli příliš spokojeni. Zejména proto, že výsledná fotografie byla odlišná od jejich představy kompozice celého snímku. Způsobil to ořez, provedený laboratorním automatem. Řekneme si, proč tomu tak bylo a jak se do budoucna podobné nesrovnalosti vyvarovat.

Nejprve si musíme uvědomit, že většina digitálních fotoaparátů pořizuje snímky s poměrem stran 3:4 (např. 1920x2560), zatímco poměr stran tištěných fotografií je 2:3 (např. 10x15 cm). Proto musíte u zakázky v poli „Okraje“ zvolit, zda se má obrázek ponechat celý (zbývající místo zůstane bílé) nebo zda se má vytisknout co největší a oříznout na rozměr 2:3.

Sami si tak určíte, jestli chcete:

a) **plný formát fotografie**, kdy je zobrazen celý obraz bez ořezu, fotografie však má bílé okraje po těch stranách, kde „chybí pixely“

b) **plný formát papíru**, kdy výsledná fotografie je bez bílých okrajů, ale je ořezána tam, kde „přebývají pixely“.

Z tohoto výběru je vhodnější pro

zachování kompozice snímku zvolit možnost a).

Pro digitální minilaby je nejlepší použít fotografický formát označený jako JPG. Osvit digitálního minilabu nevyužije náročnější obrazové formáty TIFF, které jsou náročnější i na velikost přenášeného souboru. Datový nárůst u TIFF souborů neodpovídá nárůstu obrazové kvality. Nejvíce se osvědčil následující postup:

1. Digitálním fotoaparátem pořídit fotku do RAW formátu (pokud to váš fotoaparát umožňuje), který následně v počítači převedete do formátu TIFF.

2. Veškeré úpravy a zásahy v editačních programech provádět v tomto formátu, který není komprimován.

3. Až jako poslední krok před vypálením na CD nebo odesláním fotky do fotolabu ji převedte do JPEGu, nejlépe maximální kvality.

Zpracování TIFF souboru digitálním minilabem je časově náročnější pro stroj i obsluhu.

Digitální minilab pracuje při zhotovení fotografie s rozlišením 300 dpi. Pokud jste se při focení a následném ořezu netrefili přesně do rozměrů uvedených na začátku tohoto návodu, nezoufejte. Obecně platí, že pro vyhovující kvalitu obrázků stačí předloha s rozlišením cca 150 dpi a vyšším. Naopak pokud máte výsledné foto rozlišení nad 400 dpi, je to zbytečně



mnoho a přenášíte do fotolabu více dat, než je možné využít.

Názvy souborů uvádějte jednoznačně bez diakritiky. Názvy typu „Vnouček Jaroušek o vánočních svátcích v roce 2007.jpg“ nejsou vhodné. Obsluha minilabu nemá na čtení čas a stroj může mít se zpracováním zakázky potíže. Daleko vhodnější je postupné číslování i z důvodu následné kontroly a případné reklamace. Když zjistíte chybu, můžete do fotolabu zavolat: „Chybí mi fotografie číslo 15 z mé zakázky č. xxxxx“, a obsluha ji snadno dohledá.

Při zpracování fotek v minilabu počítejte s technologickým ořezem. Standardně bývá nastaven na 1,5 mm z každé strany fotografie. Pokud posíláte fotky, které jsou natěsno, případně přidáte k fotce milimetrový rámeček, můžete být nemile překvapeni, že na fotce bude někomu chybět část hlavy, nohou apod. Je vhodné na to myslet už při focení, aby na fotkách našich dětí či vnoučat nikdo nepřechýlil až těsně k okraji snímku.

Pokud přinesete vaše CD nebo Flash disk se snímky do specializovaného fotolabu, školená obsluha vám jistě ráda poradí. Příště si už budete počínat jako zkušený fotograf. Budete vědět, jak na to a vaše snímky splní vaše očekávání.

Zdeněk HŘEBEJK,
PC poradna RS ČR

FORMÁT (cm)	SKUTEČNÁ VELIKOST	OPTIMÁLNÍ ROZLIŠENÍ
9 x 13	8,90 x 12,70	1051 x 1500
10 x 15	10,20 x 15,20	1205 x 1795
13 x 18	12,70 x 17,80	1500 x 2102
15 x 21	15,20 x 21,00	1795 x 2480
20 x 30	21,00 x 30,00	2480 x 3543

Pomáháme šetřit peníze i nervy

V DS pravidelně zařazujeme ve spolupráci se Sdružením obrany spotřebitelů příspěvky z jeho poraden, abychom na konkrétních příkladech ukázali, jak zákazníci mohou hájit svoje práva i jak mohou rovněž čelit různým nepravostem.

DOTAZ: Koupila jsem si samonosnou nádrž na vodu (2.5 m3). Výrobce mi ji dopravil domů, po zkontrolování dodávky jsem zjistila, že nádoba má jiný tvar. Měla být konická a rozšiřovat se směrem nahoru, aby ji neohrozilo případné zamrznutí vody. Dodaná nádrž se naopak směrem nahoru zužuje. Kontaktovala jsem výrobce, ale ten se mnou nechce vůbec komunikovat. Nádrž chci vrátit, ale mám samozřejmě problém s odvozem. Chci se zeptat, jestli je prodejce takový nadměrný výrobek povinen také odvézt.

ODPOVĚĎ: Pokud má nádrž jiné než Vámi objednané nebo prodejcem, výrobcem nebo reklamou uváděné vlastnosti, jedná se o tzv. rozpor s kupní smlouvou podle § 616 odst. 3 Občanského zákoníku a Vy máte právo na výměnu, pokud by nebyla možná, můžete od kupní smlouvy odstoupit. Podle § 598 Občanského zákoníku máte právo na proplacení nákladů spojených s reklamací, takže pokud odvoz nezajistí prodejce, musíte ho zajistit Vy a prodejce je povinen Vám náklady proplatit.

DOTAZ: Před měsícem jsem podepsala podnájemní smlouvu na celý byt. Pronajímatelka se však odmítá z tohoto bytu vystěhovat, nadále jej proti dohodě užívá, zve si bez svolení hosty, kteří mě slovně napadají, kouří zde... Čili mi brání v řádném užívání bytu, tak jak je to stanoveno smlouvou. Jakým způsobem se mohu bránit?

ODPOVĚĎ: Pokud máte užívací právo k bytu a toto nemůžete realizovat z toho důvodu, že v bytě bydlí někdo jiný, předně nejste povinna platit sjednané nájemné. Upozorněte pronajímatele, že je Vám bráněno v řádném užívání bytu a ať sjedná nápravu. V případě, že to není pronajímatel, kdo Vám zabraňuje v užívání bytu, můžete se právě s pronajímatelem/vlastníkem bytu dohodnout a podat žalobu na vyklizení tohoto bytu, abyste jej mohla řádně užívat.

DOTAZ: Mám plynový kotel a po roce provozu se porouchal. Přijel pán ze značkového servisu a vyřešilo se to záruční opravou. Bohužel stejná součástka se opět porouchala zase po roce a firma mi tvrdí, že nemám nárok na reklamaci, že reklamační doba na součástky je pouze půl roku.

ODPOVĚĎ: Firmu upozorněte na § 627 odst. 2 Občanského zákoníku, podle kterého je na vyměněnou součástku záruka 2 roky a v případě, že nehodlají zákon respektovat, že jste připraven se bránit právní cestou.

DOTAZ: Už před rokem jsme si zakoupili vysavač, během půl roku jsme ho třikrát reklamovali. Neustále s tou samou vadou. Při vysávání se vypíná a jak vychladne tak opět funguje. Dělá to i po vyčištění filtru. Šli jsme reklamovat už počtvrté a požadovali jsme vrácení peněz. V obchodě to odmítli s tím že to není ta samá vada, že pokaždé vyměnili něco jiného a museli ho čistit. Přitom v reklamačních papírech máme napsanou

vždy tu samou vadu. Jak máme postupovat dále, abychom dosáhli vrácení peněz a oni si vysavač nechali opět jen na další opravu?

ODPOVĚĎ: Podle § 622 odst. 2 Občanského zákoníku máte právo na výměnu věci nebo odstoupení od kupní smlouvy v případě, že nemůžete věc pro opětovné vyskytnutí vady po opravě nebo pro větší počet vad řádně užívat. Tento pojem je v soudní praxi vykládán tak, že uvedený nárok vznikne při vyskytnutí třetí stejné nebo čtvrté různé závady. Dále máte stejná práva při výskytu vady, kterou nelze odstranit. Zda zvolíte výměnu věci nebo odstoupení od kupní smlouvy a tedy vrácení peněz, záleží pouze na Vás. Rozhodující je projev závady pro Vás, nikoliv co bylo měněno, to je Vám jako laikovi lhostejné, pro Vás je podstatné, že vysavač nemůžete používat. Podle § 598 Občanského zákoníku můžete od prodejce požadovat náhradu nákladů spojených s reklamací tedy jízdné, poštovné atd.

V případě jakýchkoliv problémů se mohou spotřebitelé obrátit na poradenskou linku SOS 900 08 08 08,

kteřá je zpoplatněna 8 korunami za minutu. Využít lze také online poradny na webových stránkách www.spotrebitele.info a lze se obrátit také na bezplatné osobní poradny, které má SOS ve všech krajích České republiky. SOS - Sdružení obrany spotřebitelů (SOS)
Tel. 224 239 940, fax: 224 239 941

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.

NOVĚ

25. – 28. 11. 2009

SOKOL PRAHA KRÁLOVSKÉ VINOHRADY

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



ZLATÉ ČESKÉ RUCE

17. výstava

Čeští výrobci a jejich výrobky za podpory Nadačního fondu ČESKÝ VÝROBEK



ECOLIFE

31. výstava s podtitulem:

ZDRAVÁ PŘÍRODA-ZDRAVÁ VÝŽIVA-ZDRAVÝ ŽIVOT

Výrobky a činnosti zdravého životního stylu



VŠE PRO ŽENU

24. výstava

Vše, co ženu zajímá



VÁNOČNÍ DÁRKY

14. 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, aj.

Ezoterické přednášky po celou dobu výstavy.

Poradenství pro tělo i duši, setkání s léčiteli, osobní konzultace a pod.

PŘEKVAPENÍ PRO ČTENÁŘE

DOBA seniorů

SENIORI 50% sleva ke vstupence a 1 vstupenka zdarma do plaveckého bazénu.

Na výstavě budou mít již tradičně svůj stánek i **Doba seniorů a Rada seniorů ČR.** Nezapomeňte nás navštívit!

NEBEZPEČNÉ TLOUSTNUTÍ

Přibývání na váze už dávno není známkou blahobytu. Minulostí jsou představy o vychrtlých dělnících a nabobtnaných milionářích – pravdou je spíše opak, protože nízkokalorické a přitom kvalitní potraviny jsou (kde jsou ty časy, kdy třeba Miloš Zeman ve výčtu chyb minulého režimu vedle zaoštalosti ve školství či zdravotnictví zmiňoval i údajně nekvalitní potraviny, *pozn. red.*) drahé, kdepak pro důchodce. Ale nejen u nás, celosvětově hrozí pandemie obezity. Bez obalu to řekli na tiskové konferenci přední vědci z oboru.

V české dospělé populaci máme podle nich 23 procent lidí obézních a zhruba třicet procent dalších trpí nadváhou, což je lehčí forma tloušťnutí. Tito spoluobčané jsou v častější míře ohroženi kardiovaskulárními chorobami včetně hypertenze, dyspepsie, chorob žlučníků a mnohými onemocněními nádorovými. A velmi nebezpečná je obezita u lidí trpících diabetem. Zhruba dvacet tisíc lidí v České republice je postiženo nejtěžší obezitou přímo ohrožující život. Profesor Martin Fried na konferenci zdůraznil, že obezita je nemoc, kterou nelze odbýt mávnutím ruky či konstatováním, že se lidé přejídají. Zajímavý je fakt, že v jednotlivých zemích Evropské unie včetně České republiky je čtyřicet až sedmdesát procent lidí, jejichž obezita je genetického původu – za níž tedy oni sami vlastně nemohou. Na druhé straně právě tito pacienti by měli věnovat maximální pozornost životnímu stylu – tedy stravování a pohybu – protože i nad geneticky podmíněnou chorobou lze zvítězit, především zmírnit její rizika.

Nemalé jsou finanční náklady na léčení obezity – tlouštíci i v produktivním věku jsou častěji ve stavu pracovní neschopnosti, léčebné náklady u osob s těžší obezitou jsou třikrát až pětikrát vyšší než u lidí s normální váhou.

A závěr uvedené tiskové konference? Jestliže nebudou přijata zásadní léčebná a preventivní opatření, stanou se obezita a přidružená metabolická onemocnění během několika násle-



dujících let ekonomicky i zdravotnický neřešitelným problémem.

Závěr jistě nepřiliš optimistický, leč pravdivý. Omezení soli a živočišných tuků, více tělesného pohybu – ano, to vše závisí na kázni jednotlivců a může neutěšený stav alespoň částečně zlepšit, byť ne úplně. Samozřejmě je pravda, že lidé jedí nezdravě. Je pravda, že především senioři se věnují více televizi obrazovce než třeba okopávání záhonů na zahrádkách. Je také pravda, že senioři volí lacinější a často méně zdravé potraviny, v závislosti na stavu svých peněženek, které jsou stále hubenější, portmonek se obezita netýká. Ale zásadní řešení je mnohem širší a spočívá v efektivitě státní politiky nejen v oblasti zdravé výživy, ale také v citlivém přístupu k postiženým pacientům a nemocemi celkově neohroženějším skupinám obyvatelstva. Jenže politici mají dnes většinou jiné starosti... Neděje se téměř nic, aby třeba z nabídky supermarketů zmizely potraviny, které původní kvalitu připomínají už jen svými jmény? I zde je třeba se zamyslet a porovnávat nejen předvolební sliby s praxí, která u nás nyní je.

Jan KAŠTÁNEK

SEJDEME SE NA NOVODVORSKÉ

Na základě velkého úspěchu 4. mezinárodní letní soutěžní přehlídky malých dechových hudeb „Praha 4 hostí dechovku“, která proběhla v červenci a srpnu letošního roku, volně upravený projekt, jehož cílem je propagace dechovky, dále pokračuje ve Společenském sále Kulturního centra Novodvorská.

Cyklus zahájil v neděli 11. října vítěz letní přehlídky „Praha hostí dechovku 2007“ Modrá muzika z Nového Strašecí s kapelníkem Zdeňkem Thumou. Hostem pořadu byl zpěvák Richard Adam.

V listopadu (neděle 8. listopadu) na pódium zavítá stále populární a vynikající Budvarka z Českých Budějovic, kterou vede Ludvík Petr a která už dlouho v Praze nekoncertovala. Host pro změnu nebude publiku zpívat, ale bude ho bavit – bude jím totiž oblíbený herec, kaskadér a „pejskař“ Zdeněk Srstka.

Ve výčtu kapel samozřejmě nemohou chybět hosté z Moravy – tentokrát

to budou krojovaní Žadovjáci ze Žádovic na Kyjovsku, jejichž kapelníkem je Ladislav Svoboda. Do předvánoční atmosféry (neděle 13. prosince) se jistě hodí první „ženský“ host – populární herečka, zpěvačka a moderátorka Pavlína Filipovská.

Konec celého projektu připadne až na začátek příštího roku a účast přislíbil jako reprezentant Prahy mládežnický dechový orchestr Junior, který si již po dva roky získal srdce návštěvníků koncertů „Praha hostí dechovku“ a kterému dvakrát za sebou jen těsně uniklo první místo. Zazpívá si s ním Milan Černohouz a jako host uzavře cyklus ten, kdo ho začne – Richard Adam, tentokrát se zpěvačkou Danou Chytilovou. Každý koncert bude mít hosta z oblíbených zpěváků a „bavičů“ starší generace. Moderátorem všech koncertů bude Jožka Zeman. Program doplní soutěže pro návštěvníky. Vstupné je lidové a činí 60 Kč.

(red)



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA

JEDNIČKOVÝ LISTOPAD

Naši předci si rádi hráli nejen s mystickou čtyřicítkou, ale i s jedničkami – „Nepřijde-li sníh na Vše svaté v noci, přijde o svatém Martině se vši mocí.“ Sedm jedniček - 1. 11. a 11. 11. – to se jim opravdu povedlo. Ať tedy ten letošní listopad nám vyjde jen na samé jedničky.



KNIHKUPEC V.V. KOMENTUJE

Minulý měsíc (9. a 10. října) se odehrál 19. Podzimní knižní veletrh v Havlíčkově Brodě. Stalo se tak tradičně díky pořadateli a hlavní organizátorce PhDr. Markétě Hejkalové – nakladatelce, spisovatelce a překladatelce (především Miky Waltariho). Markéta Hejkalová je osobnost, která se nebojí zorganizovat velkolepou akci s kulturním doprovodem ve prospěch knih, jejich tvůrců, propagátorů, šířitelů a nakonec (či v první řadě) čtenářů. Celá velkolepá akce navzdory tak dobře známému našemu spěchu a nestíhání, navzdory globální ekonomické krizi a vysokým cenám u některých knih vyšla na pod-

trženou jedničku. Cesty na veletrh jsem nelitoval. Přesvědčil jsem se a potvrdilo se mně, že náš národ čte! Tentokrát zde v Havlíčkově Brodě v Kulturním domě Ostrov se sešlo a představilo svoji produkci 154 vystavovatelů. Za necelé dva dny navštívilo veletrh celkem 14 500 čtenářů – návštěvníků. Osobně jsem tam získal 57 zápisů do mého památníčku od známých osobností a k jejich obsahu se vrátím v příštím čísle DS. Tady jen potvrzuji, že už nyní se těším na 20. Podzimní knižní veletrh opět v Havlíčkově Brodě, který se bude konat 22. a 23. října 2010.

Vrátka Ebr

NAD DOPISEM

Dostal jsem milé psaní od pravidelné čtenářky Doby seniorů – paní Libuše Procházkové z Prahy. S ním půvabnou knížku Seifertových veršů Šel malíř chudě do světa. Pisatelka se mně svěřila, že den co den bojuje s tím, aby „vždy nastartovala svoje nemocné srdíčko“ a že má strach, že tuhle Seifertovu knížku (s ilustracemi Mikoláše Alše, vydanou nakladatelstvím SNDK v roce 1961 za 8,30 Kčs) někdo někdy vyhodí...

Přeji paní Procházkové, které (jak se mně svěřila) je letos 81 let hodně velkou špetku potřebného zdraví a ujišťuji tuto milou čtenářku, že její Seifertova knížka bude u mně na čelném místě vedle všech autorových ostatních.

Vrátka Ebr



BUDOU SLAVIT

V listopadu oslaví svoje (další) narozeniny níže jmenovaní – známí a oblíbení, kterým přejeme, stejně jako všem ostatním jen to dobré a samá příjemná a veselá překvapení.

- | | |
|-------------------------|--------|
| 1. Marta Kubišová | 67 let |
| 2. Petra Černocká | 60 let |
| 4. Yvetta Simonová | 81 let |
| 13. Marie Rottrová | 68 let |
| 17. Vlasta Chramostová | 83 let |
| 24. Alfréd Strejček | 68 let |
| 25. Ilja Hurník | 87 let |
| 26. Ladislav Frej | 68 let |
| 27. Antonie Hegerlíková | 86 let |
| 29. Hana Maciuchová | 64 let |



NAROZENÍ V LISTOPADU

LISTOPAD

Jak chřestí krása, když už zvadla,
jen shrabuj větře do propadla
i vše, co pod listím je skryto,
mlčení dní tvých, karmelito

i výskot děvčat, hříšky šumné,
když mlčí rty již málomluvné,
útržky psaní, jež nám psaly,
ty, které lhouce milovaly

a nastavily hebké líce,
když tenkrát lhalý, milující.

(Jaroslav Seifert, z básnické sbírky
Jaro sbohem)

ZAPIŠTE DO KALENDÁŘE

3. listopadu – v úterý v 19:19 hodin v Salmovské literární kavárně (Salmovská 16, Praha 2) klubový večer Ebroviny. Jako hosté přijdou Olga Čuříková, Radko Pytlík, Zdeněk Rosenbaum a Jan Halada. Zahraje Riverband. S DS v ruce za poloviční vstupné.

5. listopadu – čtvrtek v 16 hodin v Paláci knih Luxor (Václavské náměstí 41) bude křest knihy skoro všech blbostí (sestavil Vrátka Ebr, vymaloval Luboš Drastil). Uvede a pokřtí Jarostala Panýrková, asistovat budou Zora Jandová, Erich Václav a Josef Fousek.

23. listopadu – pondělí v 16 hodin opět v Paláci knih Luxor bude křest knihy Rudá drbna s IQ (sestavil a sepsal Vrátka Ebr, ilustroval Karel Benetka). Uvede a pokřtí Libuše Švormová, dalšími kmotrami budou Martina Vrbová a Dáša Nová.

30. listopadu – pondělí od 16 hodin knihkupectví Kanzelsberger (Václavské náměstí 4, Můstek) bude velký křest rozměry malé, ale obsahem velké knihy Houby převážně nevážně, kterou napsal a sestavil Vrátka Ebr a ilustroval dvorní kreslíř DS Miroslav Pavlík. Uvede a pokřtí Zdenka Lorencová, asistovat bude Patr Jančařík, Zdeněk Thoma, Eduard Hrubeš a manželé Eva a Josef Hrubešovi. Přijde i vedení redakce DS.

Na všechny akce srdečně zve všechny, kdo budou blízko jejich konání Vrátka Ebr.

JUBILANT V PAMÁTNÍČKU

Z památníčku
Vrátka Ebra
dnes vybíráme
odpověď
jubilantky
Marty Kubišové:



**CO MNĚ LEZE
NA MOZEK**

Když si okamžitě nedokážu vzpomenout na jméno či název skladby a jejího interpreta, začínám trpět obavou, že je mi v patách Alzheimerova nemoc.

ZA KARLEM HAŠLEREM



Hašler po 1. světové válce

Přišel na svět 31. října 1879 na pražském Zlíchově. Otec byl původně kovářem, pak rodiče pracovali ve smíchovských sklárnách. Syn se vyučil rukavičkářem, ale s tovaryšským listem v kapse už šel po divadle.

Od roku 1897 hrál ve smíchovském divadle Pavla Švandy. Po krátké době odešel (pěšky) hrát do Tábora. Poté hrál v Národním divadle v Brně a v divadle v Lublani, kde účinkoval v činohře i opeře. V roce 1903 byl přijat do Národního divadla v Praze. Roku 1908 se oženil sestrou klavíristy Rudolfa Frimla Zdenou. V roce 1916 byl propuštěn z Národního divadla pro údajnou nekázeň. Už před tím se ale začal žít svými písněmi.

Velkým přelomem Hašlerovy kariéry byl příchod zvukového filmu. Vrhel se na něj jako skladatel hudby, scenárista, režisér i herec, a to se značným úspěchem. A nešlo jen o zmíněný film *Písníkář*, Karel Hašler je autorem mnoha filmových scénářů a divadelních revue (např. *Písníkář*, ze kterého je evergreen *Ta naše písnička česká*, *Král ulice*, *Jánošík*, *Hordubalové*, *Městečko na dlani*), autorem 320 písní, z nichž desítky stihly zlidovět ještě za jeho života.

V soukromí na tom byl podstatně hůř, jeho bohémský život se manželce Zdeně nezamlouval, manželství se rozpadalo a od poloviny 30. let žili odděleně.

Pak přišla německá okupace a protektorát. Hašler sice pokračoval u filmu, ale společně s přítelem Františkem Špurným obnovili i kabaretní zájezdy po vlastech českých a písničkami těšili i posilovali. Hašlerovy parodie gestapo nemohlo přeslechnout. Poprvé si pro něj přijeli na natáčení *Drdova Městečka na dlani*. Vyslyšeli ho tři dny, pak ho pustili s varováním, aby si dal pozor.

Nedal a dál se nacistům, jako by viděl do budoucnosti, vysmíval:

*„Hoši od gestapa, vy tu klidně spíte,
vy se odtud domů nikdy nevrátíte.
Nevrátíte vy se nikdy domů zpátky,
budou pro vás plakat otcové i matky.
Zůstanete tady jako bídné třeť,
budou pro vás plakat Gertudy i Grety...“*

Odpoledne 2. září 1941 přijelo gestapo pro Hašlera znovu. Prošel výslechy v Peckárně, věznicí v Drážďanech, v polovině října ho odvezli do koncentračního tábora v Mauthausenu. Tady ráno 22. prosince 1941 zemřel. V koncentráku údajně složil poslední písničku, v jejímž refrénu se zpívá:

*„Hlava mi klesá uprostřed boje,
dech poslední patří jen vám,
vy Čechy krásné, vy Čechy krásné,
ty Praho moje!
Budete žít, já umírám...“*

Karel Hašler je bohužel také jediná osobnost v českých dějinách, kterou postihly všechny formy cenzury. Za jeho života cenzura rakousko-uherská a nacistická, která ho přivedla až do koncentračního tábora. A po válce ho zakazovala cenzura komunistická, těžko snášející jeho politický sarkasmus v písních jako třeba *„Kampak na nás bolševici, copak vás to napadá?!“*. A tak se nacisty umučený Hašler nestal národním hr-



Tak by měl vypadat
Hašlerův pomník na jeho
oblíbených schodech

dinou Fučíkova typu a léta se o něm nepsalo, ani nemluvalo. Živé však zůstaly jeho písně, samovolně žijící i dnes na společenských akcích, u táboráků a v desítkách, možná stovkách úprav.

Po legendárním muzikantovi, kabaretiéru, vydavateli a filmaři je pojmenován asteroid, objevený 16. dubna 1998 astronomkou Lenkou Kotkovou. Ke 130. výročí jeho narození připravuje občanské sdružení *Písníkář* odhalení jeho pomníku. Umístěn bude v místech, která Hašlera inspirovaly k zlidovělé písničce *„Po Starých zámeckých schodech“*. Schody vedou od předhradí Pražského hradu, kde na ně navazuje Jiřská ulice na Malou Stranu a kde ústí do Chotkovy ulice. Název Staré zámecké schody je oficiálně používán od roku 1829. Současná podoba schodiště čítajícího 121 schodů je z let 1835 – 1837, kdy ho opravovali. Schody zde byly vybudovány již někdy v 16. století a je patrně odvozen od Staré cesty, která již v 9. století vedla souběžně na Pražský hrad. Staré zámecké schody jsou po obou stranách lemovány zdmi. Severní zeď směrem ke svahu je vyšší (nachází se zde Svatováclavská vinice s Richterovou vilou). Letos od května až do října procházely kompletní opravou, která zahrnovala rekonstrukci zdí, izolaci i výměnu kanalizace. Patří mezi nejkouzelnější místa Prahy a jsou proto jednou z nejméně navštěvovaných přístupových tras na Pražský hrad. K odhalení Hašlerova pomníku na opěrné zdi Svatováclavské vinice, na čtvrté podestě v horní části Starých zámeckých schodů, má dojít 31. října od 14 hodin.

A naše soutěžní otázka: Víte, kolik metrů jsou legendární Staré zámecké schody dlouhé? Pro autory tří správných odpovědí máme připraveny ceny od sponzora soutěže, kterým je knižní velkoobchod Kanzelsberger. (fav, garnz)

DS DS vás zve na vycházku



Ze Starých zámeckých schodů je jeden z nejkrásnějších pohledů na Prahu

VAŘÍME RYCHLE, CHUTNĚ A ZDRAVĚ

ZAPÉKANÝ CHLEBA

Potřebujeme: 1 bochník chleba, máslo (asi tak 125g), 4 stroužky česneku, sůl, pepř, salám (je jedno jestli měkký a nebo suchý), tvrdý sýr, vajíčko, cibule a zelenina podle chuti, nejlépe rajčata a papriku, možné jsou i další ingredience.

Postup: Chléb nakrájejte na plátky, asi tak 1,5 cm, co nejvíc dolů, ale neprorážnout, musí zůstat pohromadě. Na másle orestujte česnek a přidejte sůl, pepř a poté nechte vychladnout. Když máslo s česnekem vychladne, potřete z obou stran všechny krajíce. Poté mezi krajíce naskládejte vše, co máte připravené a co vám chutná. Sýr

můžete dát na plátky, lze ho ale nastrohat a smíchat s vajíčkem (vajíčko podle množství sýru), tak se lépe vypeče. Povrch chleba potřete ještě směsí másla s česnekem. Bochník zabalíme do alobalu, dáme na plech a pečeme v troubě tak na 200 stupňů asi 20 minut. Pak rozbalíme a ještě dopečeme (asi tak 10 minut), chleba musí mít křupavou kůrku. Po upečení rozřežte na plátky. Je to opravdová bašta a do které můžete dát téměř cokoliv a dělat ji pokaždé jinak, jednotlivé plátky můžete přizpůsobit chuti všech členů rodiny.

OŘECHOVÝ KOLÁČ

Potřebujeme: 4 vejce, 1 hrnek cukru (krupice),

2 hrnky polohrubé mouky, ½ hrnku oleje, 4 hrnky nakrájených jablek, ½ lžičky skořice, lžičku kakaa, prášek do pečiva, vanilkový cukr, hrst posekaných vlašských ořechů a hrst hrozinek.

Postup: Vejce utřeme s cukrem, přidáme mouku, skořici, kakao, prášek do pečiva, vanilkový cukr, ořechy, hrozinky a olej. Všechny přísady důkladně promícháme a prohněteme a husté těsto vylijeme na vymazaný a vysypaný plech. Pečeme v mírné troubě asi 45 minut.

Recepty připsaly Karla Kůrková z Tovačova a Naďa Svobodová z Prahy. **Děkujeme.** Pokud máte také nějaký oblíbený recept, pošlete nám ho do redakce DS. Rádi ho zveřejníme, ať si pochutnají i ostatní.

POMŮCKA: TONAK	TAK ZVANÁ ZKR.	BARVY NA VAJÍČKA	ČESKÝ HEREC OLDŘICH ???	AUTOMAT. ŘÍZENÍ ZKR.	ČÁST ÚST		VZDUCH BOHATÝ KYSLIKEM	RYCHLÝ	MEZINÁ- RODNÍ ANGL. ZKR.	SPZ SOKOLOVA				
ZBOŽÍ SLOVENSKY						KOPIE TEXTU								
1. DÍL TAJENKY						ČÁST KLASÚ VLÁKNO K ŠITÍ								
ZADNÍ ČÁST KRKU				SEKNOUTI OZNÁMIT ÚRADŮM										
	ZMĚNA OHNISKOVÉ VZDÁ- LENOSTI	TEDY 2. DÍL TAJENKY			ASJEC ČÁSTICE HMOTY				SLIMÁK	DRUH ŽIVOČICHŮ				
DÁVAT DO VÝŠKY							KRÁLOVO- POL. STROJ. ČÁST ČEPICE							
ŽRANÍM ODSTRANIT						PODKOŽNÍ POŠKOZENÍ TKANĚ MODELY					AKADEMIE VĚD ZKR.	4. DÍL TAJENKY	ZÁRODEK RYBY SLOVEN.	ČÁST KROVU
PŘEDLOŽKA			PUK ZNAČKA ŠPANĚL. VOZU				MLUVIT HLOUPOSTI ZÁKL. LIS- TINY PRÁV							
VYBĚŽEK PEVNINY DO MOŘE				REHOLNÍK VÁPEN- COVÉ ÚZEMÍ					SKŘÍPEČ NÁRODNÍ HOKEJOVÁ LIGA ZKR.					
	HLESNUTÍ PLOŠNÁ MÍRA SLOV.				SARMATÉ ALKOHOL. RÝŽOVÝ NÁPOJ					HLAS VRAN POVEL PRO PSA				
AKVARIJNÍ RYBKA						VENK. PROD. PROSTOR ASJUSKÝ SOKOLÍK				PRVNÍ MUŽ NĚMECKÉ ŽENSKÉ JMÉNO				
STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ							SKUPINY BUDOVY						SMĚROVÝ ÚHEL	TYP VOZU ZNAČKY FORD
INICIÁLY ZPĚVAČKY PILAROVÉ			SLANÉ OMÁČKY UKONČIT ZADRŽOVÁNÍ						VÝROBCE KLOBOUKŮ DŘEVĚNÝ STROP					
HROB				POPRAVČÍ ČESKÁ REPUBLIKA ZKR.				ŽEN. JMÉNO 15. 10. OHNUTÍ						
	KULATINA VELMI KRÁTKÉ VLNY ZKR.				CIZÍ MUŽ. JMÉNO ČES. POL. STRANA					ČÍSLOVKA ZÁKLADNÍ ZMĚŇ. PRAC. SCHOPNOST				LYŽE ZASTAR.
NÁDOBA NA VODU						VHOZENÍ KREVŇÍ FAKTOR					EXPRESNÍ POŠTA ZKR. INIC. REŽ. LIPSKÉHO			
CITOSLOVCE PLAŠENÍ					3. DÍL TAJENKY				POTŘEŠ- TĚNEC HOVOR.					
PLÉST VĚNCE					TĚLOCVIČNÝ PRVEK				SPOJITI LITÍM					

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky křížovky v minulém čísle: **Vše, co víme o štěstí je to, že je vrtkavé.** Bezchybné odpovědi poslali a potřebné štěstí při losování tentokrát měli Marie Jílková z Klášterce nad Ohří, Jaroslav Círk z Turnova, Jaroslav Klíma z Brna, Emilia Pompeová z Havířova a Marie Volfová z Dobříše. Všem blahopřejeme, od sponzora naší křížovky, kterým je vydavatelství Enigma, dostanou pěkné knížky. Na řešení křížovky v tomto čísle čekáme do **20. listopadu**. Své odpovědi posílejte obyčejnou nebo elektronickou poštou na adresy, které najdete v tiráži na str. 31. Samozřejmě, že současně můžete poslat i své odpovědi na jiné soutěže v tomto vydání DS.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V TOMTO MĚSÍCI 3. A 16. LISTOPADU
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.**

KAPADOKIE – VULKANICKÝ DIV PŘÍRODY

S důchodem za brány Orientu (5)

Konečně míříme na jih Turecka. Cestou můžeme solné jezero, kde zastavujeme na pořízení nezbytné fotografie a jedeme dál podél vysokých hor, jejichž vrcholky jsou pokryty v tuto časnou roční dobu bílou sněhovou příkrývkou. My však projíždíme údolím a teploměr nesměle šplhá vzhůru. Mraků ubývá s přibývajícím kilometry a zdá se, že slunečné a teplé počasí je nadosah. Vjíždíme do Kapadokie, údolím Gereme do kempu na přespaní. Ráno ještě rozespalí udiveně hledíme na oblohu, kde kromě slunce zakrývá obzor nespočítatelné množství balónů, v jejichž proutěných koších se kochají krásou přírodních scénérií bohatí cizinci, pro které jsou určeny lety balónem. Hodina létání stojí po přepočtu 3000 Kč. Takže nic pro nás. My se budeme kochat

krásou krajiny odspodu. Není to o nic horší zážitek. Procházíme pohádkovou krajinou, která slušnější části výpravy připomíná ohromné houby. Přírodní muzeum v údolí Zelve nenechá ani na chvíli vydechnout našim fotoaparátům. Zjišťujeme, že i v Turecku mají pro hromadné fotografie podobnou fintu jako my. U nás říkáme slůvko sýr, pro fotografický úsměv a v Turecku učil japonskou výpravu pro úsměvné obličej fotograf něco podobného. Odhalení zubů zde pomohlo vyslovení téměř posvátného slova – Atatürk. Blahořečíme digitálním fotoaparátům, neboť nemusíme šetřit na množství snímků.

Poté přejíždíme na jeden z nejvyšších vrcholů s hradem Uchisar. Je z něho nádherný výhled do krajiny. Autobus nás čeká ve stejnojmenné vesničce. Čas odjezdu se přiblížil, a my se pomalu loudáme k našemu

hotelbusu cestovní kanceláře Pangeotours. Jaké je naše překvapení, když vidíme naše řidiče oděné v pracovní kombinézy, jak cosi kutí pod podvozkem. Zpocený, špinavý nám sdělují nepříjemnou zprávu. „Praskla tlaková hadice. Až ji vyměníme, pojedeme dál“. To však bude ještě nějakou dobu trvat. Rozhlížíme se tedy po návsi, na které stojí náš



Pekař
v Pizzerii
ve vesničce
Uchisar

hotelbus a rozhodujeme se, že na zprovoznění našeho dočasného domova počkáme v nedaleké Pizzerii. Obsazujeme stoly před provozovnou a po chvíli čekání nahlížíme dovnitř. K našemu údivu v místnosti plápolá nefalšovaný oheň. Celou pizzerii se line příjemná vůně čerstvě pečené pizzy a nám se začínají sbíhat sliny. Nakonec neodoláme a objednáváme. Pizzy jsou opravdu výborné. Přátelské poklábosení s obsluhou nám vyneslo prémii. Dostáváme jako pozornost personálu masovou pochoutku v koření, které znají jenom místní. Pomalu dojíždíme, dopijeme čaj, paní Jana z CK platí útratu a my se vydáváme směrem k našemu hotelbusu v naději, že pojedeme dál. A opravdu, náš šikovný technický doprovod si se závadou poradil a tak vyrážíme dále směrem na jih. Čeká nás nejobtížnější výstup celé cesty – na vrchol Nemrut Dagı, k hrobce krále Antiocha I.

Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJK

Příště: Sněhem k hrobce krále Antiocha I



zábavné soutěžení v DS

PLOT

Na plotě se objevil další inzerát, někdo opět přeházal latky. Rozluštíte jeho text?

O	V	U	N	O
K	Ř	Ň	S	Í
Á	M	A	D	Z
T	A	É	S	R
I	N	E	M	C

POLICE

Obrázek znázorňuje část police s neúplnou kolekcí výrobků jednoho typu, jejichž obaly jsou také jen částečně viditelné. Prozradíme, že předměty mají kruhovou základnu, takže části nápisu nevidíte. Uhadnete celé nápisy?



SUDOKU

Mark Twain: „Když mi bylo šestnáct, můj otec nic nevěděl. V pětatřiceti mě překvapilo, ...“ (dokončení vám prozradí tajenka).

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

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: **ÍVAEEIČAO**. Ke všem dvojkám pak tato písmena: **NCMŠZUSLT**. Vpisujte postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Pozvánka na výlet: (2. století před n.l.) Pavel Bürger z Vodňan, Eva Matoušková z Karlových Varů, a Jiří Petrás z Ostravy-Poruby. **Osmisměrka:** (pečenáče) Pavel Palíčka z Babič; **Záhadná slova:** (vyškrtáno tři opeřenci, zůstane slavík, tuhýk a žluva) Adolf Kalabus z Chropyně; **Doplňovačka:** (Doubrava) Jiří Talich z Humpolce; **Sudoku:** (...to jsou umělé květiny) – tiskárský šotek sice vypustil písmeno J, přesto si čtenáři poradili, vyhrál: Bohumil Vorel z Holýšova; **Zlato Inků:** (Peru) Magdalena Krobotová z Brna, Jana Zapletalová z Prahy 2 a paní Svobodová ze Strakonice. **Křížovka str. 28:** (Okuvite LUTEIN forte) Marie Drastíková – Uherské Hradiště, Lenka Bartošková – Liberec, Jitka Pintová – Praha, Anna Hradilová – Brno, Václav Tomášek – Ostrava, Ing. Karel Pacák – Hradec Králové, Martina Krátká – Blatná, Alena Strnadová – Kralupy nad Vltavou, Naděžda Mihalovičová – Praha, Milada Zedníková – Tábor. V závorkách jsou vždy správná řešení. Odpovědi na soutěže v tomto čísle čekáme do 20. listopadu.



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz
sít knihkupectví po celé republice

S manželkou
Jaroslavou

Bavič Miloš Nesvadba (84) vzkazuje:

NEROZČILUJTE SE KVŮLI BLBOSTEM



Pokud pro některého seniora platí přídomek aktivní, pak Miloš Nesvadba určitě patří mezi ty hyperaktivní. Sice prošeďivý, ale štíhlý a vitální Nesvadba je neustále v pohybu. Důvod: nadále rád kreslí a jak zdůrazňuje, je stále zamilovaný do Národního divadla.

Už sice není jeho řadovým členem, ale nadále ho na prknech, která znamenají svět, můžete vidět a obdivovat jeho umění. Vystupuje současně ve třech inscenacích, do rolí byl obsazen v Lucerně, Cyranovi z Bergeracu a Revizorovi. Není divu, že místem rozhovoru byla herecká šatna (sdílí ji s Miroslavem Donutilem, se kterým hraje v Gogolově Revizorovi) ve Stavovském divadle.

● Proslavil jste se jako herec i jako výtvarník. Po kom jste to zdědil? Pokud jde o herectví, někde jsem četl, že tam by to mohlo být po otci.

Otec hrál v němých filmech, v groteskách. Jenže tohle já jsem o něm skoro vůbec nevěděl! Jednou jsem seděl doma, měl jsem puštěnou televizi a z ní najednou slyším – a nyní vystoupí Franta Nesvadba. Hlavou mi v ten moment projelo, ježíšmarjá, to je přece táta. Ale jinak jsem to opravdu nevěděl. Doma se o tom sice něco povídalo, ale jen velmi málo. A pokud jde o to hraní: táta spíš v těch němých groteskách byl, o hraní se tehdy moc hovořit nedalo.

● Že hrát zkoušel i otec, jste se do-

věděl už jako známá herecká osobnost. Co Vás tedy přivedlo k herectví?

Bylo to asi tím, že už asi od 15, 16 let jsem u nás na Žižkově hrál ochotnické divadlo a měl jsem ho rád. A souběžně s ním běželo i moje kreslení. Do novin jsem kreslil už od svých 16 let. Pak jsem se dal na kreslení pro děti, což mi zůstalo a mám to nejradši. A to divadlo? Já jsem od roku 1945 byl členem Národního divadla a v něm jsem zažil ty největší herecké giganty jako paní Dostálová. Být vedle těchto mistrů, to bylo obrovské životní štěstí a velká motivace, alespoň trochu se jim podobat!

● Dnes k uznávaným nestorům a pamětníkům patříte Vy. Jaký je to pocit?



Během rozhovoru s DS.

Příští rok mi bude 85 let a já k tomu chystám na jaře velkou výstavu v Národním divadle. Budou to karikatury všech herců Národního divadla, které jsem zažil. Mám k tomu doma spoustu podkladů, bude to velká výstava portrétů všech těchto kolegů, na výstavě budou ale i obrázky, týkající se různých legráček kolem Národního divadla. Samozřejmě, že přidám i kresby pro děti.

● Mistře, vy současně hrajete a malujete. Obojí rád. Hrát – pokud to tedy zrovna není němý film – je hlavně o slovech. O obrázcích se zase tvrdí, že řeknou často víc než tisíc slov. Jak se s tím rozporem vyrovnáváte?

To jste mně dostal (smích)! Ale vážně, proti sobě to samozřejmě nikdy nešlo a už asi ani

nikdy nepůjde. Já si jako herec rozumím s výtvarníkem Nesvadbou a ten výtvarník bere zase toho herce... Dokonce si tykáme a jsme už letití kamarádi a nakonec se vlastně takzvaně potřebujeme.

● **Vedle divadla jste hrál zhruba ve třech desítkách filmů.**

Já jsem toho moc nenafilmoval...

● **Jenže to, co jste nafilmoval, vedlo k tomu, že i na plátně jste slavným.**

Pokud to myslíte takhle... No to bylo třeba Zítřka se bude tančit všude, kde jsem vystupoval jako Lojza a lidi si mně oblíbili. Já jsem se do žádných rolí nevnucoval, lidi si mě prostě oblíbili, protože chodili do kina. Tehdy se do kin chodilo daleko víc než dnes a já jsem pro ně byl prostě Lojza... Dřív kino v životě lidí mělo daleko větší místo než dnes. Teď mají televizi. Přijdou domů, otočí knoflík a pustí si něco. Často ani neví, o čem to vlastně je, jen když to běží. Dřív se chodilo do kina a byla to určitá událost. Člověk tam šel s určitým cílem. Za nějakým příběhem, nebo na nějakého herce. Já jsem v té době měl třeba rád takové komiky jako Frigo nebo Laurela s Hardym. Ty jsem šlešně obdivoval.

● **A kterou ze svých rolí ve filmu máte tedy nejraději?**

To byl ten Lojza, o kterém jsem hovořil. Jak říkám, já jsem toho opravdu moc nenatočil. Ale vůbec mě to nemrzí. Někteří herci třeba žárlí na kolegy, kteří hodně filmuji. Já jsem nikdy nežárlil, stačilo mi divadlo a kreslení.

● **Jste pamětník nejen jako umělec, ale i jako člověk. Zažil jste první republiku, okupaci, totální nasazení, komunisty, dnešní dobu. Čili hned několik režimů. Tyhle změny – a v tom my Češi zřejmě vynikáme – vždy přinášely kádrování, které mnohé poškodilo. I umělce. Viz třeba Vlasta Burian a další. Co si o tom myslíte s odstupem času?**

Víte, ono je to i o tom, že člověk se někdy skutečně musí přizpůsobit, aby nějak přežil. Já nemůžu říct, mám rád levičáky nebo mám rád pravičáky. Já mám rád život. Ale život, v němž je prostor pro všechny. Řeknu k tomu příklad. Se svojí ženou jsem už více než padesát let a s námi v bytě žije její maminka, té je 103 let. To je ohromné stáří a ohromný život. Dennodenně vstane a hned začne něco dělat v kuchyni. My ji necháváme to dělat, aby žila jak je zvyklá... V bytě máme každý svůj pokoj a když chceme, tak máme svůj klid, každý si zaleze do svého pokoje. A když klid nechceme, tak se sejdem třeba na Vánoce v jednom pokoji u stromečku a přijdou i synové s vnuky. A o tom to je. O toleranci a soužití. Je třeba si podávat ruce. I tehdy, kdy to člověk ani nečeká. Je potřeba se domlouvat. Takzvaně se někde na někoho hněvat, nosit v sobě zlost pro něco, to nemá vý-

znam, nic dobrého to nepřinese. Lepší je si o těch věcech popovídat, proč je něco takové či onaké a co se mi líbí a co ne. A pak to kamarádsky řešit, budovat vzájemnou důvěru.

● **Hovořil jste o stáří. Už také patříte k seniorům. K těm aktivním. Jak se, kromě toho, že neustále pracujete, udržujete fit?**

Zřejmě hlavně díky tomu, že jsem dřív hodně a rád sportoval. Neustále jsem dbal o to, abych měl takzvaně hezké tělo. Dnes už o hezké tělo neusiluji, ale jsem dodnes hubený. Když jím, tak jím tak akorát. Ne kvůli tomu, že je to dobré, ale proto, že si chci udržet fit. Abych ve svém věku dobře chodil, dobře dýchal a když je to třeba tak i kousek běžel.

● **Mluvil jste o jídle a o střídmosti. Jste tedy v době životospráva puritán?**

Ne, proboha! V posledních letech mám velmi rád víno. Ale jen večer, nikoli během dne. K obědu si dám někdy pivo, ale jenom k jídlu.

Na pití mám víno, a to mám opravdu rád. Žena nepije, babička taky ne a tak jsem na to sám. Někdy je mi proto líto, že si nemám s kým tůknout. Pochopitelně, když jsem na jižní Moravě, tak se někdy stane, že se zatoulám mezi místní a dostanu i nějakou tu slivovici. To je také příjemné. Tamní lidé jsou totiž ohromní. Dělá jim strašně dobře, když vidí, že vám chutná. Oni totiž nepálí hlavně pro sebe, ale pro hosty a těší je, když lidem

chutná. Tam nemůžete odmítnout. Neříkám, že jsem se slivovici naučil pít, ale ty srdečné chvíle mám rád a vůbec se jich nezříkám. Pochopitelně, že pít je třeba s mírou. Opilost nebo jen napilost absolutně neuznávám a sám jsem v takovém stavu nikdy nebyl.

● **Začínali jsme potatěním. Váš syn Michal se vydal ve Vašich stopách. Jaký je to pocit, mít následovníka v rodině?**

Je to moc hezké. Už to ale není žádný



Se synem Michalem

chlapeček, je mu už taky 51 let. Ale potatil se, zdědil to, že má rád děti, i když svoje pořady dělá jinak než já.

● **Když s vámi člověk hovoří, tak to vypadá, že jste se vším spokojený a nemáte žádné problémy. Naostro se tedy zeptám: je něco, co vás štve?**

No jistě že ano. Třeba některé současné politické záležitosti. Ale já si z toho moc nedělám. Mám totiž zkušenost, že to všechno přejde. Tohle vždy přejde a já doufám, že na dobrou, lepší stranu. Že se hádají a to i připomene nějaké strany o něco, a lidem říkají, tady tudy chodte, tohle musíte udělat tak a ne jinak, tak to mě nezajímá. Žiju si svůj vlastní život. Neříkám, že už ho umím žít, ale už vím, co mohu a co nemůžu, co chci a co nechci.

● **To jste řekl velmi hezky. Vědět co chci a co je možné, to je podstata. Jsme už skoro na konci roku, lidé bilancují, pohlíží do budoucna. Co byste přál českým seniorkám a seniorům na konci první dekády třetího tisíciletí?**

Hlavně klid. Aby nebrali stáří z pohledu nemoci a jiných neduhů. Někomu je šedesát nebo sedmdesát let a už myslí skoro jen na to, jak je nemocný. Bolí ho kolena, záda, klouby a myslí jen na to, jestli to přečká. Já bych jim tedy přál, aby to přečkali a aby byli klidnější. Život je nadále hezký. Samozřejmě, jiné to bylo třeba ve třiceti, to byly milenky před svatbou, zábava... Ale i dnes je nádherné, když se máme rádi, ať už jsou to životní partneři nebo nejbližší rodina, vnuci. Lásku potřebujeme všichni

a neustále. Jistě, jsou tu věci, které vás rozčílí. Díváte se na zprávy a říkáte, ježíšmarja, co se to zase děje, co to zase provedli! Ale od toho má televize vypínač! Nač koukat a proč se rozčilovat nad něčím, co sám teď přece nezměním! Já se nad tím nerozčiluji, škodí to jen zdraví.

● **A čemu by se měli lidé ještě vystříhat kromě rozčilování nad blbostmi či blbostí?**

Nejhorší je lidská závist. Takové to: Po-dívej se, ten má auto, ta kožich, ti si žijí... Kéž by závisti bylo čím dále méně. Neříkám, že každý bude mít sladký život, pocho-pitelně budou i starosti, ale hlavně by-

chom neměli závidět, že tamten soused si postavil pěknou chatu nebo má třeba lepší byt... Je třeba mít a hledat pochopení pro druhé, vycházet si vstříc. A třeba i v domě, když se lidé potkají, že se pozdraví – ahoj, hezký den, jak se máte? To pro vzájemné vztahy udělá velmi hodně. Víte, já neříkám, že jsem nějaký až moc hodný člověk. Jsem samozřejmě svůj, od přirození jsem tichý, nemám ostré lokte, nikam nepospíchám, ale uhájím si svoje. A tím, že je mi už tolik let, tak vím, co se přitom může a co ne.

Za rozhovor poděkoval František VONDERKA

Foto Josef LOUDA

VIZITKA MILOŠE NESVADBY

Narozen: 17. 4. 1925 v Praze

Stav: ženatý, se svou ženou Jaroslavou, která je kostýmní výtvarnicí, má dva syny. Starší z nich, Michal (*1957), pokračuje v otcových šlépějích jako herec a tvůrce pořadů pro děti. Synové se postarali o to, že už je i čtyřnásobným dědečkem.

Kariéra: Po maturitě na reálném gymnáziu se přihlásil na Státní konzervatoř v Praze. Jeho studia však přerušila druhá světová válka, místo studia byl totálně nasazen. Na konzervatoř se po osvobození nevrátil a odbornou hereckou přípravu absolvoval v Souboru mladých Jindřicha Honzla. V roce 1948 byl angažován do činohry Národního divadla, kde ztvárnil desítky rolí. Hrál i ve filmu. Vedle herectví se proslavil jako kreslíř karikatur a vtipů a ilustrátor knih, z nichž některé sám napsal. Stál i u zrodu humoristického časopisu Dikobraz a jeho jméno je také úzce spjato s dvěma dětskými časopisy Mateřídouška a Sluníčko.

Bydliště: Žije a pracuje v Praze, k srdci mu přirostl Žižkov.

Zajímavost: Ačkoli hrál mnohem důležitější role, diváci z několika generací si ho pamatují především jako prince ze Země zacházejícího slunce, kterého si zahrál v pohádce Pyšná princezna režiséra Bořivoje Zemana (1952) nebo ze švejkovské komedie Karla Steklého Poslušně hlásím (1958), kde nezapomenutelně ztvárnil kadeta Bieglera.



Do sálu přicházel vpodvečer. V tmavém obleku, modrobíle pruhovanou vázanku svírala s naškrobenou košilí pozlacená spona; prošedivělý muž, vonící na dálku kolínskou, kráčel ze široka, pravou nohu po operaci kolena vytácel špičkou tak prudce do strany, jako by chtěl odehrát nečekaně bodlo, to by ovšem muselo být na trávníku, teď nadešel večer plný tance a zářivých úsměvů. Hned jste poznali, že má rád lidi a nedovede si bez dobré společnosti představit jediný večer svého života.

Když u některého stolu spatřil novou tvář, rozzářil se, protože nadešla jeho chvíle. Hrával kdysi v ochotnickém spolku divadlo a nevynechal příležitost, aby na to nezavedl řeč a nesáhl do kapsy u saka pro štoček černobílých fotografií, které hrdě rozložil na stůl s poznámkou -

MILOVNÍK

Jo, jó, býval jsem první milovník.

Pamatuji se na jeho vztah k ženám; tvrdil, že koho z mužů políbí při narození bohyně lásky, ten ženě zavoní. Láska, to je osobní kouzlo vůně a já jsem každé voněl, dodával zasněně.

duchovní okénko DS

Musel mít ale spíš těžký život, dokazovaly to jeho pevné, upravené dlaně a lopatkovité prsty, snad proto se snažil dohnat život, nevynechal žádnou zábavu v širokém okolí, jeho tanec mezi mladými vyvolával smích, první milovník se totiž rád předváděl na parketu a tvrdil děvčatům, že své „figury“ cvičí doma před zrcadlem. Co si vzpomínám, ni-

kdy nikoho neurazil, když vycítil, že přišel nevhod, vytratil se po anglicku.

A potom zmizel docela. Celé měsíce jsem ho nepotkal, nikdo nevěděl, kam se poděl. Až po dlouhé době přišel do hotelu na náměstí. Nepoznal jsem ho než podle chůze. Zestárl o dobrých dvacet let, vrásek přibývalo, úsměv se vytratil. „Dcera mě dala zavřít do blázince,“ zašeptal mi na vysvětlenou a rozplakal se. „Prý abych nedělal rodině svým tatrmanstvím ostudu.“ Slzy se kutálely po jeho vpadlých tvářích, rozmazával je těma velkýma rukama, pak se zničehonic zvedl a odešel. Zanedlouho jsem se doslechl, že zemřel. První a poslední milovník, kterého jsem v životě potkal a u kterého jsem si dovolil stanovit diagnózu smrti - akutní nedostatek lásky.

ThDr. Jan SCHWARZ

DEREGULACE V PRAZE: VŠUDE JINAK

Nájemní byty. V současné době jedno z velkých témat, které hýbe lidmi, zejména těmi, co žijí v pronájmech. Ať už u soukromých majitelů nebo v obecním majetku. Tzv. deregulace bez ohledu na obecný ekonomický vývoj a příjmy lidí pokračují a zejména ve větších městech se stává nájemné pro finančně slabší obyvatele, a k nim patří senioři – a to především ti osaměle žijící – noční můrou. Na magistrátu v Praze má tuto oblast na starosti radní Jiří Janeček (ODS). Důvod, proč ho DS požádala o rozhovor právě na toto palčivé téma.



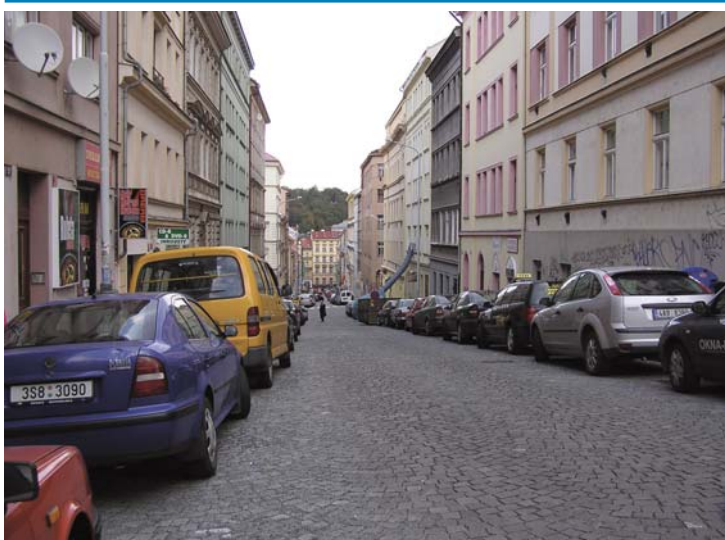
Jiří Janeček

● Byť v médiích proběhla informace, že v Praze se v obecních bytech nebude zvyšovat regulované nájemné, od 1. ledna se v řadě městských částí zvýší, v některých se tak stane se zpožděním. Lidé už dostali příslušná oznámení. Máte přehled, kolika důchodcovských domácností se bude týkat?

Přesný počet se dá zjistit jen velmi obtížně. K deregulaci nájemného z velkých městských částí přikročilo jen devět z nich. Nepřehledný je v tomto ohledu pro nás zejména soukromý sektor, kde odhadujeme, že většina majitelů nájem zvýší v maximální možné míře.

● V některých čtvrtích nájem v obecních bytech nahoru nepůjdou. S odůvodněním, že nájemníky je třeba v době krize přece jen šetřit. Pokud by se tato argumentace dotáhla do absurdního konce, pak se některým městským částem (např. Praha 3) krize zázračně vyhnula nebo jejich zastupitelé občané šetřit nechtějí. Jak to vidíte Vy?

Není žádný jednotný a spravedlivý systém v této oblasti. Proto jsou i rozdílná rozhodnutí některých městských částí. Určitě nikdo nechce seniory finančně zatěžovat a dostávat do problémů. Co se týká MČ Praha 3, tak se snaží nalézt spravedlivý systém pro všechny podobně jako Praha 10. Tím by měla být pomoc lidem, kteří deregulaci jen těžko finančně zvládají. MČ Praha 10 se v tomto ohledu rozhodla sice zdrazit, ale vybrané peníze chce z části použít právě na finanční vý-



pomoc seniorům v problematických situacích při placení nájemného, a to i pro lidi bydlící v soukromém sektoru. Podobný model volila i MČ Praha 3.

● Proč nebylo v Praze možné dospět k nějakému společnému řešení? Alespoň k přibližnému, aby nebyl guláš, který naznačuje, že zvyšování nájmů neodráží až tak vývoj na trhu (na něm ceny bytu klesají), ale je výsledkem spíše více či méně kvalifikovaných politických rozhodnutí?

Ten problém je trochu jinde. Nejen městské části, ale i jiná města či obce tento problém řeší odlišně. Každý se snaží nalézt ten nejvhodnější model. Musíme si uvědomit, že se vyrovnáváme s minulostí a narovnáním pokřiveného bytového trhu. K tomu nám příliš nepomáhá svou nedokonalostí ani zákon o jednostranném zvyšování nájmu. Několikrát jsme o jeho změnách jednali. Podařilo se nám alespoň přispět k rozložení posledního roku deregulace na tři roky. Získali jsme tím prostor

k jeho dotvoření. Navrhujeme, aby se v něm objevila jasná definice sociálního bydlení. Jaké byty do této kategorie budou spadat a za jakých podmínek je obce nebo města budou moci vytvářet či vyčleňovat ze stávajícího fondu. Dále pak, pro koho tyto byty budou určeny, jaký se v nich bude platit nájem a za jakých podmínek na jejich vznik přispěje stát. Deregulace totiž není problémem měst a obcí, ale zejména státu. Změnit by se podle nás měla i výše příspěvku na bydlení a systém jeho přidělování pro lidi, kteří se kvůli zvýšenému nájmu dostali do finančních problémů.

● Říká se, že obce a magistrát mohou ovlivňovat výši růstu nájmů v obecních

Koupání v termálních lázních

Bükfürdő, Hotel Répce Gold** s přímým vstupem do lázní**

VÁNOCE

21. 12.–26. 12.
(AUTOKAREM)

7 990 Kč

• os. ve 2lůžk. pokoji
• 5 nocí s polopenzí



10 990 Kč

• os. ve 2lůžk. pokoji
• 5 nocí s polopenzí

SILVESTR

28. 12.–2. 1. 2010
(AUTOKAREM)

Cena zahrnuje: 5× ubytování s polopenzí (24. 12. slavnostní vánoční večeře s programem, 31. 12. silvestrovský program s gala-večeří), neomezený vstup do termálních lázní (kromě zážitkové části) – kromě 25. 12., kdy jsou lázně zavřené, neomezený vstup do wellness centra hotelu, dopravu, zapůjčení županu, služby delegáta.

CK HUNGARIATOUR



• Praha tel. 224 828 205 • Brno tel. 542 217 671
• Písek tel. 382 213 937 • Ostrava tel. 596 115 139
www.hungariatour.cz

bytech a nemohou ale ovlivnit počínání soukromých majitelů. Ti ovšem často kopírují to, jak si počíná obec ve svých bytech.

To není pravda. Žádná městská část nebo hlavní město Praha nikoho nepřipraví o střechu nad hlavou, čehož jsme občas svědky v soukromém sektoru. Praha má několik mechanismů, kterými se snaží pomoci lidem, jež bydlí například ve velkometrážních bytech a nedostávají se jim finance na nájemné. V tomto ohledu nabízí směny městských nájemních bytů v rámci celé Prahy. Dále umísťování seniorů na základě pravidel do malometrážních bytů a to i od soukromých majitelů. Za tímto účelem vyčlenila přes 600 bytů, ve kterých se nájemné pohybuje do 60 korun za metr čtvereční. Navíc ročně jejich počet zvyšuje v rámci vrácených nájemních bytů. Dá se říci, že se snažíme, abychom seniorům umožnili prožít klidné stáří.

● Mám jiný názor, ale jde mi o informace, a proto nezačnu polemiku. Jen ale dodám, že znám soukromé majitele činžovních domů, kteří regulované nájemy příští rok nezvednou, protože znají možnosti nájemníků. Jde o lidi, co tam bydlí desítky let a majitelé domů chtějí si je udržet, byt vědí, že od zbohatlíků z Ruska či jiných postsovětských států by mohli požadovat víc. Není divné, že soukromníci se začínají chovat sociálněji než některé radnice?

Vzhledem k tomu, kolik lidí a zejména seniorů v Praze deregulace postihla v soukromém sektoru, se domnívám, že majitelů nemovitostí, kteří nezvyšují nájemné je minimum. Právě soukromý sektor nám dělá starosti, protože městské části v tomto ohledu mají dostatek mechanismů, jak lidem pomoci, kdyby se dostali do problémů. Výjimkou není ani rozložení nájemného, i snížení dluhu. Dá se říci, že samospráva je schopná řešit jednotlivé případy a vyřešit je, aby nikdo neskončil na ulici. Takové záruky soukromý sektor nenabízí.

● Jisté je, že mnoho starších lidí, zejména osaměle žijících, se od ledna 2010 ocitne v krajní situaci a někteří

doslova ve stavu nouze. Znáám případ, kdy paní bere důchod 8400 a nájem bude mít 6 800. Zbývá 1600, ze kterých dá zhruba 400 měsíčně na doplatky na léky. Je město připraveno těmto lidem pomoci? A kde na to vezme?

Samozřejmě město těmto lidem pomoc nabízí. V prvé řadě má každý nárok si požádat v takovýchto případech o příspěvek na bydlení. Ten se pohybuje až do 2000 korun. Dále pak musí uvážit, jestli finančně zvládne nájem třeba za velkometrážní byt nebo požádá o směnu

jeme i pracovníky úřadu, kteří s nimi přicházejí do styku. Na druhé straně musíme říci, že tuto situaci nezavinila Praha, ale totalitní doba, kdy se bytový trh deformoval. Podle mého názoru se ale mělo s jeho narovnáváním začít hned a ne až teď. Určitě by nájemní šplhaly pozvolněji a dnes jsme mohli mít jasněji a seniori větší klid.

● Řešením by byl dostatek sociálních malometrážních bytů. O nich jsme hovořili i při našem posledním setkání asi před rokem. Co se od té doby změnilo?

Určitě, ale k tomu je potřeba uzpůsobit legislativu. Přesto se Praha změnou struktury bytového fondu zabývá. Záměrem by měl být prodej velkometrážních bytů a pořízení malometrážních.

● Malometrážních bytů je málo. Jde o problém, který se netýká jen seniorů, ale mladých rodin, které se také potýkají s nedostatkem financí. Místo bytů pro potřebné lidi se z veřejných prostředků mnohde financují jiné, sice nikoli nezbytné, ale často nákladné a pro investory zajímavější projekty. Má vůbec magistrát nějaké páky, aby tento stav změnil?

Domnívám se, že tento problém si vyřeší trh s byty sám. V současné době lze sledovat, že někteří developři už byty slevňují a samozřejmě výstavbu přizpůsobují poptávce.

● Co si myslíte o myšlence (už se změnila i do podoby požadavku RS ČR), aby vzhledem k nepříznivému ekonomickému vývoji bylo dočasně vyhlášeno moratorium na zvyšování regu-

lovaného nájemného?

To není řešení. Důležitější je, aby se co nejrychleji nájemné bydlení uvolnilo, a naopak se situace nájemního bydlení a cen stabilizovala. Pokud totiž vzniknou lokality, kde jsou minimální výkyvy v nájemném, je možné si spočítat, kolik nájemník zvládne platit měsíčně za bydlení a může tam i v klidu dožít. Samozřejmě to musí být podloženo zákony, které by měly sloužit jako kontrolní mechanismus zabraňující majitelům žádat v daných lokalitách přemrštěné nájemné jenom proto, že se chtějí určitého nájemníka zbavit.

Ptal se František VONDERKA,
foto Josef LOUDA a archiv



za menší. Zažádat o menší byt může na příslušné městské části, pokud mu nemůže vyhovět, může se obrátit s žádostí na bytový odbor MHMP o přidělení malometrážního bytu na základě stanovených pravidel. Myslím si, že těmto lidem máme co nabídnout.

● Mnozí starší lidé se cítí ublíženi. Celý život pracovali a najednou, aby šli prosit, aby si udrželi střechu nad hlavou. Kontroluje se nějak, aby se odpovědná místa nechovala byrokraticky a arogantně?

Chápu, že situace je zejména pro seniory v této době velmi obtížná. Pociťujeme to a samozřejmě na to upozorňu-

KDYŽ SOUSEDI JSOU VE PŘÍ



JUDr. Zdeňka
VEJVALKOVÁ

právní poradna DS

Prosím o radu, i když je můj případ trochu jiný. Jde mi o to, že děda vysadil na našem pozemku strom. Bylo to asi před 30 lety. Před 10 lety v našem sousedství postavili rodinný dům. Naše problémy začaly, když soused po nás před rokem požadoval, abychom strom pokáceli, protože jim stíní do dětského pokoje. Na můj argument, že tam byl strom vysazen a byl vzrostlý již v době, kdy začali stavět a museli tedy s jeho existencí počítat, protože je to zdravý krásný strom, reaguje tím, že se se mnou nebude bavit a neustále na mě pokřikuje, že dělám naschvály. Není to pravda, jde mi jen o to, že se opravdu jedná o krásný strom a bolí mě srdce při představě, že bych jeho život násilně ukončil. Slyšel jsem, že se to ani nesmí a mohl bych s tím mít problémy. Můžete mi poradit, jak bych měl postupovat? Je mojí povinností sousedovi vyhovět? Jde o velký dům, dětský pokoj tedy mohou mít v jiné místnosti. Vedle tohoto pokoje je ložnice, kde by stínění nemohlo vadit. Případně mi, že naschvály dělá spíš soused. Navíc strom je cca 3 metry od okna.

M. Hudecký, Brno-Líšeň

Pokud jde o to, zda strom skutečně stíní, nemohu posoudit. Vycházejme tedy z toho, co je zcela jasně dané. Stručně řečeno jde o to, že existuje zdravý, vzrostlý strom, který svým způsobem vadí sousedovi – stíní. Soused požaduje, abyste strom pokácel. Ptáte se, jak máte postupovat a zda je Vaši povinností sousedovi vyhovět. Rozhodně nemáte povinnost sousedovi vyhovět, jak jsme si řekli v minulých číslech Doby seniorů. Neměl byste připustit, aby Váš strom sousedovi stínil nad míru průměrnou poměrům. Z Vašeho dotazu vyplývá, že vy se domníváte, že tomu tak není. Soused naopak tvrdí, že ano. Pokud se nedohodnete, musí Váš spor posoudit soud a rozhodnout. Žalobu by musel podat Váš soused, který pokácení stromu požaduje. Soud by pak na základě důkazů uvážil, zda je třeba Vám nařídít, abyste se tohoto stínění zdržel. Jak byste to učinil, by bylo na Vás. Soused Vám nemůže poroučet, že máte strom porazit. Jsou

i jiné šetrnější možnosti – prořezání větví stromu v době vegetačního klidu apod. Soud také může rozhodnout v neprospěch souseda. V tom případě nemusíte dělat vůbec nic. Při svém rozhodování bude soud mimo jiné vycházet z vyjádření odboru životního prostředí, který vydává povolení k pokácení takového stromu jako je Váš – tedy stromu zdravého a vzrostlého.

O povolení pokácení Vašeho stromu byste musel požádat i Vy a to i tehdy, pokud byste s jeho pokácením souhlasil. Pokud byste tak neučinil, měl byste, jak uvádíte, problémy – mohl byste dostat pokutu. Dle Vašeho dopisu usuzuji, že Váš strom má obvod kmene větší než 80 cm. To znamená, že k jeho případnému pokácení musíte mít povolení orgánu ochrany přírody, jímž je odbor životního prostředí příslušného úřadu. Tento obvod se měří 130 cm nad zemí. Povinnost žádat o povolení a postup úřadu při jeho vydávání je



zakotven v zákoně č. 114/1992 Sb., o ochraně přírody a krajiny. Je třeba uvést, že toto povolení se vydává **jen ze závažných důvodů**. Není tedy na Vás jak vyhodnotíte skutečnost, zda Váš strom sousedovi stíní, ale na příslušném obecním úřadu. Jak uvádím výše, povolení by úřad nemusel vydat ani pokud by strom stínil Vám a vy jako vlastník pozemku, na němž strom roste, byste ho chtěl pokácel. Úřad vyhodnocuje i funkční a estetický význam stromu. Pokud je strom skutečně vzdálen od okna sousedova domu 3 metry a jde-li o zdravý, vzrostlý a krásný strom, troufám si předpokládat, i když rozhodnutí příslušného úřadu nemohu předjímat, že by povolení vydáno nebylo.

Zvažte, zda by nebylo dobré o povolení požádat. Pokud úřad Vaši žádost zamítne, není nic jednoduššího, než jeho kopii zaslat sousedovi. Také je možné se na odboru životního prostředí předem poradit s příslušným odborníkem, který tato povolení vydává.

Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ

ŠPIČKOVÉ ČESKÉ VÝROBKY

Pro krásné vlasy a nehty

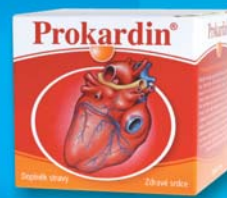
Nabízíme nový přístup pro zlepšení kvality vlasů a nehtů. Pouze živiny přivedené přímo ke kořínku vlasu mohou zajistit jeho efektivní výživu a růst. **Capimin** tyto látky obsahuje a vytváří potřebné podmínky pro plnohodnotnou výživu vlasových buněk. Vlasy i nehty jsou pak pevné, lesklé a zdravé.



Nová šance
pro alergiky



Nízkokalorické stolní sladidlo pro snižování
cukru a cholesterolu



Pro podporu
krvetočivosti



Na výživu
a ochranu kloubů



Při pálení žáhy,
i v těhotenství



Komplexní péče
o pleť zevnitř



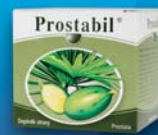
Pro posílení
imunity



Pro vitalitu
a zdraví



Ke zmírnění obtíží
menopauzy



Pro správnou
činnost prostaty

Víte, kolik opravdu zaplatíte za účinnou denní dávku ?

DOPLŇKY STRAVY, ŽÁDEJTE V LÉKÁRNÁCH www.drzdravicko.cz TEL.: 577 981 893

ZIMA UŽ JE ZA DVEŘMI

Přichází listopad, měsíc mlhy, chladného a nevlídného počasí, mrazů a plískanic. Příroda se připravuje na zimní období, období vegetačního klidu. Pro pečlivé zahradníky však klid zdaleka ještě nenastal.

Dokončujeme práce, které jsme nestačili udělat v říjnu – volné záhony zryjeme na hrubou hroudu a rozvezeme na ně kompost. Rytí zásadně nenecháváme na jaro. Jarní rytí znamená, že se dočkáme jen poloviční úrody. V záhonu přerýtém na podzim se přes zimu všechny organické části dokonale rozloží. Také vzešlé plevy přerýtím a obrácením ztratí sílu pro další vegetaci. Pokud jsou však plevelné druhy v plné vegetaci vyplatí se podzimní aplikace herbicidů. Listí, rozfou-



kané po celé zahradě, shrabujeme a kompostujeme. Úklid neodkládáme, protože na spadlých listech bývají choroby a přezimují na nich škůdci.

Trávník pokryjeme tenkou vrstvou zeminy nebo prosetého kompostu. Právě teď je také čas pro aplikaci organických hnojiv. Na záhony rozléváme zkvašený, řádně rozředěný drůbeží trus, k dřevinám a trvalkám rozvážíme kompost, mezi trsy jahod rozložíme uzrálý hnůj. Hnojiva poslouží nejen jako zdroj výživy pro rostliny a vylepšení fyzikálních vlastností půdy, ale současně částečně chrání rostliny před holomrazem. Zkontrolujeme a opravíme úvazky stromků ke kůlům. Vyprázdníme vodní nádrže a všechna potrubí. Rozvěsíme krmitka pro užitečné ptactvo.

POMOC Z PŘÍRODY

JITROCEL KOPINATÝ

(*Plantago lanceolata* L.)



Jitrocel patří mezi nejvýznamější léčivé byliny. Používali jej již antičtí lékaři (včetně dalších druhů, např. jihoevropského jitrocele blešniku) zejména proti kašli, na rány a později i v řadě dalších případů.

Jitrocel je menší vytrvalá

bylina, jejíž souběžné žilnaté listy rostou v přízemní růžici. Klasy hnědé barvy a vejčitého tvaru s drobnými bílými květy nesou 10 až 30 cm vysoké stvolky. Plodem je tobolka obsahující dvě lesklá, hnědá semena. Známé jsou tři druhy jitrocele, a to kopinatý, větší a střední. Poznáme je podle tvaru listů. Všechny mají podobné léčivé účinky, nejúčinnější je jitrocel kopinatý. Sbírají se listy, které obsahují flavonoidy, glykosid aukubin, vitamin C, slizy, enzymy, kyselinu křemičitou, soli draslíku a vápníku a další.

V lidovém léčitelství je jitrocel oblíben především jako prostředek usnadňující odkašlávání při chronických zánětech průdušek, astmatu a dalších chorobách dýchacích cest, někdy i při trávicích poruchách spojených se zácpou. Pro tento účel se připravuje zápar z jedné polévkové lžíce drogy na sklenici vody, v níž se nechá droga 5 min. vylouhovat. Zápar se pije teplý a lze v něm kombinovat i další drogy. Při zácpě jsou účinná semena obsahující větší množství slizu. V lidové praxi se zevně někdy používá na obklady při ekzémech, spáleninách, zánětech a špatně se hojících ranách i ve formě čerstvě vymačkané šťávy. Nedoporučuje se však, protože je možná druhotná infekce.

Jitrocelová šťáva

Je mnoho receptů na výrobu jitrocelové šťávy, kterou lze použít vnitřně při kašli, na čištění krve, při nachlazení. Pro inspiraci uvádíme jeden z nich: 1 kg čerstvých omytých listů umeleme (v mlýnku na maso) a přidáme 1 litr vody,

1 kg cukru a 1/2 kg medu. Vzniklou směs vaříme 10 minut na mírném ohni, dokud šťáva nezhoustne. Skladujeme ve sklenici na chladném místě.

Jitrocelový nálev

Nálev zhotovíme z jedné polévkové lžíce jitrocele na 200 ml vody. Přelijeme vroucí vodou a necháme 5 minut vylouhovat a pijeme teplý. Nálev nebo čaj můžeme pít i delší dobu, protože droga z jitrocele nemá nepříznivé účinky.

Protože nadchází doba podzimních plískanic a tím i nachlazení, přinášíme ještě několik dalších osvědčených receptů z domácí „babiččiny“ lékárničky, které by mohly pomoci.

Cibulový čaj

Potřebujeme: 1 - 2 cibule, 500 ml vody, med na oslazení, mléko. Cibule nakrájíme, můžeme i se slupkou, případně oloupeme a dáme vařit do uvedeného množství vody. Vaříme cca 15 - 20 minut na mírném ohni. Potom přecedíme, čaj můžeme podle chuti zjemnit trochou mléka, osladíme medem a podáváme.

Šípkový čaj

Potřebujeme: hrst šípků, ½ l vody, cukr či med na oslazení. Šípky rozdrtíme válečkem na těsto. Vhodíme do vařící vody, 10 minut priklopené povaříme a odstavíme. Hotový čaj procedíme plátkem, nikdy ne kovovým cedníkem, ztratil by se důležitý vitamin C. Osladíme.

Zázvorový čaj

Potřebujeme: 1 lžičku strouhaného kořene zázvoru, šťávu z poloviny citronu, 1 polévkovou lžici medu, 250 ml vody. Zázvor, citronovou šťávu a med dáme do hrnečku, zalijeme vařící vodou a necháme 15 minut stát. Poté scedíme přes jemné sítko. Pijeme při začínajícím nachlazení, pro zahřátí a pro pocení. Namísto syrového kořene zázvoru lze použít sušený zázvor.

Lipový čaj

Připravujeme spařením 1 polévkové lžíce květu na šálek vody. Používá se při horečnatých a chřipkových onemocněních z nachlazení, spojených s rýmou a kašlem. Lipový čaj můžeme k tomuto účelu namíchat s černým bezem a heřmánkem. Denní pití tohoto čaje se nedoporučuje, má příliš vyhraněné účinky. Je možné ho též smíchat s jablečnými sušenými slupkami, s jahodovým, ma-

linovým a ostružinovým listím na dobrou čajovou směs. Tato směs se dá pít častěji, ale opět ne denně.

Čaj s pepřem

Potřebujeme: 0,25 litru vody špetku mletého pepře, 4-5 hřebíčků, 1 lžičku zeleného čaje a 1/3 lžičky zázvoru. Směs dáme do vody a necháme 2x krátce přejít varem a podáváme do postele. V krátkém čase po vypití tohoto čaje bychom se měli začít potit.

Med z květů černého bezu a med z borových šišek se také úspěšně uplatňují v případě kašle a nachlazení. Recept uveřejňujeme jako tip na příští rok, až výroba těchto lidových léčivých prostředků bude znovu aktuální.

Černý bez

Potřebujeme: 1 litr vody, minimálně 25 velkých květů černého bezu, 1 kg cukru, 1 velký citron. Květy opereme, odstraníme velké stonky. Citron oloupeme a nakrájíme na plátky. Zalijeme vodou a povaříme aspoň 20 minut. Poté necháme 24 hod vylouhovat. Druhý den přecedíme přes plátenko a pořádně vymáčkáme. Do vzniklé šťávy přidáme cukr a vaříme tak dlouho, až se hmota začne táhnout. Můžeme ještě dochutit citronem.

Med z borových šišek

Potřebujeme: 1 litr vody, 1250g cukru, 20 mladých (zelených) borových šišek o velikosti 2-3cm, kyselinu citronovou. Šišky dobře omyjte a vařte zhruba půl hodinky, pak vodu scedte, přisypte cukr a kyselinu citronovou a následně za občasného smíchání vařte až do zhoustnutí.

Med ze smrkových výhonků

35 dg smrkových výhonků spaříme 1 l převařenou vodu a necháme 2 dny louhovat. Pak přecedíme a přidáme 1,35 kg cukru. Směs vaříme až zhnědne a zhoustne. Ještě horké to naléváme do sklenic a zavíčkujeme. Z jedné dávky jsou dvě sklenice. Výhonky se sbírají do 15. května.

Výzva pro čtenáře

Máte doma také nějaký osvědčený recept, který vám pomohl vyléčit nějaký neduh a chtěli byste, aby pomohl i těm, kdo ho dosud neznají? Pošlete nám ho do DS, rádi ho zveřejníme i se jménem dárce. Jinak samozřejmě upozorňujeme, že užívání (zejména dlouhodobější) bylinkových léčivých prostředků je vhodné konzultovat s lékařem.

OVOCNÁ ZAHRADE

Stromy jsou již bez listů. Ovocnou část naší zahrady touto dobou vápníme. Nejvíce vápníku potřebují peckoviny. Mladé ovocné stromky přihnojíte kompostem. Je třeba také důkladně a na poslední stromy a keře zalít, abychom zvýšili jejich odolnost proti mrazům, zejména pokud byl podzim sušší. Je též vhodná doba pro přesazování jaderovin a peckovin. Sekání trávníku v listopadu provádíme na 2 až 3 centimetry. Následně pak ošetříme trávník proti plevelům a mechu, rozhrneme případné krtince.

ZELENINOVÁ ZAHRADE

Probírkou sklízíme zeleninu odolnou proti mrazům /kadeřávek, růžičkovou kapustu, pórek/. Uskladníme hlávkové zelí, mrkev a celer. Část petržele můžeme ponechat na záhonech. Záhony se špenátem, polníčkem a kadeřavou petrželí přikryjeme vrst-

vou chvojí, aby je nepoškodil holomráz. V listopadu uskladníme sklizené hlávkové zelí, mrkev a celer.

OKRASNÁ ZAHRADE

Barvy, které těšily oči, zmizely, většina keřů růží je také holá. Jakmile opadá všechno listí, nakypříme půdu pod okrasnými keři. Použijeme přitom rycí vidle, které minimálně poškodí kořenové vlášení při povrchu země. Listí spadlé pod keři zapravíme při rytí do země, časem zetlí a obohatí rostliny o důležité živiny. Dosazujeme poslední růže a jiné okrasné rostliny – vytrvalé květiny, případně jehličnany, a přihrneme k nim zeminu s kompostem. Choulostivější rostliny na skalce chráníme proti mrazu chvojí nebo vrstvou listí. Úvazky stromkových růží uvolňujeme, kmínek ohýbáme, korunu přihrádkujeme k zemi a po zakrytí chvojí je nakopčíme. Koncem měsíce zahájíme řez



dřevin, který provádíme i při mírných mrazících. Omezíme se na prosvětlovací řez, při kterém odstraňujeme uschlé větve a větve rostoucí směrem do středu keře nebo jeho koruny. Silně seřezáme jen ty okrasné keře, které vytvářejí květy na mohutných letorostech následující rok – tavolník, hortenzie a další.

NEZAPOMEŇTE:

Před zimou také provedeme revizi zámků, závěsů dveří a ostatních kovových doplňků. Promážeme olejem nebo minerálním tukem zámky a panty, které jsou na zahradě. Zkontrolujeme také veškeré dřevěné prvky, které nelze přes zimu zajistit proti vlivům počasí. Praskliny vyplníme tmelem na dřevo a přetřeme barvou nebo lakem. Podobně jako kov a dřevo trpí střídáním mrazivých a bezmrazivých teplot betonové cesty a spáry v dlažbách. Špatně vyspárovaná dlažba během jedné zimy dozná značných škod pokud chybějící tmel včas nedoplníme.

Přípravil Zdeněk LESÁK

DOBŘE RADY NAD ZLATO

Důležitý vápník

Úrodnost zahradní půdy závisí v první řadě na obsahu vápna či vápníku. Každý přebytek či nedostatek vápníku je škodlivý pro půdu a rostliny. Konec podzimu je nejpříznivější dobou pro přezkoušení obsahu vápníku. Odborné obchody k tomu nabízejí testovací prostředek na vápník. Pro silně kyselé půdy platí pH 4, pro kyselé 5, slabě kyselé 6, neutrální 7, alkalické (přebytek vápníku) od pH 8. Většina kulturních rostlin v užitkové a okrasné zahradě potřebuje slabě kyselou až neutrální půdu (pH 6-7). V případě, že těchto hodnot nedosahujeme, je třeba dovápnit.

Kompost z listí

Spadlé listí ve větším množství můžeme kompostovat samo o sobě a tak získat po 18 měsících výbornou zeminu pro hrnkování. Kdo si chce takový kompost ze spadlého listí založit, měl by vzít v úvahu, že spadlé listí je chudé na dusík a potřebuje pro dobré tlení přísadu dusíkatých látek. Proto se doporučuje vrstvy v tloušťce 5 cm posypat mletou rohovinou nebo dusíkatým vápnem a lehce pokrýt zeminou. Příznivá výška kompostové hromady z listí je 75 cm. Každou vrstvu podle potřeby řádně provlhčíme. Nakonec kompost chráníme černou fólií, která má být děrovaná, čímž se reguluje půdní vlhkost přirozeným způsobem.

LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.

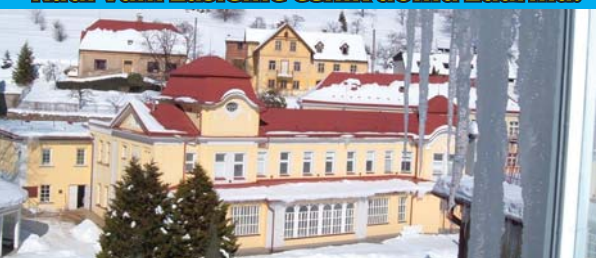
tel.: 482 368 100-102 • mobil: 731 957 326

e-mail.: objednavka@lazne-libverda.cz

www.lazne-libverda.cz

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

Rádi Vám zašleme ceník domů zdarma!



Zimní nabídka za 6.900 Kč pro dvě osoby

- 8-denní pobyt s polopenzí a 4 procedurami

Adventní pobyt v termínu 1. 11.–15. 12. 2009

- 5.280 Kč pro dvě osoby • 4-denní pobyt s polopenzí a 3 procedurami

Vánoční týden 23. 12.–28.12. 2009 za 5.095 Kč

- v ceně je zahrnuto ubytování, polopenze, 3 procedury, 1x štedrovečerní večeře

Silvestrovský týden 28. 12. 2009–2. 1. 2010 za 5.915 Kč

- v ceně je zahrnuto ubytování, polopenze, 3x taneční večer + silvestrovská oslava, novoroční oběd a 2 procedury

Dále nabízíme:

- týdenní léčebné a wellness pobyty, víkendové pobyty • wellness centrum: zábaly v banánových listech, medové a čokoládové zábaly... • dárkové poukazy

Čtenáři pro čtenáře

Čtenáři DS jsou skutečně všestranní. Důkazem není jen literární tvorba, v podobě fejetonů nebo básniček, jsou to i různé hlavolamy a soutěže, které dostáváme do redakce. Odesílatelům přitom nejde o nějaký honorář, ale hlavně o to, aby nám ostatním trochu podráždili šedé buňky mozkové a mozkové závitky a tím nás pobavili. Námětu je tolik, že je při nejlepší vůli nestihneme uveřejňovat. Autorům se omlouváme a slibujeme, že v příštím roce rubriku soutěží v DS dále posílí-

me a že i nepravidelné stránky Čtenáři sobě najdou v DS častěji. Samozřejmě, že i na autory správných odpovědí v soutěžích na naší dnešní čtenářské stránce čekají odměny. Musíte je ale odeslat na známé adresy do 20. listopadu. Ze hry jsou vyloučení jen autoři her a hlavolamů a jejich rodinní příslušníci. Tentokrát zveřejňujeme příspěvky Zdeňky Frantála z Humpolce (Královská procházka, lišтовka) a Svatopluka Krále z Prahy (Ukrytá slova).

UKRYTÁ SLOVA

1. Je to zvláštní zvíře, po zemi leze, líže trávu a násobilku neumí
2. Ženu nahou s kapesníkem na hlavě objevili v zoologické zahradě
3. Vymyslel novou karoserii závodního auta jako tvar ohnuté židle
4. Stalo se velkou módou, aby ve znaku řezníka byl kostival domácí
5. V běhu na 100 km domácí husa láme postupně všechny rekordy

Zmatené a nesrozumitelné věty vám možná připomínají projevy některých našich politiků. Najdete v nich však přesto něco, co mají společného? Skrytá slova připravil Svatopluk Král. V jeho originále je vět celkem 40, my jsme z prostorových důvodů zkrátali. Prostor potřebujeme i na to, abychom na pana Krále prozradili, že v minulosti vytvořil řadu kinetických soch, které pomáhaly nemocným a hendikepovaným dětem. Bavily však i dospělá publikum. Jeho práce zaujala svět, kinetická díla se mj. vystavovala v Německu, Francii, Velké Británii, Maďarsku či Rakousku. Některé z nich

pro budoucnost uchovává ve svých sbírkách Národní technické muzeum. S autorem jsme se domluvili, že zprostředkuje, aby se některé kousky objevily i na stánku Doby seniorů na předvánoční akci 25.-28. listopadu ve vinohradské sokolovně v Praze 2. Na fotografii ze svého archivu je Svatopluk Král zachycen s jedním ze svých zdařilých kinetických výtvorů.



(red)

LIŠTOVKA NA LISTOPAD

Ř	E	Í	D	Í	Č	V	M
Í	A	I	T	O	L	P	S
Í	R	N	T	M	D	Ú	E
J	P	D	Ě	Š	O	Í	N
Í	K	Í	T	R	Ř	O	Š

KRÁLOVSKÁ PROCHÁZKA

p	a	g	j	o	b
r	o	u	D	u	e
a	p	Č	!	s	n
i	t	ů	r	o	i

PODZIMNÍ MOTIV

Barevnou škálu dech chladu
nám teď rozehrává,
když zeleň svítící už kalí
naryzlou a žlutí
a listů tiše do kobereců přrádá.

V nich krok mě trochu vázne,
když syrovou mlhy chutí
zvolna únava se vkrádá,
až náhlý smutek na mne padne.

(Vybráno ze sbírky básní Nasbíráno cestou, kterou
napsal čtenář Doby seniorů Jiří Zelinka)

Z DĚDEČKOVÝCH VZPOMÍNEK

Víte, kdy se změní rybník v trafikku?
Má-li kolem sebe spoustu doutníků.
Znám takový nedaleko Jinců,
který býval rájem orobinců.

Pan učitel mívá s námi soužení,
když zjišťoval, kdo nás učil kouření,
korunu tomu dal Franta Šklibník:
„Z nás nikdo nic, tím je vinen rybník.“

(Napsal a do DS zaslal členář Miroslav Chudáček)

Bouchla vrata od baráku a vrzla vrátka od branky do dvorka. Děda Zdvořáček, který něco kutil na lavičce pod lipou, zvedl oči a uviděl sousedku, babku Babánkovou, oblečenou do svátečního, jak jde k němu a mává na něj stokorunou.

„Pane Zdvořáček, máte drobný na stovku?“ Volala už z dálky statná důchodkyně na dědu v monterkách.

„Záleží na tom, co si představujete drobný a na co to potřebujete rozměnit,“ začal rozumovat děda Zdvořáček, „já mít například celou stovku, tak se znovu žením.“

„Nechte si své rozumy,“ začala se čertit babka Babánková, „já ty peníze potřebuju rozměnit, protože jdu k doktorovi, na regulační poplatky. Celou stovku tam nechci ukazovat, aby si

POPLATKY

zdravotní personál nemyslel, jak jsme mi důchodci bohatí a v drobných to dávat jako nějaký hajzlábě není vhodné.“

„No vidíte,“ zahráli dědovi Zdvořáčkovi v očích jiskřičky, „a já pořád přemýšlel, proč vláda zrušila drobný. Myslel jsem, že kvůli tomu, aby se v hospodách nehrál mariáš, a vono to bylo proto, aby doktoři nechodili domů s pytlím hliníkových peněz. Když jste to vy, paní Babánková, tak já Vám ty peníze rozměním, zvláště když je to na takovou bohulibou věc, jako jsou regulační poplatky ve zdravotnictví a jak se tak na to koukám, ještě Vám zbude i šedesát korun na zregulování lékárníka a deset korun na toaletní papír, aby jste se z toho nepo...“

„Dědku, však on Vám humor taky dojde,“ reagovala podrážděně babka Babánková, „zatím říkáte, že pivo je lék a že proto doktory nepotřebujete, tudíž, že nemusíte platit regulační poplatky. Může si toho ale někdo nahore všimnout, že jde o „trhlinu“ v regulaci. Že se to pivo zákazníkům stejně jako v lékárně podává přes pult a jak jste sám říkal, „je to lék“ a hned tu budete mít poplatek. Ne regulační, ale „restaurační.“ Babka Babánková domluvila, otočila se na podpatku a odcházela s hrstí dvacetikorun ze dvorka. Na scéně zůstal akorát děda Zdvořáček, s protaženým obličejem, tak že by ho nikdo při porovnání s fotografií v občanském průkazu nepoznal.

Jiří MIKA

PRAHA VIDĚLA UNIKÁTNÍ PĚTIBOJ

Byla to první akce svého druhu nejen v ČR ale vůbec ve světě. Ještě nikde se nekonal podobný sportovní pětiboj, u kterého byl podmínkou účasti minimální dosažený věk 70 let. Před několika desítkami často velmi nadšeně tleskajících diváků se v sobotu 24. října v tělocvičně Sokola Královské Vinohrady v Praze bojovalo v disciplínách jako skok z místa, kliky, přeskoky švihadla, shyby a výmky na hrazdě. O titul železného seniora a obraz od

nejznámějšího českého fotografa Jana Saudka bojovala desítky borců. Včetně sponzora hlavní ceny. V klání ovšem patřil k těm mladším, nejstarší účastník Miroslav Zelinka se na start postavil v úctyhodných 85 letech! Úctyhodné byly i výkony: nejlepší výkon ve skoku z místa měřil přes dva metry, skoků přes švihadlo bylo dosaženo sto, nejlepší měli přes padesát kliků, na hrazdě pak desítky shybů i výmků. Vše se přesně a pečlivě měřilo a počítalo, následně pak podle předem vypracované tabulky bodovalo. Ze zápisu nakonec vyplynulo, že tím úplně nejlepším byl Miroslav Cibula (70) ze Sokola Týniště nad Orlicí. V konečném součtu dosáhl 2547 bodů a stal se tak prvním „železným seniorem“ v ČR. Po závodě bývalý gymnasta řekl, že to bylo náročné a že titulu dosáhl díky pravidelnému cvičení. Druhý skončil s 1965 body Jan Saudek (73), třetí s 1859 body byl plzeňský borec Luboš Kopecký (75). Zdaleka však nešlo jen o stupně vítězů. Právě v takových kláních, jaké viděla hala Sokolovny na Vinohradech víc než jinde platí známá věta zakladatele moderních olympijských her

zúčastnit se. V Praze se opět naplnila. Vyhrali všichni zúčastnění. Všichni také za to dostali diplomy. Už se prý těší na příští ročník, s jehož organizací a propagací pomůže i DS.

Text a foto František VONDERKA



Atmosféra vrcholného závodu vládla už při skoku z místa



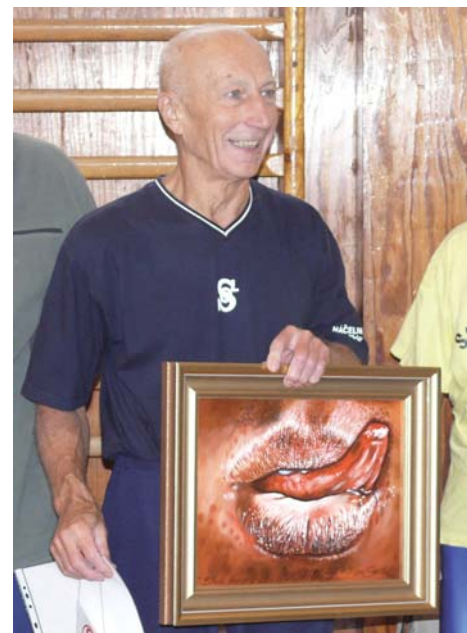
Jan Saudek při tréninku jedné ze svých parádních disciplín. Vpravo z náručí maminky křepčícího tatínka pozoruje jeho potomek



Vítěz Cibula při výmky na hrazdě. Na lavičce (druhý v pořadí) jeho skvělý výkon sleduje nejstarší účastník klání Miroslav Zelinka (85)



Třetí v pořadí Luboš Kopecký ze Sokola Doubravka Plzeň. Ve skutečnosti ale vyhráli a ocenění zaslouží všichni zúčastnění.



Miroslav Cibula s vítěznou trofejí – obrazem Jana Saudka v hodnotě 80 000 Kč

knižní okénko DS NOVINKY

10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (-) Jiří Babica: Babicovy dobroty, 299,-
2. (-) Haruki Murakami: Sputnik, má láska, 259,-
3. (-) Michal Viewegh: Povídky o lásce, 229,-
4. (-) Dan Brown: Lost Symbol, 497,-
5. (-) Jackie Collinsonová: Ženatí milenci, 289,-
6. (2) Tomáš Sedláček: Ekonomie dobra a zla, 299,-
7. (-) Martina Formanová: Ten sen, 250,-
8. (-) Květa Fialová: Šťěstí tady a teď, 229,-
9. (-) Lan Pham Thi: Bílej kůň, žlutěj drak, 199,-
10. (-) Stieg Larsson: Dívka, která si hrála s ohněm, 389,-

Tuto rubriku vydáváme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

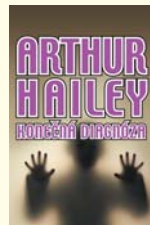
DĚJINY TRÍ GENERACÍ

Nejznámější román Salmana Rushdieho vychází s novou autorovou předmluvou. Děti půlnoci získaly po svém vydání britskou literární cenu Booker Prize, v roce 1993 byl jmenován nejlepším z děl významných touto prestižní cenou v předchozích 25 letech a loni zvítězil ve čtenářské anketě k jejímu čtyřicátému výročí. Dnes patří mezi základní díla moderní světové literatury. Kniha vychází v nakladatelství Paseka a koupíte ji za 429,- korun.



ZAČÁTEK NA PATOLOGII

Román Konečná diagnóza, vydaný v roce 1959, se stal prvním skutečným bestsellerem slavného Arthura Haileya. Autor děj umístil na oddělení, po jehož vyslovení většiny z nás naskočí husí kůže – na patologii. V dramaticky se rozvíjejících a vzájemně se prolínajících příbězích jednotlivých hrdinů plasticky ukazuje význam tohoto oddělení – nikoli jen jako místa, kde se pitvají nebožtíci, ale především jako pracoviště, jehož hlavním úkolem je stanovit diagnózu pacientů a určit tak i její úspěšnou léčbu. Každý omyl může vyústit v tragédii končící mnohdy smrtí... Knihu vydalo nakladatelství Anagram a stojí 229,- korun.



OTUŽILCI SE CHŘIPKY BÁT NEMUSEJÍ

V Době seniorů letos počátkem roku vyšel článek „Nestor otužilců světa“ o Dr. Ladislavu Nickovi. V článku jsme uvedli, že otužování je vhodné v každém věku a že např. ve známém oddílu dálkového plavání a sportovního otužování Sokola Hradce Králové tvoří velkou část senioři.

Jednou z reakcí na náš článek byl i dopis, jehož autor, ing. Jiří Soukup, k tématu uvedl další podrobnosti. V té době jsme se ale v DS věnovali jiné problematice a zveřejnění dopisu odkládali. Natolik, že přišlo léto a téma zimního plavání a potažmo otužování přestalo být žhavě aktuální.

Současné televizní výzvy, podpořené dokonce veřejným očkovaním ministryně zdravotnictví i hlavního hygienika proti chřipce, ukazují, že jsme se v redakci poněkud mylili a že prevence je aktuální vždy. A k ní v případě chřipek a nachlazení otužování, samozřejmě patří. A tak se vracíme i k „zapomenutému“ dopisu Jiřího Soukupa do DS.

„Zimní plavání má v Sokole Hradec Králové už více než 50-letou tradici. Mezi členy oddílu je řada významných otužilců, jako např. i mistryně republiky v zimním plavání Blanka Vyskočilová. Ta posílila hradecský oddíl, i když patří k historické gardě otužilců. Svoje dětství a mládí (tehdy ještě jako Veselá) prožívala od roku 1939 v Brně. Celý život se věnuje sportu, hlavně lyžování, turistice i horolezectví, aktivitám mezi Old Scauty. Později v Olomouci se začala věnovat zimnímu plavání ve společnosti legendárního Dr. Ing. Ladislava Nicka. V roce 1967 přesídlila do Hradce Králové a plavala celoročně v rybníku ve Svitavách a v Hradci Králové nejčastěji na Biřičce. Byla ale i doba, kdy se zdálo, že se

už nepostaví na start zimních plaveckých závodů. Šťastná náhoda ji však přivedla loni jako diváka na již 37. Plavbu na Labi na Eliščině nábřeží u královéhradecké sokolovny. Pohled na plavce a setkání s plavci z Olomouce ji silně inspirovalo. Láďa Nicek se jí prý tehdy zeptal, kde že má plavky... A to definitivně vedlo k rozhodnutí paní Blanky, přijít mezi hradecké otužilce. Zapadla krásně do party „přátel ledové vody“ a chodila s nimi pravidelně trénovat.

Účast na zimních plavbách v Pardubicích, Chocni, Praze-Braníku a Náchodě ji kvalifikovala ke startu na Mistrovství ČR, které se konalo letos v únoru v Brně-Bystřici. Tam si doplávala v kategorii Ženy Masters D pro zlatou medaili, malou „sa-



Vyhlašování výsledků Mistrovství ČR v zimním plavání Ženy Masters D: zleva ředitel závodu Michal Moravec, Blanka Vyskočilová, Sokol Hradec Králové, Ema Zelenková 1. PKO a hlavní rozhodčí Jan Novák

v nejnutnějším oděvu na svěžím vzduchu) a později přistoupí i ke každodennímu sprchování studenou vodou. Těm mladším z nich pak doporučují, aby po letním plavání na delší trasy následně s nastupující zimou začali s ponořováním do studené vody a postupně čas prodlužovali. To je ta správná cesta, aby si brzy s otužilci zavolali „Studené vodě zdar!“

Tolik dopis Ing. Soukupa. Z DS k němu dodáváme, že už 22. listopadu se v Hradci Králové bude opět plavat a že do Labe se u sokolovny ponoří v 13 hodin odpoledne i mistryně ČR Blanka Vyskočilová.

A na autora článku Jiřího Soukupa prozrazujeme: byť už má na krku svých osm křížků, nadále patří mezi aktivní otužilce. A nejen to. Stále se zúčastňuje různých atletických závodů v kategorii veteránů, jednak mimo dráhu na silnici, rovněž pak na dráze ve skoku vysokém, překážkovém běhu, ve vrhu koulí a v některých dalších disciplínách. V posledních letech dosahuje řadu předních umístění v rámci kraje, na mistrovstvích ČR, Evropy i světa. Z posledního ME v Lublani přivezl jednu zlatou, dvě stříbrné a jednu bronzovou medaili, na světovém šampionátu pak skončil celkově čtvrtý. V plaveckém oddíle se věnuje převážně plavání otužilců a ve městě pod Bílou věží ho lze často vidět na kole. Jeho dalším velkým zájmem je výtvarné umění, když pořádá různé výstavy v hradecských galeriích, zároveň zahajuje vernisáže a sám také maluje. A protože mu to zjevně nestačí, aktivní senior Soukup spolupracuje i s hradeckým Klicperovým divadlem...

(red, foto archiv redakce a archiv Blanky Vyskočilové)



látovou mísu“ a titul mistryně České republiky v zimním plavání pro sezónu 2008/2009. Pro ODZP Sokol Hradec Králové je to velká pocta a současně také ocenění propagace otužování a zimního plavání.

Často se na různých místech hovoří o užitečnosti otužování pro posilování lidského organismu, pro boj proti chladu a chřipkovému onemocnění. Asi je ale málo případů, kdy lékař přímo doporučí tento druh prevence. Velmi přiléhavě se k tomu v souvislosti s očkovaním proti chřipce vyjádřil ovšem předseda sdružení praktických lékařů MUDr. Václav Šmatlák: „Krom očkovaných netrpí chřipkou už jen otužilci, a tím nemyslím lidi, kteří se ráno umyjí studenou vodou, ale skutečné otužilce, kteří se koupou v zamrzlé Vltavě. To už ovšem vyžaduje extrémní vůli a skvělou tělesnou kondici.“

S otužováním mohou začít i senioři, kteří se proti chřipce dávají očkovat. Určitě i kvůli svému vyššímu věku si nezačnou odolnost proti chladu budovat skokem do ledové vody. Bude ale dobře, když se věnují alespoň vzdušné lázni (pohyb



Ve vodě jsou dvě legendy českého a tím i světového zimního plavání Blanka Vyskočilová a Ladislav Nicek.

ZAČNĚTE SE OTUŽOVAT

Otužování posiluje imunitní systém a zvyšuje toleranci těla ke klimatickým výkyvům zevního prostředí. Samozřejmě, že ho nezačneme skokem mezi ledové kry. Plavání v ledové vodě necháme až mistrům v otužování. My začneme pozvolna a postupně podle následujícího programu.

1. OTUŽOVÁNÍ VZDUCHEM

Otužování vzduchem je každému snadno dostupné. Například stačí spát při otevřeném okně. Nebo je vhodné ranní cvičení na čerstvém vzduchu nebo alespoň při otevřeném okně. „Vzduchová lázeň“, jak se této metodě rovněž říká, je vlastně jakýkoliv pohyb na vzduchu, ale v oblečení, které vzduchu umožní přístup k tělu. Své oblečení pochopitelně přizpůsobte jednak klimatickým podmínkám – pokud fouká silný vítr, může hrozit prochladnutí – tak také aktivě, kterou chcete provozovat.

2. OTUŽOVÁNÍ VODOU

Studená voda odvádí z těla mnohem více tepla než studený vzduch. Proto je otužování vodou účelnější. Aby tato metoda nebyla pro nováčky příliš drastická, mohou začít pozvolna, například omýváním těla žínkou či houbou namočenou ve studené vodě nebo vlhkým studeným ručníkem. Dalším krokem je studená sprcha. Doba sprchování je okolo tří minut, což se dá přetrpět. Až se vám to začne líbit, můžete si troufnout vstoupit do studené řeky, což je vůbec nejúčinnější. Teplotu vody i délku plavání volte po-



dle toho, jaké úrovně jste v otužování již dosáhli. Koupání ve vodě, jejíž teplota je pod 15°C, by však nemělo trvat déle než dvacet minut. Studenou lázeň v přírodě se nesnažte nahradit máčením ve vaně plné ledové vody. K otužování vždy patří pohyb a vana nás v něm zásadně omezuje.

3. SPORTOVNÍ OTUŽOVÁNÍ

Nejvyšší dosažitelnou metou je sportovní otužování, neboli zimní plavání. Registrované je mezinárodní plaveckou federací FINA. Sportovec plave ve vodě, jejíž teplota je pod deseti stupni Celsia, a to za každého počasí. Zimní plavání je skvělým doplňkem pro jiné sportovní disciplíny.

KLÍČ K ÚSPĚCHU

Nejdůležitější je vytrvat, pak se příznivé účinky dostaví již po třech či čtyřech týdnech. Pokud to vzdáte nebo zásadně omezíte, velmi rychle se vaše otužilost opět sníží.

(s využitím odborných pramenů red)

TIPY LETEM

Z nabídky vlastivědných vycházek Pražské informační služby (PIS) na listopad jsme pro vás tentokrát vybrali:

1. ne. Kde skončil Babinský, známý lotr mexický? Začátek na stanici „Řepský hřbitov“ po příjezdu aut. č. 225, který odjíždí od metra B „Nové Butovice“ ve 13.01. Pěší trasa cca 6 km. Vstup 50 Kč

Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně národního pohřebiště významných osobností české vědy a kultury. Součástí prohlídky je návštěva kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč (Obdobná akce také 8., 15., 22. a 29. listopadu).

7. so. Národní divadlo. Prohlídka vybraných prostor nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyeru, kde můžeme obdivovat díla Mikoláše Alše, Františka Ženíška a dalších umělců generace Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny nad 15 osob mají přednost. Vstup 70 Kč. (Obdobná akce rovněž 8., 14. listopadu).

Za chaberským menhirem. Začátek ve 14.00 na konečné stanici tram. č. 14, 25

„Vozovna Kobylisy“. Trasa cca 4 km. Vstup 50 Kč.

11. st. Život panovnického dvora ve středověku. Přednáška o tom jak vznikala, žila a vyvíjela se přemyslovská panovnická dvůr. Začátek v 17.00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, v přízemí. Vstup 50 Kč.

14. so. Kostel sv. Františka z Assisi. Prohlídka kostela a konventu Rytířského řádu křižovníků s červenou hvězdou. Věnováno 20. výročí svatořečení sv. Anežky České. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Františka na Křižovnickém náměstí. Vstup 50 Kč.

15. ne. Za Golem na Josefov. Vycházka pro děti v rámci cyklu „Děti, poznejte Prahu!“. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Spojeno s návštěvou Starého židovského hřbitova. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek v 10.00 na nám. F. Kafky (u kostela sv. Mikuláše na Starém Městě). Vstup děti 40 Kč/ dospělí 50 Kč + vstupné na hřbitov 20/50 Kč.

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

22. ne. Milostné Pražské Jezulátko. O významu a historii legendární sošky, jejímž cítelem je i současný papež. Začátek v 15.00 před kostelem P. Marie Vítězné v Karmelitské ul. (stanice tram. č. 12, 20, 22 „Hellichova“). Vstup 50 Kč.

28. so. Muzeum Antonína Dvořáka v letohrádku Amerika. Prohlídka expozice muzea s výstavou „Prahou po stopách Antonína Dvořáka“. Začátek ve 13.30 před Lékařským domem na nám. I. P. Pavlova. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 50/25 Kč.

Praha na dlani. Vycházka po Žižkově spojená s výstupem na Televizní věž Praha – Žižkov. Začátek ve 14.00 na stanici tram. č. 11 „Jiřího z Poděbrad“ (ve směru do centra). Vstup 50 Kč + jednotné vstupné do objektu 60 Kč.

29. ne. Anežský klášter. Vycházka z cyklu „Prahou tisíciletou“ spojená s prohlídkou ranně gotické stavby kláštera sv. Anežky. Věnováno 20. výročí sv. Anežky České. Začátek v 10.00 před kostelem sv. Haštala na Starém Městě (Haštalské náměstí). Vstup 50 Kč + vstupné do objektu.

Rudolfinum – dnes sídlo České filharmonie. Celková prohlídka významné novorenesanční budovy konce 19. století. Začátek ve 14.00 před vchodem do Rudolfiny z Alšova nábřeží. Vstup 50 Kč.

Čeští fotbalisté nepostoupili na MS

Po vítězství nad Polskem jsme si říkali, že druhá očekávaná výhra nad Severním Irskem už bude jen Pyrrhových vítězstvím. Zdálo se, že tenhle scénář plačícího vítěze bude naplněn, ale s Iry v posledním kvalifikačním mači v říjnu naši jen remizovali a nepomohlo by jim ani zaváhání Slovinců s amatéry v San Marinu. Češi příští rok nepojedou na mistrovství světa do Jihoafrické republiky. Tečka.

Ale proč? Příčiny je nutné hledat jinde, než v překotném sprintu pod vedením Ivana Haška za obrácení průběhu kvalifikace. Tu zlomila především jarní porážka doma s Slovenskem. Potom jsme už „vládu věcí svých“ neměli ve svých rukou. Museli jsme se ohlížet i na okolní výsledky. Trenér Petr Rada rozhodně nebyl autoritou, těžko hledal společnou tóninu s týmem. Pod konečný účet na první pohled snadné kvalifikace by se však měli podepsat i muži, kteří tehdy řídili český fotbal – pánové Mokrá, Košťál, Vacek...

Příchod Ivana Haška znamenal oživení. Bývalý vynikající fotbalista hráče znovu motivoval. Nebojovali za prémie, dostali jen

Nepomohl by ani Ferda Mravenec



Čech i Češi na lopatkách. Prohráli jsme v Praze se Slovenskem...

startovné deset tisíc korun, ale hlavně – ústa jim zase otevřela česká hymna. „Ať to třeba vede Ferda Mravenec, práce všeho druhu, hlavně když postoupíme,“ říkal Hašek před svým příchodem na trenérskou lavičku. Krátký byl Hašek a neuspěl by ani Ferda Mravenec. Expres, ve kterém už pohodlně seděli Slovinci i Slováci se vzdaloval lokálce, ve které měli Češi místa k stání.

Slováci nám nepomohli, podlehli doma 0:2 Slovincům, i když... „Chtěli jsme, aby spolu s námi jeli Češi, než kdokoliv jiný,“ prohlásil slovenský bek Liverpoolu Škrtěl. Z kamarádství Haška s trenérem Slovinců Weisssem se neurodil ani jeden gól. Český pád mohl zastavit jen záraz. Nestal se.

Uniklo nám tak mj. minimálně 200 milionů korun, převážně od Mezinárodní fotbalové federace. Peníze tak nemohly protéci ani do klubů a budou bolestivě chybět... Začínáme znovu pod trenérem Michalem Bílkem. Jedno je jisté: „Mužstvo potřebuje radikálně změnit, musí do něho přijít další noví hráči, kteří budou disciplinovaní a hlavně hladoví po úspěchu,“ netajil se předseda svazu Hašek poznáním, že sám načerpal při reprezentačních srazech. Jasný je i cíl: „Vrchol by měl přijít za čtyři roky, ale postup na příští evropský šampionát na něm samozřejmě budeme požadovat,“ očekává šéf českého fotbalu od svého nástupce.

Pavel LONĚK

VYHRAJTE KALENDÁŘ PLNÝ HUDBY

Pravidelní čtenáři Doby seniorů už o něm vědí a už bychom jim ho ani nemuseli představovat. Čtenářů nám ale každým rokem (k naší radosti) přibývá a tak pro ty nové sdělujeme: v Době seniorů se opět soutěží o velmi hezký kalendář na rok 2010, který kromě toho, že vám připomene různé důležité osobní termíny či jubilea, je současně užitečným pomocníkem pro všechny fanoušky dechové hudby. Kalendář pro ně přináší spoustu zajímavých informací. Najdou v něm termíny nejdůležitějších akcí v tomto hudebním žánru, takže si budou moci s předstihem naplánovat případnou cestu do místa jejich konání. Dovědí se například, že už 8. a 9. ledna se v Praze uskuteční první dechový festival roku 2010, nebo že každoročně nejvýznamnější domácí akce, festival Hraj, kapelo, hraj, se v příštím roce již po 14. bude konat na Křížkově fontáně v Praze 26. a 27. července. V kalendáři je každý týden představena jedna oblíbená dechová kapela. Oproti minulým vydáním

vedle českých a moravských souborů v kalendáři poznáte i vybrané dechové orchestry z Německa, Švýcarska a Itálie. Jsou v něm uvedeny rovněž adresy orchestrů, včetně telefonického a e-mailového spojení. Kalendář může tedy posloužit i těm, kdo organizují různé společenské akce.

seniorů, v Praze se letos v létě konalo jubilejní 10. Mistrovství Evropy dechové hudby. **Naše soutěžní otázka je s ním spojena a zní:** Víte, kdo byl absolutním vítězem mistrovství? Pro vylosovaných pět autorů správných odpovědí bude odměnou stolní kalendář Dechové hudby 2010. Na vaše odpovědi čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na str. 31) do **20. listopadu**.

Pokud nechcete soutěžit a kalendář byste si přesto přáli (možná i jako vánoční dárek, třeba i pro přátele v Německu, protože texty jsou vedle českého i v německém jazyce), pak máme dobrou zprávu číslo dvě: s DS si kalendář můžete objednat za sníženou cenu! Běžně stojí 70 Kč + balné a poštovné, u nás vyjde o dvacet Kč levněji. Ale pozor, tato nabídka platí jen pro ty, kdo si kalendář objedná prostřednictvím našeho kuponu. Pokud kalendářů objednáte více než 6 (jak jsme už napsali, jde přece o hezký dárek), nebudete platit žádné poštovné. (red)



V DS se už stalo tradicí, že několik čtenářů může unikátní kalendář dostat zcela zdarma. Podmínkou je správná odpověď na naši soutěžní otázku a kapka potřebného štěstí při losování. A jakou otázku jsme pro vás připravili? Jak víte i z článku v Době

Objednávám závazně ... kus/kusů kalendáře Dechové orchestry 2010

Jméno: Příjmení:
 Ulice: Obec:
 PSČ: Podpis:

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

DOBA
seniorů

ÚSPĚŠNÁ EUROSPOLUPRÁCE SENIORŮ

Příhraniční oblast na severu Moravskoslezského kraje a region, lemuující česko-polskou hranici ze strany Polska, byl Evropskou unií zařazen do mikroregionu Těšínské Slezsko – Śląsk Cieszyński v programu Seniori bez hranic. O tom už jsme čtenáře DS informovali,

když se jednalo o takřkajíc „první vlaštovku“, týkající se vybavení některých klubů seniorů v Karvině a klub emerytů a rencistů v polském Godówie počtáci, nebo o nedávné mezinárodní sportovní hry seniorů v Karvině, z nichž si také senioři z polského Rybnika i Godowa-Golkowic odvezli řadu ocenění.

Nedávno pozvali několik členů karvinských klubů seniorů polští přátelé na výlet do známého města Wisly. Začal u Černého jezera, před nímž se dva prameny Wisly, Černý a Bílý, stékají v jednu řeku o celkové délce 1080 km, tekoucí celým Polskem do Baltského moře. Fandům skoků na lyžích město Wisla připomíná Adama Malysze, který v něm začínal svoji veleúspěšnou lyžařskou kariéru. Po tomto skokanském fenoménu je pojmenován i zdejší skokanský lyžařský můstek.

Nedávno pozvali několik členů karvinských klubů seniorů polští přátelé na výlet do známého města Wisly. Začal u Černého jezera, před nímž se dva prameny Wisly, Černý a Bílý, stékají v jednu řeku o celkové délce 1080 km, tekoucí celým Polskem do Baltského moře. Fandům skoků na lyžích město Wisla připomíná Adama Malysze, který v něm začínal svoji veleúspěšnou lyžařskou kariéru. Po tomto skokanském fenoménu je pojmenován i zdejší skokanský lyžařský můstek.



Někteří účastníci výletu po sestupu z rozhledny skokanského můstku.

stek. K jeho vrcholu nás vyvezla sedačková lanovka, ale na jeho nejvyšší bod, rozhlednu, jsme vyšlapali 120 schodů. Naši hostitelé nás pak také provedli i různými zákoutími a centrem města a někteří z nás se prošli až k jednomu z neznámějších hotelů ve Wisle – Golembievskému. Brzy nás čeká další společné setkání. Senioři z Golkovic naznačili, že nás pozvou na oslavy vzniku svého klubu, který byl založen před pětácti lety.

Text a foto: Jaroslav BŘOZA



Místní organizace Svazu důchodců v Brně-Zabovřeskách ve spolupráci s Nadací Zdraví pro Moravu uskutečnila 24. září ke Dni seniorů v Kulturním domě Rubín, Makovského náměstí, představení, na kterém zahrála skupina Brněňští heligonkáři Jiřího Bartla. V programu vystoupili také žáci ZŠ Jana Babáka. I oslava v Brně ukazuje, že Mezinárodní den seniorů se přes jeho počáteční zlehčování některými politiky i u nás stává tradicí, spontánně se šířící hlavně odspodu.

VE VLASTNÍ VĚCI

Doba seniorů je časopis, který se snaží pomáhat svým čtenářům. I proto – a vycházeli jsme přitom z požadavků čtenářské ankety i četných dopisů – jsme do novin zařadili stránku, na které seniorské organizace dostaly prostor, aby informovaly o zajímavých akcích, které by mohly inspirovat jiné. Zveřejňujeme na ní pozvánky na různé zajímavé akce i informace o zajímavých počinech, které jsou podle našeho názoru hodné následování.

Ne všude byl bohužel smysl stránky pochopen správně. Do DS nám tak někdy přicházejí i obsáhlé výkazy o roční či půlroční činnosti. S projevy funkcionářů, výčty schůzí, společných zájezdů či návštěv divadel a přednášek. Jistě, i mezi nimi mohly být velmi zajímavé akce, ale informovat v listopadu o tom, že v lednu se uskutečnila beseda na to či ono téma, to opravdu není smyslem této naší stránky. Takové „informování“ by nás potopilo. DS není také ani prostorem pro různá poděkování sponzorům, kteří podpořili nějakou seniorskou akci. Těmto skvělým organizacím či jednotlivcům prosím poděkujte osobně, na stránkách vaší vlastní kroniky, na nástěnce nebo ve věstníku, který vydává přímo vaše organizace. DS žije ze svého prodeje a z inzerce, prostor už kvůli platícím inzerentům proto nemůže jen tak rozdávat. Místo pro poděkování jednou či dvěma větami u nás přesto máme např. v drobné (a v DS bezplatné) inzerci, případně v rubrice čtenářských dopisů, byť i ta by měla našim čtenářům sloužit především ke sdělování jejich názorů.

Stránka Mozaika nápadů by měla a také bude sloužit výhradně pozvánkám na různé podniky pro seniory a zajímavým nápadům. To budeme v souladu s názorem našich čtenářů, který během dnes již pětiletého trvání Doby seniorů vyjádřili v různých anketách, důsledně dodržovat. (fav)

POZVÁNKA DO SLAVKOVA

Svaz diabetiků ČR, územní organizace Slavkov u Brna pořádá u příležitosti Světového dne diabetu ve čtvrtek dne 12. listopadu 2009 od 9 do 13 hodin DEN PRO ZDRAVÍ. V prostorách Společenského domu Bonaparte, Palackého nám. pořádá prodejní výstavu DIA výrobků, potřeb pro diabetiky a výrobků zdravé výživy. Návštěvníci si mohou dát zdarma změřit glykémii, tlak krve, obsah tuku a tělesnou hmotnost. Naše i zahraniční firmy nabídnou glukometry, testovací proužky, zdravotní obuv, vitamíny, čaje, sladidla, nápoje, potravinové doplňky a bylinné přípravky. V odpoledních hodinách se účastníci mohou připojit k celosvětové akci prevence diabetu půlhodinovým „Pochodem proti diabetu“. Záštitu nad touto akcí převzal Městský úřad Slavkov u Brna a Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR pro JMK. Preventivní akce je určena pro veřejnost našeho regionu, nejen pro diabetiky. Věnujte alespoň jeden den v roce prevenci svého vlastního zdraví.

Marie MIŠKOLCZOVÁ, předsedkyně Svazu diabetiků ČR Slavkov u Brna

ŠANCE PRO OSVĚTU

RSCŘ obdržela koncem září od Ministerstva zdravotnictví grant na podporu uspořádání osvětových přednášek a tematických besed pro seniory. Přednášky jsou z oblasti léků, zdravé výživy a zdraví. K dispozici jsou tato témata:

1. Zdravá výživa ve stáří
2. Užívání léků ve stáří
3. Léková politika v ČR a Evropě
4. Rizika při užívání léků
5. Doplňky potravin – význam v léčbě

Jsou možné i další náměty podle potřeby organizace. Přednášející zajišťují a proplácí RSCŘ a další náklady, zejména zapůjčení sálu, budou pořadatelské organizace propláceny po předložení příslušných dokladů. Aby se přednášky a besedy v grantem podmíněném termínu (listopad – prosinec 2009) mohly uskutečnit, je nutné, aby organizace, které o ně mají zájem, na adresu Prof. Dr. J. Solicha (e-mail: Solichj@seznam.cz, další údaje rovněž na str. 8 ve sloupku poraden RSCŘ), který je uspořádáním pověřen, nejpozději do 5. listopadu sdělili: téma jimi vybrané přednášky, místo, čas konání a spojení (e-mail) na zodpovědnou osobu, která přednášku bude organizovat. (red)

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi 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 krátiť. 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.

JEŠTĚ BRÝLE

Do redakce jsme dostali dopis od čtenářky Marie Helmechové z Prahy 4, obsahující další odpověď na otázku, kterou jsme v uplynulých měsících společně s Vámi řešili. Rádi ho proto uveřejňujeme. Paní Helmechová uvádí, že v Praze lze nepotřebné brýle předat MUDr. Věře Váňové a to na adrese Hvězdoslavova 520, 149 00 Praha 4. Paní doktorka ordinuje v po a st od 13 do 18 hodin, út, čt a pá od 7 do 12 hodin. Abyste šli zcela najisto, můžete se předem informovat na telefonu 272 919 977.

PRÁZDNÁ SLOVA

Jsem zklamán naší současnou politikou. Je hlavně vedena snahou udržet současný stav co nejdéle, přesně podle hesla KKD – každá koruna dobrá. Podle něho se odehrávají i vystoupení vícekabátníků. Štěpení stran má umožnit těm již zprofanovaným získání lukrativních míst v jiném postavení... Pro politikaření není čas na práci a potřebné změny zákonů pro zdokonalení demokracie. Od současné sestavy slyšíme jen sliby, ale sotva se dočkáme třeba přímé

volby prezidenta a ani toho, aby volby byly platné jen tehdy, když se jich zúčastní více než polovina oprávněných voličů. Podle dnešního zákona se mocní mohou zvolit vlastně sami mezi sebou, nás k tomu už vlastně nepotřebují. Při stanovení minimální účasti ve volbách by museli místo okcávání přerostlých studentů, bez zkušeností z práce v jakémkoli oboru, povolat skutečné odborníky, jak se sami vyjadřovali, ale opět jen zůstalo u slov. Podobně jako s politikou, je to i s ekonomikou. Od „sametové revoluce“ nikdo neprovedl konkrétní hodnocení! Muselo by se totiž ukázat, kdo se zasloužil o likvidaci zemědělství, zbrojního průmyslu, železáren, sklárství... Z věřitelské země jsme se stali dlužníky! Vedle Ústavu pro odhalování hříchů komunismu by za normálních okolností proto musel nutně vzniknout ústav, který by zkoumal „zásluhy“ na vytunelování a rozkradení naší republiky.

Ing. Josef JEČNÝ, Praha

Žárlivá žena prohlíží manželovo sako a když nenajde ani vlas, plačtivě mu vyčítá: „Tak ty mně podvádíš dokonce s plešatou?“

Víte, proč jsou ženatí mužští tlustější než svobodní? Svobodný muž přijde domů, podívá se, co je v lednici. Nic, a tak jde do postele. Ženatý muž přijde domů, podívá se, co je v posteli a jde do ledničky...

Víte jaký je dnes rozdíl mezi řadou stromů a řadou Čechů? Jaký? Řada stromů má koruny a řada Čechů nikoliv.

Dědeček si zavolá vnuka a říká: Když mi doneseš jednu tu modrou pilulku, co má tatínek v nočním stolku, tak zítra u sni-

ZASMĚJTE SE S DS

daně najdeš pod talířkem stokorunu.“ Vnučák učinil, jak chtěl dědeček a ráno se hned po-

díval pod talířek a byla tam tisícikoruna. Nakloní se k dědovi a šeptá: „Říkal jsi stovku a je tam tisíc!“ „Já vím,“ odpověděl dědeček, „těch zbylých devět stovek je od babičky.“

Představ si, ministr financí jede do Austrálie.

A co tam bude dělat?

Jede podepsat smlouvu o nákupu většího množství klokánů?

A k čemu ti klokani u nás budou?

Mají nás naučit skákat s prázdnou kapsou!

Přijde český poslanec do hospody a říká: „Přál bych si něco k snědku, ale něco takového, co u nás v parlamentu opravdu, ale opravdu nemáme.“

„Mohl by to být mozeček?“ ptá se uctivě číšník.

V divadle hrají hru význačného novodobého českého dramatika a do toho se ozve hlas: „Zhasněte ty světla, tady se nedá spát!“ - „Proboha, až za chvíli, ještě nemám vyluštěnou křížovku!“

Prosí manžel čerta: „Klidně ti upíšu duši, když mně zbavíš tchýně.“ „To nemůžu, mám zakázáno dělat dobré skutky.“



Nová volební urna pro příznivce TOP 09?
Autor: Darius Nosreti

Anekdotami tentokrát přispěli Jiřina Blažejová ze Žlutic, Karel Berka z Plzně a A. Váňová z Liberce. Pokud znáte nějaký dobrý vtip, pošlete nám ho, rádi ho uveřejníme, ať se zasmějí i ostatní.

ZPUPNOST

Už o tom psala i MF Dnes. Městská část Praha 3 byla společně s městskou částí Praha 5 navržena na anticenu za špatný přístup k poskytování informací občanům. Praha 3 si vysloužila nominaci za to, že privatizuje obecní byty za jedny z nejvyšších cen v ČR a ty se liší o 10 000 až 30 000 korun za metr čtvereční! Lidé si stěžovali, že radnice odmítá ukázat znalecké posudky, jak byly ceny stanoveny. Není divu, radnice s cenami měla problém už v minulosti, když najala realitní firmu, které chyběla potřebná kvalifikace. Také za to dostala od příslušných orgánů patřičnou pokutu. Místo toho, aby se lidem omluvili, že k takovým podivným chybám dochází, chovají se funkcionáři z radnice jako by se jich to netýkalo. Paní starostka z ODS se k nejnovější kritice nechala slyšet, že něco podobného ji nezajímá a že jde prý jen o účelové lži opozice. Také Radniční noviny, které jsou placeny z veřejných prostředků, píší jen o tom, co si přeje, popřípadě co samo napíše vedení radnice. Jsou to i nevybíravé útoky proti lidem, kteří si dělají starosti o budoucnost a v obavách z dopadů radniční politiky se sdružují do různých občanských iniciativ a sepisují petice. V současné radniční mluvě Prahy 3, hlásané Radničními novinami, jde o „nezodpovědné aktivisty, zcela vzdálené realitě.“ Osobně mi to připomíná výroky bývalého komunistického papaláše Štěpána, který před léty Žižkovský, kterým se nelíbilo bourání celých ulic, označil za „individu, zpochybňující velkolepou socialisticou přestavbu Žižkova.“ Na rozdíl od dob zpupného Štěpána dnes máme šanci se těm politikům, kteří přehlížejí občany, odvděčit už brzy při volbách.

J. MÁCHA, Praha



Ty můžeš být ve své ve své naduté sošnosti vztyčený. Ale mě položila deregulace nájmů... Kresba: Svatopluk Král

NECHÁPU TO

Průzkumy veřejného mínění ukazují, že ve volbách má šanci uspět i uskupení TOP 09. Tohle nedokážu pochopit. Za tou stranou stojí přece politici, kteří se řadu let podíleli na tom, že jsme nyní tam, kde jsme. Ekonomicky jsme se stali závislým státem, téměř nic nám už nepatří, snad jen budovy skladišť. Školství upadá, lékaři utíkají do ciziny. Máme už v mnohém stejné ceny jako nejvyspělejší státy, platy jsou však několikanásobně nižší. Starobní důchody mnohdy nestačí na prosté přežití. Snad jen korupce v ČR je téměř na světové špičce. Zvláštní je, že nikdo za nic nemůže. Stejní politici, kteří byli v vesla včera, dnes v jiném kabátě tvrdí, že jen oni nás z té dnešní šlamastiky mohou vytáhnout. A stále je zřejmě dost naivků, kteří jim věří. Ano, budeme mít v ČR takovou vládu, jakou si zvolíme a tedy i zasloužíme.

Josef NAHODIL, Brno

Red.: Samozřejmě, volby jsou vhodnou příležitostí, jak práci politiků ocenit. Proto je důležité se jich zúčastnit. Ale nejen to, je třeba také pečlivě zvážit, komu dát hlas. Nehodnotit podle líbivých slovíček a slibů, ale hlavně podle skutků.

KVALITA ZMIZELA

Téměř každý měsíc jsme svědky toho, že naše společnost dovezla z „vyspělé“ ciziny tak „kvalitní“ výrobky, že je spotřebitelům doporučeno, aby je ze zdravotních či bezpečnostních důvodů vrátili a žádali vrácení peněz. Jedná se většinou o hračky či další výrobky spotřebního charakteru. Rád bych dnes připomněl jeden, který jsme po dlouhá desetiletí vyráběli sami. Dnes ho dovážíme

ze zahraničí a to v prachbíděné kvalitě. Mám na mysli zápalky, které vyráběla a také do světa vyvážela továrna Solo Sušice. Letos počátkem roku byla výroba u nás zrušena, snad kvůli nerentabilitě. A tak u nás nyní nabízejí zápalky od firmy Solo Pioneer Match, dovezené až z Indie. Kvalita? Aby vůbec došlo k zapálení, musíte se minimálně dvakrát, spíše však čtyřikrát pokusit o vyvolání kýženého plamínku. V mnoha případech to skončí zlamanou zápalkou, mnohdy hned za hlavičkou, což může vést k popálení prstů. Zmetky nabízí např. řetězec Kaufland,

který dříve bral zápalky ze Solo Sušice. Proč nezůstalo u naší produkce a bývalé kvality? Proč se místo toho dovážejí šmejdy? Nejen zápalky, které nehoří. Mnohdy obchodníci nekvalitní zboží dávají zákazníkům jako dárek. Samozřejmě bez záručního listu. Takto obdarovaný zákazník doma už při prvním pokusu zjistí, že u fotoaparátu s bleskem (dárek pro děti) nefunguje synchronizace, víčko od darované termosky nejde zavřít a samotná termoska neudrží teplotu. Dárky končí v popelnici, zůstává jen naštvání.

Zdeněk FRANTÁL, Humpolec

Red.: Děkujeme za dopis. Budeme jen rádi, když nám o podobných zkušenostech s nekvalitním zbožím budou psát i další čtenáři. Rádi podobné informace zveřejníme, aby si ostatní čtenáři dali na podobné „zázraky“ pozor. Zejména senioři nemají přece peníze na to, aby je vydali za kdejaký nekvalitní šmejd.

SENIOR V GRANDU

Obchodní centrum Grand Pardubice doplnilo nyní svoji činnost otevřením Galerie v prostoru. Jedná se o zcela nový přístup k prezentaci výtvarného umění, jehož cílem je kulturní zážitek pro zákazníky a návštěvníky centra. Prvním vystavovatelem obrazů zavěšených v prostoru je východočeský výtvarník Jaroslav Malátek (1923). Jeho obrazy jsou převážně plastické. Materiálem je dřevo, sololit a tempera. V Grandu jeho obrazy překvapí nejen svými rozměry, ale i netradičním umístěním, tzn. zavěšením v prostoru. Nejlépe se jeví při pohledu z ochozu 1. patra. Jsou zde zvlášť pozoruhodné obrazy Barevný prostor, Chlapecké sny, Vesmír v pohybu či Země královny Maud. Nová Galerie v prostoru tak dává návštěvníkům centra příležitost k zastavení, zklidnění a zamyšlení. Přijďte se podívat. Malátkova výstava potrvá do listopadu.

Helena JANDOURKOVÁ,
Brandýs nad Orlicí

DROBNÁ INZERCE V DS

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

SEZNÁMENÍ

Seniorka 60 let, střední postavy, se ráda seznámí s hodným mužem, kterého také tíží samota. Příroda, procházky, pohodový vztah. Zn.: Valašsko, Slovácko

Nekuřačka, šedesátnice v důchodu, vitální optimistka z Prahy (162/70) hledá spolehlivého, férového nekuřáka, pohodáře do 70 let se zájmy o kulturu a cestování. Pěkné prožití podzimu života. Jen vážně, řidič vítán. Praha a okolí. Mobil: +420 776 033 424 - jen SMS.

KOUPĚ

Koupím knihu od Waltera Gimpela „Zahrada“. Zn.: ZAHRAHA

RŮZNÉ

Osamělé důchodkyni/důchodci zaplatím nájem a nechám na dožití nebo i zakoupím nemovitost. Slušný ing., jen solidní jednání. Tel.: +420 724 260 137

VZPOMÍNÁME



Předseda Syndikátu novinářů Miroslav Jelínek zemřel v noci na 7. října po dlouhé nemoci ve věku osmdesáti dvou let. V době Pražského jara byl šéfredaktorem Mladé fronty, poslední roky spojil s Hospodářskými novinami. V čele Syndikátu novinářů působil od roku 2001. Poslední rozloučení s Miroslavem Jelínkem se konalo 15. října ve velkém sále strašnického krematoria. Cest jeho památce!

Originální Koňská Mast od Herbamedicus



Možnost “Dlouhodobého užívání”
(DÍKY PŘÍRODNÍM ÚČINNÝM LÁTKÁM)

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)

Záleží nám na Vaší spokojenosti

Herbamedicus
HERBAMEDICUS

