

DOBA seniorů

Č. 3 / VI. ROČNÍK BŘEZEN 2010 14 Kč

Cena v předplatném 11 Kč



**Naše nová soutěž
o zájezd do Řecka** str. 10



**Čtenářská anketa
pomůže
vylepšit DS** str. 27



**Rozhovor
s ministrem
Vondruškou
o nájemném
a bydlení** str. 19



**Eva Jiříčná (70):
Do důchodu
se nechystám!**

**Když chybí peníze
na vysokou činži** str. 21

RSČR ŽÁDÁ RYCHLÉ ŘEŠENÍ

Delegaci Rady seniorů ČR, vedenou jejím předsedou Dr. Zdeňkem Pernesem, přijal 16. února ministr práce a sociálních věcí JUDr. Petr Šimerka. Stalo se tak na náleha-

poskytnuta zvláštní finanční podpora, která by jejich situaci pomohla řešit. Posouzení návrhu bylo vládou svěřeno jak ministerstvu pro místní rozvoj, tak ministerstvu práce.

vykládána jako zvýhodnění určité skupiny osob, pomohou těm skutečně potřebným a nebudou moci být zneužita. Na setkání uvedl, že se v této záležitosti hodlá osobně spojit přímo s ministrem pro místní rozvoj. Jednat je podle jeho slov třeba tak, aby



vou žádost Rady seniorů. Důvodem je situace osamělých starobních důchodců, kteří žijí v nájemných bytech ve velkoměstech, jako jsou Praha nebo Brno a po skokové de-regulaci nájmu a růstu dalších nákladů spojených s bydlením se nyní dostávají do stavu nouze. Jedná se podle slov představitelů RSČR především o osamělé důchodkyně. Po uhrazení vysokých nájmu jim mnohdy nezbyvá ani na nejnútnejší potřeby. Na existující příspěvky či doplatky na bydlení přitom z různých příčin nemají nárok. Například proto, že žijí v nadměrně velkém bytě, který však nemohou směniti. Mnohdy je na vině i nevědomost potřebných, že by o nějakou pomoc mohli žádat. Zástupci RSČR na jednání také uvedli, že oficiální údaje o počtu takových důchodců a důchodkyň (během věčné a přátelské debaty s nimi vystoupil náměstek ministra Ing. arch. Robin Schinko) neodpovídají skutečnosti a že počet postižených poroste. I proto už před časem Rada seniorů ČR předložila vládě návrh, aby těmto lidem byla

Ačkoli již byla vypracovaná určitá řešení, podle RSČR nejsou dostatečná a hlavně neodpovídají potřebě, zabývat se touto problematikou urychleně. Nejde totiž o dlouhodobou záležitost, kterou lze postupně řešit výstavbou či jiným zprostředkováním malometrážních bytů, jde o akutní problém, který je navíc velmi palčivý. Potřebu jednat rychle zdůraznil i ministr Šimerka. Jak uvedl, je ovšem nutné nalézt taková legislativní řešení, která nebudou moci být

byly přinejmenším připraveny podklady pro vládu, která vzejde z květnových parlamentních voleb. Ta by pak mohla na jejich základě bez dalšího zdržení neprodleně jednat a přijmout potřebná řešení. Ministr Šimerka v další debatě na různých témata RSČR poděkoval za její práci při mapování celé situace a zdůraznil, že spolupráci s Radou seniorů vždy považoval za užitečnou a má zájem ji prohlubovat.

(text a foto: fav)

REKREACE PRO SENIORY

Rekreační komise Svazu důchodců ČR, o.s. zpracovala nabídku rekreace pro rok 2010 v tuzemsku i v zahraničí. Kompletní seznam je uveřejněn na www.sdcr.cz v rubrice Rekreace a také v rubrice Zpravodaj – jako zvláštní příloha Zpravodaje č. 4. Celou obsáhlou nabídku v Době seniorů nelze vytknout, proto uvádíme aspoň některé z nabízených destinací.

V tuzemsku doporučujeme penzion KITTY Lučany – Jizerské hory, penzion Modré kameny Jánské Lázně – Krkonoše, horský hotel ARNICA Háj pod Klínovcem – Krusné Hory, Horský domov Strážné – Krkonoše, hotel Bohemia Zákav – Šumava, hotel Engadin – Šumava, penzion Kukla – Žďárské vrchy, hotel DUO Beskydy, hotel Rejvíz.

Ze zahraničních pobytů doporučujeme penzion Widderhus – Melchtal Švýcarsko, hotel Relax a hotel Vyšehrad v Turčianských Teplicích – Slovensko, poznávací zájezdy do Paříže – Francie, Údolím Mosely – Německo, pobytové zájezdy do Chorvatska, Maďarska a do Turecka.

Nabízíme také relaxační a léčebné pobyty v Lázních Jáchymov, Luhačovice, Jeseníky-Priessnitz, pobyty v Lázních Libverda.

Bližší informace vám podají organizátoři, uvedení u jednotlivých nabídek, nebo každé úterý a čtvrtek od 14.00 do 15.30 hod. na telef. čísle 234 462 082-4. Pro všechny nabízené rekreace jsme vyjednali pro členy SDČR, o.s. různé slevy a dojednali smluvní ceny.

Hana NĚMCOVÁ, místopředsedkyně SDČR, o.s.



Starost o přítomnost

Mnozí politici se nyní stávají kritiči a ve spolupráci se spřízněnými médii odhalují aféry svých protivníků. Nehodlám teď dlouze rozebírat, proč na tuto hru mnohá média přistupují. Už kdysi dávno bylo přece řečeno, že peníze nesmrdí. Tak proč si nenechat zaplatit i za „odhalující“ reportáž, že? Tomu, kdo ji objednal pak stačí, aby k „odhalenému“ dodal, že přece na tuto nepravost už kdysi dávno sám poukazoval. A že tehdy nic neudělal? Nebylo před volbami... Před nimi se nepere jen špinavé prádlo, ale zviditelňuje se i jinak docela opomíjená starost o budoucnost.

Jedním z oblíbených témat, jak ji celkem levně demonstrovat, je penzijní systém. I údajně nezávislá média se například v otázce penzí přizpůsobují obecnému, jistými kruhy účelově vyvolávanému, ryku,

že pokud nebudou ze současného solidárního systému vyvedeny určité prostředky do soukromých penzijních fondů, dojde už zítra k jeho neodvratnému zhroutení. Penzijní systém reformu potřebuje, ale určitě to není o tom, že by byl v nějaké akutní krizi. Jsou akutnější problémy, které potřebují nápravu a reformu. Mimo jiné to dokazují i miliardové sumy, které ČR často kvůli neschopnosti odpovědných platí za prohrané arbitráže. A platí se i za jiné chyby, byť to není o penězích, ale třeba o zpackaných zákonech nebo dírách v nich.

Častým jevem také je, že většinou chybí konkrétní viníci a vlastně nikdo za nic nemůže. Mnozí lidé tak byli třeba na ministerstvech dlouhá léta ve vysokých funkcích, pobírali vysoké platy, ale zjevně o ničem nerozhodovali a neměli za nic odpovědnost. A když už, tak se to stalo jen proto, že jim údajně jiní dodali mylné

informace. Odpovědnost u nás, jak se zdá, má tu pravou hodnotu, jen když si našinec jde pořídit nějakou půjčku. U ní je vždy vyžadováno dodržování dohodnutých pravidel. I podle těch, která jsou vytištěna drobně a nedají se téměř přečíst.

V politice podobně přísná pravidla chybí. I proto vlastně nikdo nemůže za pražskou opencard, nákladné policejní terénní vozy a ani za mnohé další věci. Nikdo není popotahován za podvodné tituly z plzeňských práv a ani za poskytování prebend ve formě státních zakázek pro filuty z jejího vedení. Když už skandály propuknou, následně často tiše vyšumí... Jak už víme ze zkušenosti, stejně tak se zapomíná i na předvolební sliby.

Je jen na nás, abychom to změnili. Starost o budoucnost totiž pramení především ve starosti o přítomnost. Letošní volby jsou jednou z příležitostí.

František VONDERKA

ROZVÍJET TERÉNNÍ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Doba seniorů se hejtmanů jednotlivých krajů postupně ptá na problémy spojené se stárnutím populace. Také se snažíme zjistit, na co se v tomto směru hodlají zejména zaměřit během svého funkčního období. Tentokrát jsme oslovili hejtmana Karlovarského kraje PaedDr. Josefa Novotného.

● **Stárnutí populace je celoevropský trend. Jak se konkrétně projevuje v Karlovarském kraji?**

Stejně jako v ostatních regionech se demografické změny odrážejí i v našem kraji. Celkově populace stárne, dlouhodobě se snižuje počet narozených dětí a ubývá obyvatel v produktivním věku. Podle statistik by v roce 2030 měli 65letí a starší lidé tvořit v ČR téměř čtvrtinu všech obyvatel. Konkrétně v našem kraji bylo v roce 2003 6 676 80letých a starších obyvatel, v roce 2010 je to 8 881 těchto seniorů. Přináší to samozřejmě větší poptávku po terénních i pobytových sociálních službách, což kraj mimo jiné zatím úspěšně řeší prostřednictvím vlastních individuálních projektů.

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

Kraj jednak investuje do velkých projektů, které by měly zpříjemnit a usnadnit život v regionu rodinám s dětmi, ať už se to týká výstavby nových škol v Ostrově a v Sokolově, podpory projektů obcí na výstavbu sportovních areálů nebo příspěvků na sport a volnočasové aktivity dětí a mládeže. Aby nestoupal počet uchazečů o místa v domovech pro seniory, chceme apelovat na obce, aby podporovaly rozšíření nabídky terénních sociálních služeb, home care, asistenčních služeb, čímž bude možno zajistit péči o seniory v domácím prostředí. Rozvoj sociálních služeb pro seniory se zaměřením především na sociální služby typu denní stacionáře, pečovatelská služba, osobní asistence, pobytové služby, je jednou z priorit stanovených ve Střednědobém plánu rozvoje sociálních služeb v Karlovarském kraji na období 2009 – 2013.

● **Pro seniory je důležitá dostupnost zdravotní péče. Jak je na tom Karlovarský kraj?**

Naším cílem je udržet dostupnou a kvalitní péči pro všechny obyvatele našeho kraje i z okrajových částí regionu, kterými jsou např. Ašsko nebo oblast Žluticka. Proto chceme dále rozvíjet všechny 3 nemocnice v Karlových Varech, Sokolově a v Chebu, tvořící dohromady Karlovarskou krajskou nemocnici. Předpokládám, že se nám podaří úspěšně získat plánovaných 140 milionů korun z evropských fondů (konkrétně z ROP Severozápad), které budou využity na obnovu a modernizaci lůžek a přístrojového vybavení ve všech třech nemocnicích. Kraj

má také na svém území 11 výjezdových stanovišť záchranné služby, což znamená, že je přednemocniční neodkladná péče zabezpečena do 15 minut od přijetí tísňové výzvy pro 99 procent obyvatel kraje.

● **Ve své práci navazujete na to, co se pro seniory už udělalo. Existuje něco, co byste chtěl zlepšit oproti minulosti?**

Rozhodně bude naše pozornost věnována zejména rozvoji pečovatelské služby a osobní asistence a její provázání s home care službami. Je třeba s poskytovateli pečovatelské služby projednat časový režim služby, aby nekopírovala běžnou pracovní dobu pečovatelek, ale aby byla poskytována do večerních hodin, o víkendech a svátcích, tak, jak bude uživatel potřebovat. Chceme rozšířit cílovou skupinu uživatelů o osoby s mentálním postižením a dále o osoby s chronickým duševním onemocněním. Aby se do pečovatelských domů, do těchto bytů uzavíraly smlouvy o nájmu zejména s osobami, jejichž zdravotní stav odpovídá stupni lehké a střední závislosti na pomoci jiné fyzické osoby a tím se oddálil zbytečný příjem těchto osob do celoročních pobytových zařízení sociálních služeb typu domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem.

● **Karlovarský kraj je krajem lázní a ty opět jsou navštěvovány hlavně staršími lidmi. Odráží se tato skutečnost nějak i v rozvojových plánech kraje?**

Vzhledem k tomu, že lázeňská zařízení a služby v lázeňství jsou dnes v rukou soukromých provozovatelů, nemůžeme zasahovat do jejich struktury a nabídky. Nicméně lázeňství má v Karlovarském kraji významnou a dlouhodobou tradici a dále se úspěšně rozvíjí v rukou zkušených odborníků. V budoucnu se chceme zaměřit

na užší spolupráci lázeňských domů a zdravotnických zařízení v kraji, především v oblasti výměny zkušeností středního zdravotnického personálu nebo provázání péče o pacienta.

● **Vy jste znám především svou prací pro mládež a sport. Co hodláte během svého funkčního období udělat pro seniory a jejich „volnočasové“ aktivity?**

Podpora „volnočasových“ aktivit seniorů je finančně zajištěna z rozpočtu Karlovarského kraje formou příspěvků na aktivity související se začleňováním seniorů do společnosti. Každoročně je v rámci tohoto

dotačního řízení rozděleno mezi zájmová občanská sdružení seniorů 200 tisíc korun. Přispíváme především na oblíbené akce zaměřené na jednodenní, výjimečně dvoudenní aktivity, většinou se jedná o zajištění poznávacích zájezdů, organizaci zábavných programů pro seniory, pořádání přednášek či zájmových kroužků.

● **Karlovarský kraj sousedí se SRN, kde je péče o seniory na vysoké úrovni. Odráží se tato skutečnost nějak i ve Vašem kraji? Třeba v partnerských vztazích mezi seniorskými organizacemi?**

To je spíše otázka pro organizace a sdružení seniorů, každopádně aktuálně bude Karlovarský kraj partnerem projektu spolupráce s německou leteckou záchrannou službou, která rozšíří své aktivity i na české příhraničí v oblasti Chebska a Ašska. Projekt by měl být uskutečněn do tří let.

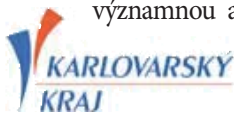
● **Jak do svých představ péče o seniory zahrnuje ty, jichž se bezprostředně týkají? Jste v kontaktu se zástupci seniorských organizací a jak s nimi spolupracujete?**

Se zástupci seniorských organizací spolupracujeme zejména v souvislosti s již výše zmíněným dotačním řízením v oblasti začleňování seniorů do společnosti. V loňském roce jsme navázali spolupráci s Krajskou radou Karlovarského kraje Svazu důchodců ČR, o.s., která v září 2009 zorganizovala ve spolupráci s krajem v prostorách Krajského úřadu Karlovarského kraje a Krajské knihovny Setkání důchodců Karlovarského kraje. Akce se konala pod mou záštitou a osobně jsem byl překvapen, s jakou energií senioři přistoupili jak k organizaci, tak k programové skladbě setkání. Byl bych rád, kdyby se akce opakovala i v letošním roce. Loni byl u příležitosti Světového dne proti násilí na seniorech také realizován seminář na téma Domácí násilí na seniorech.

Ptal se František VONDERKA



PaedDr. Josef Novotný



KRAJ V DATECH

Rozloha: 3 314 km²

Počet sídel: 131 obcí

Počet obyvatel: 307 709

Průměrná mzda: 18 991 Kč

Průměrný starobní důchod: 9 855 Kč

(Zdroj ČSÚ a ČTK, údaje k 31. 12. 2009)

ČSSD PRO DŮSTOJNÉ STÁŘÍ — 13. důchod jako začátek

Poslanci z ODS a Kalouskovy TOP 09 blokuji již několik týdnů skandálními obstrukcemi přijetí návrhů sociální demokracie, jejichž jediným cílem je pomoci seniorům, pobírajících starobní důchod, v jejich tíživé sociální situaci. Zákony, které předkládáme, mají jediný cíl. Chceme alespoň v nějaké míře pomoci seniorům v jejich možná nejtěžším období za posledních dvacet let. Návrh sociální demokracie vyplatit jednorázový 13. důchod je prostým projevem solidarity s těmi občany – penzisty, kteří si v době krize nemohou své příjmy vylepšit. Penzisté jsou plně závislí na podpoře státu a výši státem vyplacených starobních důchodů. Když je doba zlá, stát musí ukázat odhodlání nehodit je přes palubu. Je povinností nás všech, sociálně smýšlejících politiků, najít způsob, jak jim v jejich tíživé situaci můžeme pomoci. Seniori – penzisté tuto ekonomickou krizi nezpůsobili. Přesto jsou to oni, kdo by měli být podle Topolánkovy ODS a Kalouskovy TOP 09 ti, kteří na ni nejvíce doplatí a ti, kteří na svých bedrech ponесou největší díl.

Vyplacení jednorázového 13. důchodu je velmi uvážlivý a odpovědný krok, který se žádným způsobem neprojevuje na výši deficitu státního rozpočtu. Jeho vyplacení neodčerpá peníze z jiných nezbytných sociálních programů ani infrastrukturních investic a státní dluh se nezvýší ani o korunu. Peníze nutné na vyplacení 13. důchodu může stát bez velké časové prodlevy získat formou mimořádné dividendy elektrárenské společnosti ČEZ. Finanční situaci ČEZ ani energetickou bezpečnost naší země dividendy v této výši nemůže nikterak ohrozit. Jen za loňský rok ČEZ investoval několik desítek miliard do svého rozvoje, a to při neustále rostoucích cenách elektřiny.

Jednorázový 13. důchod ve výši 2400 korun je projevem sociální soudržnosti naší společnosti se seniory. Zajištění důstojného stáří pro seniory je základním rysem moderních evropských demokracií. Náš návrh není samoučelný ani populistický. ČSSD se návrhem 13. důchodu snaží napravit situaci, která nastala odmítnutím valorizovat důchody Topolánkovou

i Fischerovou vládou. Penzisté jako jediná velká skupina v naší společnosti, stále čeká na svůj díl pomoci od státu v době krize. Stát penzistům neposkytl žádnou finanční kompenzaci za zhoršení jejich životní situace a růstu cen v důsledku ekonomické krize. Naše země přitom dlouhodobě vynakládá na penze pro seniory mnohem méně než většina evropských zemí. Je nutné, aby za této situace zvyšování příjmů důchodců alespoň respektovalo skutečný růst životních nákladů penzistů.

Návrh vyplacení 13. důchodu je jen prvním krokem, který ČSSD chce učinit pro důstojné stáří našich penzistů. V případě květnového úspěchu ve volbách upravíme zákon tak, aby zajišťoval penzistům každoroční valorizaci důchodů. Vláda pod vedením ČSSD bude garantovat zachování státem garantovaného pilíře vyplacení důchodů. ČSSD nehledí na seniory jako na ty ekonomicky neaktivní, kteří nemají naší zemi již co dát. Sociální demokracie seniory respektuje a ctí jako ty, kteří si svůj díl již odpracovali a své si naší zemi již odvedli. Seniorům náleží spravedlivé zacházení a stát má za svou povinnost zajistit jim důstojné a klidné stáří. Za téměř zločinné je možné označit strašení Nečase a Kalouska,

že na důchody nebude. Na důchody bylo, je a bude! Prosažení 13. důchodu je prioritou nás všech v sociální demokracii. Pakliže se stát pod vedením Topolánkovy-Kalouskovy vlády postavil v době krize k seniorům zády, my tak rozhodně neučiníme. Vláda pod vedením ČSSD se postará o důstojné stáří všech seniorů. 13. důchod je jen prvním návrhem okamžité akutní pomoci.

Zdeněk ŠKROMACH,
místopředseda
ČSSD,
stínový ministr
práce a sociálních
věcí



Zdeněk Škromach na mítnku ČSSD v Ostravě



4. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ AKTIVNÍ ŽIVOT

FOR SENIOR

V rámci souboru veletrhů **FOR FAMILY**:

- FOR HABITAT** – 17. veletrh bydlení
- FOR GARDEN** – 4. veletrh zahradní architektury, nábytku a techniky
- FOR KIDS** – 6. veletrh potřeb pro děti
- FOR TRAVEL** – 3. veletrh cestovního ruchu

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

www.abf.cz

18. – 21. 3. 2010



ABF, a. s., tel.: +420 222 891 161, fax: +420 222 891 191, e-mail: forsenior@abf.cz, www.forsenior.cz

V GRÓNSKU MEZI INUITY

V kulturním centru Průhon v Praze-Řepích se 27. ledna milovníci pravidelných kulturních akcí tentokrát setkali s manželi Alenou a Jaroslavem Klempířovými. Za okny KC stylově praštěl mráz a vyprávění s promítáním reportážního filmu o jejich šestnáctiletém životě v Grónsku bylo nesmírně zajímavé i poučné. Nevidí se každý den, jak se převrací ledová hora, ale Jaroslavovi se to podařilo nafilmovat. S jeho komentářem a grónskou hudbou je film úžasným dokumentem o jejich životě v „iglů“. V Grónsku tráví z každého roku nejméně polovinu a mají tu v městečku Ilulissat pronajatý byt v domě pastora. Jaroslav Klempíř se původně živil hudbou stejně jako jeho slavný bratr – skladatel Jaromír. Vystudoval hru na flétnu a byl i dirigentem. Zároveň ale od dětství četl všechny knížky o dobývání pólu a toužil se podívat do země věčného ledu. Život za polárním kruhem si nemůžou vynachválit. „Jsme tam rádi především

proto, že v Grónsku nenarazíte na naše hultské projevy – nekrade se, nejsou tam sprejeři ani piráti silnic. I když pár let trvá, než vás tady přestanou považovat jen za cizince, kteří si je přijeli vyfotit,“ říká Alena Klempířová, která se za ta léta, stejně jako její manžel, už naučila obstojně grónsky. Teprve po zhruba pěti letech byli Klempířovi domorodci-Inuity uznáni za »nebarbary« a od té doby tam mají mnoho přátel – piloty letadla, které je přiváží, manažerku hotelu, v němž bydlivají, když provázejí turisty, místní učitele... „V podstatě pro Vás udělají všechno na světě. Jsou to lidé, kteří donedávna neznali pojem válka a i dnes ho znají jen z médií. Jsou nesmírně míru-

milovní,“ říká Jaroslav. Stejně jako lidé, okouzila české polárníky i ledová příroda. Zvykli si na teploty čtyřicet pod nulou, na polární den i noc, kdy je vše ponořeno do



Alena a Jaroslav Klempířovi v Praze-Řepích

polotmy, a fascinuje je polární záře o Vánocích. Dnes žijí jako oni, jedí tulení maso, slaví grónské Vánoce bez tradičního shonu a bojí se, že za nimi dorazí civilizace.

Manželé Klempířovi pořádají mnoho výstav a přednášek o svém polárním působení a bádání, zejména na území Prahy. Rádi se o své zážitky a poznání rozdělí i s Vámi, v organizacích či klubech seniorů. Kontakt: Alena a Jaroslav Klempířovi, Tel.: 271 911 401, E-mail: klempirovi@seznam.cz

Text a foto: zh

Být mezi svými...

Z Karviné do DS přišla opět pošta od našeho dopisovatele Josefa Břozy. Rádi zveřejňujeme: „V sídle Městského klubu seniorů (MKS) v Karviné-Hranicích se stále něco děje i v zimních měsících. V minulých dnech se v Juventusu sešli členky a členové MKS na své výroční členské schůzi. Klub je největší z celkové šesti, o které na území města pečuje jeho magistrát. Loni si do klubu přišlo zahrát nějakou společenskou hru nebo jen tak poseďte a popovídat s přáteli, kamarády či bývalými spolupracovníky, v létě pak strávit hezké chvíle třeba při kuželkách na přilehlé zahradě či při brigádě na zvelebení areálu, celkem téměř 10 000 seniorů.

Z mnoha našich akcí bych chtěl připomenout třeba pravidelné, meziklubové turnaje v kulečnicku, ale i šipkách a šachu. V kronice naší činnosti jsou zachyceny nezapomenutelné zážitky z tuzemských i zahraničních zájezdů a rekreací, které pro seniory organizuje karvinský magistrát. Dobře se vždy pobavíme rovněž během družební spolupráce s kluby seniorů v polském Rybníku či Golkovicích



Předseda MKS Jaroslav Krótki vlevo v rozhovoru s primátorem města Karviná Tomášem Hanzlem

VZPOMÍNKY NA ZÁLUŽÍ



Záluží v Krušných horách na Mostecku bylo sice kvůli rozvoji průmyslu zlikvidováno, ale lidé ze zaniklé obce se scházejí už desítky let. Loni se uskutečnilo již 25. jubilejní setkání rodáků a obyvatel této obce, kteří jsou všichni převážně v důchodovém věku. Jedním z rodáků je i Miroslav Hrabák, který ve svých 88 letech dokázal napsat knihu Zmizelé Záluží. Aby tato prvotina mohla vůbec vzniknout, musel autor projít mnoho různých archivů a hovořit s mnoha pamětníky. Kniha začíná tím, jak a kdy vlastně Záluží vzniklo, čtenáři se dozví o historii Mostecká i okolních obcí a jak postupně tato obec zanikala. Obec Záluží se rozkládala asi 6 km severozápadně od Mostu. Na jihovýchodě se nalézaly Kopisty, na jihozápadě pak Dolní Jiřetín. Východně od Záluží ležela vesnice Růžodol. Český název obce byl zřejmě odvozen z její polohy „za luhem či louží“, bažinatým místem (jezerem). Německou podobu jména Maltheuern snad dali obci osadníci hovořící dolnoněmeckým dialektem. Ves Záluží se poprvé objevuje v listině Boreše z Rýzmburka z roku 1333, kterou prodává svůj hrad Kostomlaty a k němu příslušející vesnice, mimo jiné též již počeštěný „Meltner“. Bouřlivý rozmach obce nastal v poslední čtvrtině 19. století s výstavbou

místní sklárny a zejména se vznikem řady dolů v okolí. Část obce byla postupně likvidována už v letech 1956-1960, převážná většina Záluží však byla zbourána kvůli výstavbě provozu Petrochemie podniku CHEZA v letech 1974-1975. Pro mě jako rodáčka je kniha pana Hrabáka velmi zajímavá a jsem ráda, že jsem se mohla zúčastnit křtu této knihy, který se uskutečnil 10. února v Litvínově za účasti všech sponzorů, kteří pomáhali při tvorbě a vydání této knihy. Chtěla bych autorovi knihy Zmizelé Záluží poděkovat a myslím, že bude mít obdiv všech čtenářů, ke kterým se jeho kniha dostane.

Jona MARKOVÁ, Litvínov



(například při loňských sportovních hrách, lujícími členkami a členy klubu a jejich obdarování. Velmi nás těší také to, že mezi nás ještě stále dochází náš člen, nejstarší občan města, dnes již takřka 102letý Maxmilián Cichý. Těší nás také zájem magistrátu o seniory ve městě a jeho podpora naší činnosti. Potvrdila to i účast primátora Karviné Tomáše Hanzala a řady zastupitelů na našem výročním jednání. Hovořilo se na něm skutečně o mnohém, o tom co se udělalo i o dalších plánech. Společnou myšlenkou však bylo, že účastníci všech akcí by se měli vždy cítit jako mezi svými.“



Na výroční schůzi přišel i 102letý Maxmilián Cichý

Rozhodnutí padlo v Praze

Na ZOH v Kanadě odjelo celkem 93 českých sportovců, o osm více než při posledních zimních hrách v Turíně. Zaznamenali jsme rekordní účast, naše barvy nebylo vidět jen v curlingu, skeletonu a ledním hokeji žen. Pokud jde o zimní olympiády, reprezentanti ČSR se jich účastnili od samého počátku. A mnohdy patřili k největším výpravám. A byla to také Praha, kde se o pravidelném pořádání zimních olympijských her nakonec rozhodlo.

Prvních zimních olympijských her ve francouzském Chamonix, které se konaly od 25. ledna do 4. února 1924 pod názvem Týden zimních sportů pod patronací Mezinárodního olympijského výboru jako předehra 8. letních olympijských her v Paříži, se zúčastnilo 245 mužů a 13 žen z 19 zemí. Závodilo se ve 14 disciplínách pěti sportovních odvětví. Československá výprava měla 26 sportovců, tedy víc než severské země Finsko, Norsko a Švédsko; s větším počtem byly zastoupeny jen Francie (39), Švýcarsko (27) a Velká Británie (28). Z našich závodníků startovali

v běhu na 18 km čtyři - Josef Bíl, Štěpán Hevák, Václav Jón a František Háek. V závodě zvítězil Nor Thorleif Haug časem 1:14:31,4, z Českoslováků byl nejlepší Josef Bíl na 14. místě časem 1:33:08,0, Štefan Hevák na 17. místě, Václav Jón na 23., nu a na 24. místě František Háek časem 1:39:41,6.

Na 1. zimních olympijských hrách nezískali českoslovenští reprezentanti žádnou ze 43 rozdělených medailí, přesto si ale nevedli špatně. Nejblíže medaili byl krasobruslař Josef Slíva, který zřejmě jen díky nepřízni rakouských rozhodčích nezískal bronzovou medaili a byl odsunut na 4. místo. Chamonix byly první, ale nezačínaly zcela z vody.

Roku 1894 se začala psát nová éra v historii

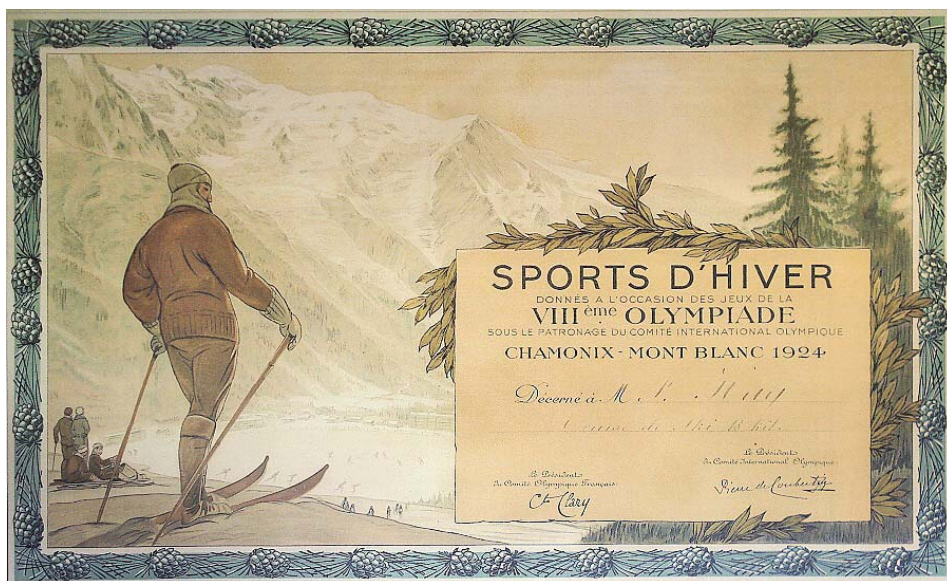


K propagátorům olympijských ideálů vedle Coubertina patřil i náš Guth-Jarkovský.

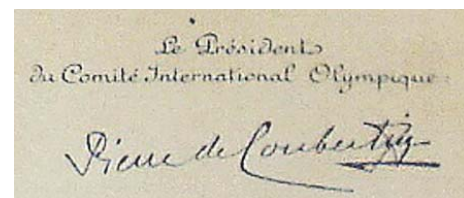
olympijských her. Na prvním zasedání MOV v červnu tohoto roku v Paříži bylo schváleno uspořádání novodobých olympijských her

v Aténách roku 1896. Původně měl Pierre de Coubertin ve svém seznamu vhodných sportů i krasobruslení, ale Atény neměly ledovou plochu, a tak se jeho zařazení na program olympijských her oddálilo, až na LOH 1908 v Londýně. Ani pak se však zimní sporty nestaly pevnou součástí olympijských her. Krasobruslení a lední hokej se sice objevily na Letních olympijských hrách 1920 v Antverpách, ale všem bylo jasné, že je zapotřebí uspořádat samostatné zimní olympijské hry v termínu vyhovujícím zimním sportům.

Definitivně bylo rozhodnuto o pořádání zimních olympijských her až na 23. kongresu MOV v Praze roku 1925. Po obrovském úspěchu Týdne zimních sportů v Chamonix tak bylo završeno čtvrtstoleté úsilí o jejich pravidelné pořádání. Už např. v roce 1899 navrhoval český průkopník sportu Josef Rössler-Ořovský jejich uspořádání v Krkonoších. Zároveň také byl zpětně na pražském kongresu uznán Týden zimních sportů z roku 1924 za zimní olympiádu a přijatá Charta zimních olympijských her tak olympiádě v Chamonix přidělila pořadové číslo 1. Formálně se akt uznání Týdne zimních sportů za 1. zimní olympijské hry završil na 24. zasedání MOV v Lisabonu. (jokr a red)



Diplom dnes již téměř zapomenutého olympionika Františka Háka z Chamonix.



Na diplomu je podpis zakladatele moderního olympijského hnutí barona Coubertina

BUDEME NA VELETRHU

Pro ty, kdo to ještě nevědí – na výstavišti PVA v Praze - Letňanech proběhne od 18. do 21. března již čtvrtý veletrh pro plnohodnotný aktivní život FOR SENIOR. A určitě bude stát za návštěvu. Návštěvníci se mohou nechat inspirovat širokou nabídkou produktů pro usnadnění a zpestření života, zakoupit lázeňské pobyty pro sebe i své rodinné příslušníky a nebo jen strávit příjemný den na výletě s rodinou. Kromě veletrhu FOR SENIOR totiž na výstavišti probíhá ještě veletrh o zahradách FOR GARDEN, veletrh potřeb pro děti FOR KIDS, veletrh



o cestování FOR TRAVEL a veletrh bydlení FOR HABITAT. Zkrátka FOR FAMILY - veletrhy pro celou rodinu.

Loni na ně během čtyř dnů zavítalo více než 36 000 návštěvníků, kteří zde zhlédli expozice 630 vystavovatelů na výstavní ploše větší než 12 000 m². Na veletrhu FOR SENIOR byl loni už potřetí stánek Rady seniorů a také Doby seniorů. Návštěvníci si na něm mohli prohlédnout výstavku seniorských fotografií, seznámit se s DS a také si ji případně předplatit, mohli i pohovořit s představiteli naší největší seniorské organizace o její činnosti a také o práci jejích poraden. Byl to úspěch a tak stánek na veletrhu budeme mít samozřejmě i letos. Proto neváhejte a přijďte za námi na stánek 7A9. Rádi Vás uvidíme. A budete si moci i zasoutěžit o hezké ceny!

(fav), foto zh

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 i letos pro všechny seniory zdarma.

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každou středu (14-16 hod.) otázky právní, každý čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové. Do pražské poradny pro práci s PC můžete volat v pondělí až čtvrtek (9-11 hod.) nebo napsat dotaz na e-mail: hrebejk@rscr.cz. Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

**KONTAKTNÍ ÚDAJE
REGIONÁLNÍCH PRACOVISŤ 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 domluvejte telefonicky. Vyhněte se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

Cena teplé užitkové vody aneb - čím víc šetřím, tím víc platím?

Některá bytová družstva a společenství vlastníků jednotek evidují množství se stížnostmi zejména starších občanů, že čím více šetří teplou užitkovou vodou (TUV), tím platí za kubík více peněz. Považují současně platnou vyhlášku č. 372/2001 Sb. ministerstva pro místní rozvoj ČR, podle níž se cena vody rozpočítává, za podstatně pro ně horší, než byla předchozí vyhláška č. 245/1995 Sb. ministerstva průmyslu a obchodu ČR.



Ing. Karel
HANAUER

V čem je problém? Obě vyhlášky totiž stanovují rozpočítání ceny tepla k ohřevu vody takzvanou dvousložkovou metodou, přičemž předchozí předpis umožňoval vlastníkovu domu určit základní složku v rozmezí 10 až 30 % nákladů na ohřev vody v domě, kdežto současný předpis určuje základní složku jednotně a fixně na 30 %. Protože se tato základní složka na konečné spotřebitele rozpočítává v poměru ploch, může nastat pro spotřebitele s malým spotřebovaným množstvím vody stav, že převládá základní složka nad složkou spotřební, která respektuje spotřebované množství, a jeden kubík TUV pak vyjde velmi drahý. Naopak u spotřebitele s větší spotřebou vody se základní složka „zředí“ složkou spotřební a jednotková cena pak vyjde laciněji. Výsledně velkospotřebitel sice zaplatí za TUV za rok více než malospotřebitel, ale faktická cena kubíku vody působí demotivačně a občany rozladuje.

Zkusili jsme provést dva kontrolní výpočty pro jedno z pražských bytových družstev, kde je spotřeba TUV ve velikosti plochy srovnatelných bytech značně odlišná. Na osobu byla zjištěna spotřeba TUV až desetinásobná proti spotřebě většiny starších občanů, kteří vodou šetří. Podle vyhlášky č. 372/2001 Sb. pak vyšla jednotková cena kubíku TUV skutečně velmi rozdílná. Od několika set korun u velkospotřebitele po cenu přesahující tisíc korun u malospotřebitelů. Poměr cen byl 3,62.

Pokud jsme provedli výpočet podle dnes již neplatné vyhlášky č. 245/1995 Sb., vyšel poměr pro malospotřebitele příznivěji 2,5.



Měřiče spotřeby vody jsou potřebné, ale v českém právním prostředí to bohužel zatím zdaleka není jen o nich... **Foto: fav**

S tím by se občané s menší spotřebou TUV smířili podstatně lépe. Přesto nejsou s dvousložkovou metodou srozuměni a považují ji za nespravedlivou. Podle nich by se měla cena TUV počítat jen podle spotřeby vody, tedy jednosložkově.

Tento přístup ale není v souladu s objektivními technickými příčinami použití dvousložkové metody. Základní složka totiž představuje do určité míry fakt, že konečný spotřebitel obývá byt nebo nebytový prostor vybavený možností kdykoliv použít teplou vodu a také fakt, že soustava TUV vyžaduje neustálý chod cirkulačních smyček, aby spotřebitel měl k dispozici teplou vodu kdykoliv, otočil-li „červený kohoutek“. Výši těchto fixních nákladů, které musí platit i spotřebitel, který po celý rok TUV neužil, by bylo složité individuálně vypočítat, a proto autoři předpisu použili plošně jednotný podíl dnes 30 % a předtím 10 až 30 %. Od tohoto principu tedy odejít nelze, ale je třeba citlivě posoudit, je-li použitých 30 % blízkých požadavku na spravedlivé rozpočítání základní složky na spotřebitele.

Zdá se, a kontrolní výpočty to dokládají, že záleží na tom, jak se v konkrétním zúčtovacím období liší spotřeby TUV na osobu nebo zaměstnance. Pokud se rozdíl blíží až desetinásobku, dojde k poškození malospotřebitelů a lépe jsou na tom velkospotřebitelé. Pokud je spotřeba TUV vyrovnanější až stejná, nebude vliv základní složky tak výrazný. Samozřejmě budou za základní složku více platit spotřebitelé obývací velké byty nebo nebytové prostory, ale to není na závadu principu spravedlnosti.

Doporučujeme proto tento problém s ministerstvem pro místní rozvoj ČR prodiskutovat, nejlépe na konkrétních případech, a při nejbližší úpravě vyhlášky č. 372/2001 Sb. se vrátit k rozmezí základní složky 10 až 30 %, ovšem na principu jiném, než platil v metodických pokynech ministerstva průmyslu a obchodu ČR k předchozí vyhlášce č. 245/1995 Sb. Tehdy se 10 % použilo při přípravě TUV přímo v zúčtovací jednotce a 30 % při přípravě ve vzdálené výměňkové stanici pro více domů. Vlastník by měl pravděpodobně použít tím menší podíl základní složky, čím více by se lišila spotřeba TUV připadající na jednu osobu.

Ing. Karel HANAUER,
vedoucí bytové poradny
Rady seniorů ČR



Zdeněk
HŘEBEJK

NAKUPUJTE BEZPEČNĚ NA INTERNETU

Nakupování po síti, v teple, bez front a v bezpečí před nákazou virem prasečí chřipky. Vybírejte bez stresu, ale pozor na podvodníky. Nakupování na internetu

je velmi zajímavá a lukrativní oblast. Internetovým obchodům předpovídají odborníci skvělou budoucnost, je podpořena statistickými údaji i různými výzkumy mezi zákazníky těchto obchodů. Oproti klasickému procházení kamenných obchodů a porovnávání často velmi rozdílných cen srovnatelného zboží, přináší vyhledávání na internetu nejen časovou, ale často i finanční úsporu. Je proto pouze otázkou času, kdy se poměr klasického a internetového nákupu přiblíží. Zřejmě i nadále si udrží prioritu prodej potravin v kamenných obchodech. Ovšem u nákupu elektroniky, digitálních fotoaparátů s příslušenstvím, mobilních telefonů, knih, CD i DVD a domácích spotřebičů je již nyní situace jiná. Často se můžeme setkat s tím, že v prodejně vystavené zboží je dražší, než totéž objednané přes internet s vyzvednutím v té samé prodejně. Je zde pouze prodleva několik málo dnů, než máme zboží připravené k odběru, ale můžeme ušetřit několik set či dokonce tisíc korun. Přitom nebezpečí podvodu je v těchto případech téměř nulové, protože po výzvě k odběru zboží platíme celou částku až při jeho převzetí. Velmi rozšířený je internetový prodej výpočetní techniky včetně komponent a doplňků. Každý si jistě najde ten „svůj“

e-obchod, protože je nutné věnovat pozornost i následnému jednání e-prodejců, zejména, jak řeší problémy s případnou reklamací výrobků.

Jednou z činností před vlastním nákupem výrobků na internetu bych doporučoval nejprve si řádně rozmyslet, co vlastně požadují,

Počítačová poradna DS



Česká internetová aukční síť

jaké parametry by měl nový výrobek splňovat a v neposlední řadě porovnat cenu nabízeného zboží, protože ta se může u jednotlivých e-prodejců lišit. Často velmi podstatně. Rovněž rozhodující roli by měla sehrávat skutečnost, kde je daný výrobek nabízen. Jestliže je to na druhém konci republiky, musíme k ceně připočítat i cenu za dopravu zboží. Někdy i dopravné a balné. Často může jít i o zboží ze zahraničí. Zákony pro prodejce i kupující v kamenných i internetových obchodech platí bez výjimky.

Jednou z možností výhodného, ale trochu rizikovějšího nákupu je obchodování na

internetových aukcích. Snad nejznámější je na českém internetu aukční síť www.aukro.cz. Pro prodej či nákup je nutná registrace, která snižuje možnosti podvodníkům. Opatrnost je i tak přesto na místě, o prodávajícím i kupujícím se lze dozvědět více na webových stránkách. Kolik uskutečnili nákupů či prodejů, jak tento uskutečněný obchod hodnotí druhá strana. Je zde uveřejněn statistický přehled kladných, neutrálních i záporných hodnocení. Je jasné, že prodejce s převládajícím

negativním hodnocením bude mít s dalším prodejem problém a i my bychom se mu měli proto vyhnout. Nejméně rizikový je opět obchod uskutečněný v dostupném místě od našeho bydliště s osobním převzetím zboží a platbou při převzetí. Mnohdy je sortiment zboží nabízen ve velké vzdálenosti a i potom záleží na domluvě prodávajícího a kupujícího, jak si zboží a platbu předat. To však musíme konzultovat před případným nákupem, protože finančním příhozem a jeho akceptováním prodejcem je uzavřena smlouva, z níž vyplývají jisté právní povinnosti pro obě smluvní strany.

Při vlastním výběru e-obchodu se určité poradte s přáteli či známými, kteří mají již jisté zkušenosti. Přehled nabízeného sortimentu zboží je už dnes nepřehledný. Cílem tohoto článku bylo upozornit na možnost nakupování na internetu, výhody a zajištění bezpečí podobných obchodů. Pokud se Vám i nadále bude zdát obchodování po internetu nebezpečné, potom e-obchody využijte pouze pro získání orientačních informací (cena, vlastnosti) ke zboží, které vás zajímá.

Zdeněk HŘEBEJK
počítačová poradna RS ČR



SEBEOBRANA SPOTŘEBITELE

DOTAZ: Prodejce nechce výrobek pro reklamaci přijmout kvůli chybějícím dokladům. Přitom mu koupě výrobku byla dokladována výpisem z mého bankovního účtu, kde je jasně uveden název prodejce, datum nákupu i cena za výrobek. Chci se zeptat, zda je to dostačující pro uplatnění reklamace.

ODPOVĚĎ: Pokud uplatňujete právo z odpovědnosti za vady, můžete při reklamaci prokázat, že jste kupní smlouvu uzavřel právě s tímto prodávajícím, u kterého chcete zboží reklamovat. Není nutnou podmínkou předkládat záruční list, ale musíte být schopen jiným vhodným způsobem prokázat, že jste zde zboží koupil. Nejlépe se tato skutečnost prokazuje dokladem o koupi, kde je identifikován jak prodejce, tak předmět koupě, jeho cena i datum prodeje. K prokázání těchto skutečností můžete použít i výpis z banky, popř. dodací list, svědectví jiné osoby.

DOTAZ: Zajímalo by mě, jestli je vůbec zákonné udávat ceny v necelých korunách, tj. v padesátinách, když už podobně jako desetníky a další drobné mince neexistují – např. 8,50.-. Při větším nákupu je cena s padesátinami výhodnější, ale je to legální?

ODPOVĚĎ: Ano je to v pořádku, v bezhotovostním styku se částky udávají dokonce i v jednotkách haléřů. Při nákupu v obchodě mohou být jednotlivé druhy zboží označeny klidně cenou například 9,90, protože u pokladny se nezaokrouhluje jednotlivé položky, ale teprve celý nákup.

DOTAZ: Bydlím v bytě 1+1, ve druhé větší místnosti je plastové okno, pod ním plynové topení s komínem venku pod oknem. Včera v noci byl mráz a zřejmě kvůli teplému vzduchu z komína prasklo okno. Volala

jsem majitelce domu, ale ta mi řekla, že okno měnit nebude, protože když dům koupila, ta okna už tam byla a nezná jejich výrobce. Prý si ho mám nechat vyměnit sama. Kdybych do okna hodila kámen a rozbila ho, chápala bych její postoj, ale takto tomu nerozumím. Co když okno vyměním a za týden bude mrznout a ono praskne zase???

ODPOVĚĎ: Podle zákona je pronajímatel povinen zaručit nerušený výkon práv spojený s užíváním bytu. Na Vás leží pouze drobné opravy v bytě (např. výměna žárovky apod.), cokoli většího je povinen opravit/vyměnit majitel na své náklady. V případě, že majitelka se k tomu nemá, máte právo žádat slevu z platby za každý měsíc, kdy bude snižena kvalita bydlení.

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

VYHRAJTE S DS **ZÁJEZD** DO ŘECKA

Ano, přímo do kolébky evropské civilizace se na 12 dní podívají v termínu, který si sami vyberou, dva vítězové naší nové soutěže, kterou pořádáme společně s CK Lotos. Čeká na ně Řecko, země mýtů, unikátních památek, slavné historie a obdivuhodných přírodních krás...

Naši výherci zavítají do letoviska Stavros na poloostrově Chalkidiki. Ten nese tradiční označení Poseidonův trojzubec. Podle řeckých bájí jej totiž rozzlobený Poseidon hodil po obrech - Gigantech, kteří

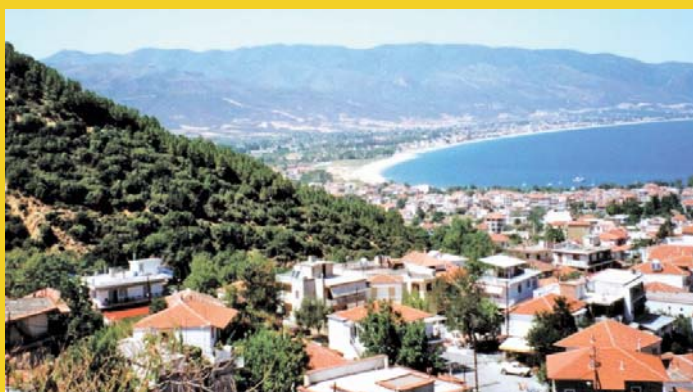
NOVÁ SOUTĚŽ!

vstupem do moře. Kromě dlouhých pláží, najdete na Chalkidiki i různá intimní zákoutí s malými plážičkami.

Letovisko Stavros najdete v zálivu Strymoniki, který se nachází 70 km východně od Soluně a zhruba 60 km od mnišského státu Athos. Stavros je první mě-

V městečku taky najdete kolotoče, tenisové kurty, volejbalová, fotbalová a basketbalová hřiště, jízdní kola či skútry. Místní restaurace dělají výborný gyros a další řecké speciality.

Horní část městečka okouzlí starými uličkami s makedonskými domy a roztomilým náměstíčkem. Každý, kdo letovisko navštíví, se určitě vydá i ke kříži, který se tyčí nad Stavrosem. Nahoře je pěkný výhled na celý Stavros a také je tam restaurace. Vycházka ke kříži je



v těchto místech žili, a tak vznikl celý poloostrov. Chalkidiki trojzubec skutečně připomíná. Zaujímá plochu necelých 3000 km čtverečních a je tvořen hlavním poloostrovem, z něhož směrem k jihu vybíhají tři úzké menší poloostrovy, každý v délce zhruba 40 – 50 km: Cassandra, Sithonia a Athos. Na severu sousedí s prefekturou Thessaloniki (Solun), která je zároveň druhým největším řeckým městem.

Pláže na Chalkidiki mají dohromady délku 500 km, což v Řecku nemá obdoby. Více než čtyři desítky z nich získalo ocenění „Modrá vlajka Evropské unie“, které potvrzuje fyzickou i biologickou čistotu moře a pláže. Pláže jsou písčité nebo oblázkové, zpravidla s pozvolným

sto na východním pobřeží Chalkidiki. Stavros, kterému se říká perla Makedonie, patří mezi jedno z nejoblíbenějších a neznámějších letovisek na Chalkidiki a je vyhledáváno jak českými, tak i řeckými turisty. Okouzující příroda, zeleň a rozlehlé pláže (12 km) s křišťálovou vodou jsou známe už po tisíciletí. I nad pláží ve Stavrosu samozřejmě už po několik let vlaje „Modrá vlajka EU“. Dnešní městečko se rozkládá na geograficky malém území v zelené oblasti. Původní rybářská vesnice se rozrostla v moderní prázdninové letovisko. Místní promenáda má velké množství obchodů, restaurací, taveren, kaváren, barů a cukráren, které najdete i v bočních uličkách městečka, které dávají možnost širokého výběru.

zajímavá také v noci, kdy je město pěkně osvětleno.

CO MUSÍTE UDĚLAT,

abyste měli šanci se do Stavrosu podívat s CK Lotos jako vítězové dvoukolové soutěže DS? Tentokrát odpovědět na následující soutěžní otázku: Víte, jaký je oficiální název Řecka?

Odpovědi nám zašlete nejpozději do 20. března. Ze všech správných bude vylosován první výherce. Správné odpovědi z prvního kola postoupí i do kola druhého, takže neváhejte a zvyšte svoji šanci na výhru skutečně atraktivního zájezdu. (red)

Seriál **DS** ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI (3)



Lenka
ŠNAPKOVÁ, DiS

VDECHNUTÍ CIZÍHO TĚLESA A DUŠENÍ

Dnes probereme problém, se kterým se můžeme setkat každý den.

Priznaky: úzkost, zvýšené dechové úsilí, držení se za krk, kterým předcházeli příjem potravy nebo i hra dětí.

První pomoc:

je-li postižený při vědomí a kašle, nechte jej, aby se snažil překážku sám vykašlat; při neefektivním kašli (neschopnost mluvit, pískot, atd.) ale při vědomí střídejte u postiženého stojícího v předklonu:

5x úder mezi lopatky – u malých

dětí a kojenců nejlépe na břiše hlavou dolů (držte jej na předloktí nebo na klíně, aby nedošlo k pádu) a **5x Heimlichův manévr** – obejměte postiženého zezadu, rukou sevřenou v pěst uchopte druhou

ruku. Postižený je v hlubokém předklonu. Neprovádět u těhotných žen a malých dětí. (5x úder na sternum) nebo **5x úder na sternum u kojenců**

Jeví-li postižený známky těžké obstrukce dýchacích cest a **upadne do bezvědomí:** Uložte jej šetrně na zem, okamžitě zavolejte rychlou záchrannou službu a zahajte kardiopulmonální resuscitaci – oživování



Kardiopulmonální resuscitace (KPR)

Umělé dýchání a nepřímá srdeční masáž u dospělých (od puberty výše):

- diagnostikujte bezvědomí – nereaguje na oslovení, zatřesení, štípnutí
- umístěte postiženého na pevnou podložku do polohy na zádech
- proveďte kontrolu dechu a srdeční činnosti – pohled, poslech
- zkontrolujte dutinu ústní, zakloňte hlavu, otevřete postiženému ústa, ale udržujte bradu zvednutou. Pokud ani po záklonu hlavy nedýchá...
- » zahajte neodkladnou srdeční masáž **30** stlačením hrudníku
- položte hranu své dlaně doprostřed hrudní kosti, druhou dlan' položte na ní, případně propleťte prsty obou rukou



- prsty směřují kolmo k hrudní kosti, nedoléhají k hrudníku, během masáže nevzdalujte ruce od hrudníku (horní končetiny záchránce jsou napnuté v loktech a kolmo k ose těla) masáž provádějte frekvencí **100 stlačením/minutu**.

» následují 2 umělé vdechy - zakloňte hlavu, stlačte nosní křídla palcem

a ukazovákem ruky tlačíte na čelo, otevřete postiženému ústa, ale udržujte bradu zvednutou (30:2 tzv. jeden cyklus a to v jednom i ve dvou zachráncích)

Přítomnosti dalších osob využijte pro přivolání rychlé záchranné služby nebo ke střídání v KPR

Umělé dýchání a nepřímá srdeční masáž u dětí (od 1 roku do puberty):

- základní postup je obdobný jako u dospělého, vždy ale dbejte na šetrnost - menší fyzickou sílu, menší dechové objemy u vdechů a rychlejší frekvenci
- umělé dýchání u dětí provádějte technikou z úst do nosu nebo jen do úst dítěte, podle jeho velikosti. Vdechovaný vzduch jen takového objemu, aby se zvedal hrudník. Zachránce nesmí dýchat proti odporu!
- srdeční masáž provádějte dlaní jedné či obou rukou podle velikosti hrudníku
- » zahajte resuscitaci **5** hlubokými vdechy v trvání cca 1 sekundy,
- » následně proveďte nepřímou srdeční masáž - **30** stlačením hrudníku
- dále pokračujte frekvencí **30:2** a to v jednom i ve dvou zachráncích
- masáž provádějte frekvencí **100 stlačením/minutu**



Umělé dýchání a nepřímá srdeční masáž u novorozenců a kojenců (přibližně do 1 roku):

- uvolnění dýchacích cest proveďte jen mírným šetrným záklonem (podložením pod ramínky)
- umělé dýchání provádějte technikou z úst do úst i nosu současně. Objem vdechovaného vzduchu – **pouze obsah vašich úst**, tak aby se zvedal hrudník

u novorozence je frekvence umělého dýchání

30 vdechů/minutu

u kojence je frekvence umělého dýchání

20 vdechů/minutu



- nepřímou srdeční masáž provádějte v dolní třetině hrudní kosti, stlačením pouze do jedné třetiny jeho hloubky. Stlačení provádějte pouze dvěma prsty nebo překříženými palci pokud dítěti objímáte hrudník dlaněmi
- frekvence nepřímé srdeční masáže u novorozenců je minimálně **120 stlačením/minutu**, poměr umělých vdechů a stlačením hrudníku je u kojenců **30:2** u novorozenců **3:1**



Pokud záchránce neovládá kompletní techniku masáže hrudníku s umělým dýcháním z úst do úst nebo jej nechce provádět z jiného důvodu, měla by vždy být provedena alespoň masáž hrudníku!



Kam psát a volat



Svoje dotazy a případné vzkazy můžete autorce seriálu posílat na email info@kurz-prvni-pomoc.cz nebo telefonovat do redakce na číslo 234 462 075. Radi jí vzkazy předáme, případně zprostředkujeme přímé spojení.

Seriál připravuje
Lenka ŠNAPKOVÁ

www.kurz-prvni-pomoc.cz

PRVOTNÍ HŘÍCH NA SVĚTĚ



ThDr. Jan
SCHWARZ

Lidé začali snít o novém životě. Přáli si žít jako bohové a poslouchat jen sami sebe. Stejně jako Bůh se i Adam nechal obsluhovat anděly a žil blaze. Katastrofa se blížila. Satan, mocnost zla, který lidem záviděl jejich věčný život v ráji a toužil se vetřít a nahradit poslání člověka, vzal na sebe podobu hada. Věděl, že bitvy se slovy nevyhrávají, ale řeči začínají. Přilákal pozornost Evy a žárlivě se ptal – Proč vám Bůh zapověděl jíst ovoce rajských stromů? – Eva se divila otázce zázračného zvířátka a protože ho měla za moudré, odpověděla – Smíme jíst ze všech stromů, jen plodů toho prostředního bychom se neměli dotýkat, abychom neumřeli. – Ale had zašeptal – Neumřete! Co je to smrt? Jen se vám otevrou oči a budete jako Bůh. Tak moudrá žena a věří, že se stačí dotknout stromu a zemře? Cožpak já nežiji, hled! – had se přitiskl ke stromu – Pouze na ovoce se nedostanu. –

Evě sklouzly oči na zakázané plody. Stačí jen ochutnat a lidský obraz doplnit k dokonalosti. Vstala, utrhla a jedla. Nic se nestalo. Dala i Adamovi, který ještě spal, měla ho ráda a ovoce chutnalo tak sladce. I ve chvíli probuzení. Byl to citrus, fík, vinný hrozen nebo jablko? Nevím, jak ho pojmenovali.

Avšak stala se divná věc. Rozběhl

seriál DS k bibli (3)

se ČAS budoucích věků. Oči se lidem otevřely a začala jim vadit nahota. Zastyděli se. Upletli si zástěry z fíkového listí a ukryli se v stromové. Před večerem se ozval Boží hlas – Adame? Kde jsi? – Adam odpověděl – Skryl jsem se, nechci vystoupit nahý. – Bůh vyslechl přiznání Adama o požívání zakázaného ovoce a hned našel i původce, hada, který si nepřál potkávat svobodné lidi a zatoužil po jejich výlučnosti, po blízkosti Stvořitele. Bůh ale pravil hadovi – Mezi tebe a ženu kladu nepřátelství. Ona ti rozdrtí hlavu za smrt svých dětí. – Evě řekl – Budeš trpět chybami dětí a muž se stane tvým pánem. – Adamovi předpověděl – Země ti urodí jen trní a hloží. V potu tváře budeš jíst chléb, dokud se nenavrátiš do země, odkud jsi byl vzat. Neboť jsi jen prach a v prach se obrátíš.

Všichni jsme volbou prvních lidí zdědili utrpení a smrt, ale Adam je potrestán tím, že stále hledí na umírající lidi, a to i v době moderního času, který měl a má i možnost začátku dokonalého tvoření. Od narození hledáme cestu ke štěstí, ale moudrost nás učí počítat i se slabostí a s dopadem

nesrovnalostí, chyb a omylů. Už mezi prvními dětmi lidstva se objevila nenávisť. Na Zemi zvítězilo násilí a místo nesmrtelnosti - vražda. Cesta lidí z ráje do světa vlastní volby dobra a zla se nám otevírá.

PŘÍBĚH PRVNÍCH DĚTÍ

Dva synové, Kain a Ábel, zdědili po rodičích vinu; Adam i Eva ještě žili, aby uviděli a pochopili důsledek vlastní chyby na chování dětí,



kteřé čeká katastrofa. Při obětování plodin a zvířet byl zabit Ábel (Vánek, Pára, Pomíjející nicota). Vrahem se stal Kain (Kovář, Kopí). Tam, kde bych čekal zprávu o nesmrtelnosti šťastného lidského rodu, čtu o zálučné hádce a vraždě mezi dětmi. Místo poděkování Stvořiteli za dar úspěchu a plodů rajske svobody vytryskne

ze srdce jedovatý pramen chorobné ctižádosti, touha po majetku, žárlivost, násilí a smrt jako recept vlastního rozumu a návod k řešení.

Adam je poslušný žák, chyby se dopustil jen tím, že přijal s Evou radu hada a porušil Boží zákon. Otevřeli tím spolu cestu k hrůznému dědictví v chování synů. Paměti těla je věčnost, ale události v životě vedou i k záhubě dětí. Starší Kain si nese dědictví lidského rodu pro budoucnost. Už když ho maminka porodila, pravila se zalíbením – Kaniti iš et adošem ... – Opatřila jsem si muže. Není stvořený. Narodil se z mého těla. – Kain je dílo prvního muže a ženy. Zrozený syn svých rodičů. Je mužem činu. Rolníkem. A Kainovi se zdá, že si může dovolit vše. Dychtí po uznání jakékoliv práce, i kdyby neměla sloužit příštím lidem. Musí se mu dařit. A rodiče mají z úspěchů Kaina radost.

Ábel je Kainův mladší sourozenec. Chová se soucitně, je hodný syn a mlčný opar snění, pasáček beránek a vděčný služebník. První lidé se učili za vše děkovat Bohu Tvůrci. Místo pouhých slov modlitby obětovali i část díla, které rostlo z darů země a života.

Příště: A bratr zabil bratra





ZÁLOŽKA VRÁTÍ EBRA



BŘEZEN – MĚSÍC KNIHY

Pamatujete? Bývalo, bývalo... Stejně jako v knihkupectví čtvrtky - den prodeje nových knih. To byly fronty! A četlo se...

Tak to bývalo za toho dřívějšího režimu. Na tohle rád vzpomínám. Byly vypisované soutěže pro aranžéry o vytvoření nejhezčí knihkupecké výlohy.

V březnu – měsíci knihy jsem v Praze s několika svými přáteli připravoval na Smíchově „Ples čtenářů“. Trval s bohatým programem po celý den v Domě kultury kovoprůmyslu. Takový ples za účasti známých kapel a populárních spisovatelů (samozřejmě s autogramiádou) se konal po několik let.

Březen – měsíc knihy byl nádhernou nepolitickou oslavou a knihám nejedno nakladatelství věnovalo mimořádnou pozornost. Připomínaly se úspěšné edice a jejich nejpřodávanejší tituly posledního roku (edice Smaragd, Kolumbus, Klíč, Slunovrat, Květy poezie, Prstýnek... Byly tu knižní kluby – ten neúspěšnější patřil Odeonu, ale k výrazným knižním klubům patřily rozhodně knižnice z předních našich vydavatelství. Pro členy, kteří splnili odběratelskou povinnost, vycházely hodnotné knižní prémie (dosahovaly nákladu až 250 000 výtisků!!!)

Na to vše jsem zavzpomínal ve své knížce Nejen bonmoty a citáty o knihách, kterou ilustroval Vladimír Renčín. Vyšla před šesti lety a stala se dokumentem dřívějších časů, spojených s knihami a spisovateli – drobnými prohrěšky a trapasy. Je už dávno beznadějně rozebraná a tak prosím, nepovažujte moje povídání zde za reklamu pro odbyt této knížky. Jen pokud ji máte doma, tak si ji znovu otevřete. Jejím mottem je: Jen kráva a vůl vydrží celý život s jednou knihou.

Potvrzuji, že dnes je doba s vydáváním a prodejem knih úplně jiná. O tom rád něco napíši v dubnovém čísle DS (duben je prý Měsíc lesů – a tak ty knížky budou k tomu vhodné).

Váš Vráta Ebr



NAROZENINOVÝ VÍKEND

Ukuteční se 21. – 23. května 2010 v nádherné přírodní rezervaci na břehu Vltavy – Častobor (mezi Cholínem a Hrazany). Tady se totiž scházíme již několikrát rok – vždy v květnu. Konalo se tu setkání celebrit, na kterém nechyběl sám papež (ztělesnil jej v dokonalém převleku pragenzista Josef Hrubeš), další rok jsme zde uspořádali zimní olympijské hry (které komentoval dřívější sportovní redaktor Jaroslav Suchánek), předloni jsme v květnovém víkendu uspořádali Vánoce se silvestrem (novoroční projev přednesl Ivo Šmoldas), vloni jsme uskutečnili Prasobraní – zabíjačku s literárním programem (konzumace se neopomenula). Tentokrát se originálního setkání 21. – 23. května zúčastní všichni ti, kteří letos měli či budou mít narozeniny! Znamená to, že setkání s pestrým programem, na které Vás rádi zveme, se může zúčastnit každý, bez ohledu na věk, profesi a názory. Všichni, kteří se předem přihlásí. Přijedou a oslaví v jednom dni svoje narozeniny – se vzpomínkou nebo s předstihem.

Nebude samozřejmě chybět muzika, v pátek slavnostní přivítání, v sobotu uvedení orloje do chodu, které provede hodinář Miloš Dvořák z Vyššího Brodu. V sobotu kolotoč písniček, na který každý z nás už ráno přijde v duchu pohádky Chytré horáky (či parafráze Jana Wericha z knihy Famfárům) - ani oblečený, ani svlečený, ani rozcuchaný...

Jisté je, že bude legrace a určitě se nikdo nebude nudit. Program bude opět takový, jaký si sami uděláme.

Opět je zajištěno ubytování (pátek a sobota) a jídlo (v pátek večere, v sobotu celý den, v neděli snídaně a oběd). Cena na osobu se bude pohybovat kolem 2.300 Kč. (je do ní započítané ubytování, stravování, vstupné a režie). Bližší informace rádi zašleme emailem každému, kdo projeví zájem třeba jen o to být informován. Přihlášky přijímáme do počtu 70 osob. Celý areál bude opět jen pro nás! Ti, kteří s námi již byli, vědí. Ti, kteří zatím s námi nebyli a zúčastní se, nikdy nezapomenou.

Kontaktní adresy: Daniela EICHLEROVÁ, email: Persie1@seznam.cz, mobil: 723 171 479; Vráta EBR, mobil: 720 442 304

Dobré knihy, jsou-li dobře a moudře napsány,
jsou brusem duchů, pilníkem soudnosti, masť pro oči,
zrcadlem cizích myšlenek a činů, našich vlastních pak vodítky.
Nemilovat je, znamená nemilovat moudrost.
Nemilovat moudrost pak znamená stávat se hlupákem.

J. A. Komenský



NEZAPOMEŇTE!

V úterý 2. března v 19:19 hodin se v Salmovské literární kavárně (Salmovská 16, Praha 2) uskuteční klubový večer Ebroviny. Účinkujícími hosty tentokrát budou: **Stanislav Motl**, známý televizní reportér, který se dlouhodobě zabývá historickou publicistikou, zejména z 2. Světové války. Představí svoje poslední knihy Lída Baarová a Josef Goebbels, Mraky nad Barrandovem a další zpracované rukopisy. Divadelní a televizní herec **Milan Šimáček** pohovoří o své úspěšné knize Příběhy slavných hostinců, na které s ním spolupracovali i režisér Zdeněk Třoška a podnikatel Jan Matěj Krnčínský.



POZNAMENEJTE SI!

Další klubové večery Ebroviny, které uvádí Vráta Ebr se konají vždy první úterý v měsíci v Salmovské literární kavárně od 19:19 hodin. Už víme, koho na ně Vráta hodlá pozvat v příštích měsících. Tím pádem jsou i členáři DS ti první, kdo si mohou poznamenat:

6. dubna: přijdou sochař Pavel Opočenský, umělecký řezbář Martin Patříčný, výtvarník Vladimír Huppert a majitel Salmovské literární kavárny Pavel Polícar.

4. května: účinkujícími hosty budou textařka Jiřina Fikejzová, hlasatelka Kamila Moučková, zpěvačka Marie Rottrová a sportovní legenda Dana Zátopková.

1. června se na Ebrovinách můžete setkat s herečkou Jiřinou Švorcovou, naší nejmladší spisovatelkou Michaelou Burdovou (17) a přijdou i nejstarší písaři senioři (upřesníme v příští DS).

DĚKUJEME VŠEM

Při této příležitosti děkujeme všem čtenářům DS, kteří nenechali nevyslyšenou prosbu Vráti Ebra a Miroslava Pavlíka a pomáhají při hledání trezného titulu pro jejich knížku o seniorech. Výzva nadále platí, stejně jako to, že ze všech námětů v DS nakonec vylosujeme pět a odměníme knihami. Návrhy posílejte na naše adresy, můžete je ovšem i okamžitě po zrození nápadu volat přímo Vrátovi Ebrovi na tel.: 720 442 304. (red)



NAPSALI VRÁTOVI DO PAMÁTNÍČKU

Odpovědi na otázku **KTEROU KNIHU BYCH SI KOUPII ZA 10 000 Kč:**

Hamleta vlastoručně napsaného Shakespearem.
MILOŠ HOZNAUER, literární historik

Pryný vydání iluminované Bible kralické.
VÁCLAV PAVEL BOROVIČKA, spisovatel

Šekovou od Viktora Koženého, bíanco podepsanou.
JAN KOSTRHUN, agronom a spisovatel

Vkladní knížku s milionem.
ILJA HURNÍK, skladatel a spisovatel

Proboha, snad to tak daleko nedojde!
IVANKA DEVÁTÁ, herečka a fejetonistka

Pro důchodce věc nedosažitelná.
FRANTIŠEK KÁBELE, autor učebnic

POMŮCKA: ICE OTT	RÁDCE MOHAMEDA	BULHARSKÉ PLATIDLO	LATINSKÁ SPOJKA	MISTR MEČE	OSTNO- PLOUTVĚ RYBY		DRUH BUVOLA	SEVERSKÝ PAROHÁČ	ZKRATKA PRO KUS	BORCI	Mel Brooks			
RACHMA- NINOVOVA OPERA						MOŘSKÝ PTÁK SHLUKY ROSTLIN								
1. DÍL TAJENKY											JUDSKÝ KRÁL	SPZ MOSTU	3. DÍL TAJENKY	ROD TROPICKÝCH MRAVENCŮ
ZNAČKA ABVOLTU			VÝZTUŽNÁ OCEL VEGETAČNÍ FORMACE						SVÍTIDLO PLEMENO					
GERMÁN				ZÁMOŘSKÁ VELMOC ČESKÝ PRÁVNÍK				OBOR ŠACHTY						
	PILÍŘ	TONÍK (domácky) 2. DÍL TAJENKY					ÚDAJE VÁNOČNÍ RYBA				CHEM. ZN. ASTATU VÝZVA KE VSTUPU			
JÍZDOU SE DOSTA- TÍ DOLŮ						ZPĚVNÍ PTÁCI LUŠTĚNINA					ČÍSLOVKA ZÁKLADNÍ AFRICKÁ ANTILOPA			
GRAFICKÁ TECHNIKA					DVORANA SMĚROVAT (knižně)					GRAMATICKÁ KATEGORIE ZÁKLAD				VULKÁNY
PRIMÁTI				ŽACÍ NÁSTROJE MÍT DOVOLENO					PENIS VÁHA OBALU					
OTČINA ABRAHÁ- MOVA			PAŘÁT ROZEPŘE					ŠPANĚLSKÉ MĚSTO SETNINA						
VÝSMĚCH							ÚDER BICYKLY				ŘEDITEL- STVÍ POŠT (zkr.) KOLATURA			
	ZEMĚ 160 KM					ŠERMÍŘSKÁ ZBRAN PLANETA					TROPICKÉ OVOCE ŘÍMSKÝCH 501			
MOCENSKÁ ORGANIZACE					HUDEBNÍ ZNAČKA ÚSTNÍ VYMĚŠEK					ZÁSTUPY HORKÝ VÍTR				
ŠKROBENÍ				SLOVANSKÉ VESNICE STARŠÍ ZÁJMENO					SREŽ TRATIVOD					LOVECKÝ PES
KOMOŇ			FRANCOVKA PYSK					NÁZEV SOUHLÁSKY SPODEK NÁDOBY			STAROŘÍM. PLATIDLO ZBĚHOVEC			
TLUMIT							ČÁSTI PAŽITU SPZ TRNAVY				SPOJKA PODŘADICÍ SPZ OLOMOUCE			
ANGLICKY „LED“				4. DÍL TAJENKY						RYCHTÁŘ (zast.)				
LITEVSKÉ PLATIDLO				POLICEJNÍ VŮZ						JAVOR (botan. název)				

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky křížovky v únorovém vydání DS bylo: vodu na uzel nezavážeš. Správně řešili, tajenky na adresy redakce odeslali a štěstí při losování měli Zdenka Ešková z Prahy 10, Milada Švecová z Tachova, Marie Volfová z Dobříše, Vladimír Očenášek z Prahy 8 a Miroslav Fojtů z Damníkova, Všichni dostanou knihy od sponzora naší křížovky, kterým je vydavatelství Enigma. Blahopřejeme a všem luštitelům přejeme úspěšné zvládnutí dnešní křížovky. Na její tajenku čekáme na známých adresách do **posledního zimního dne** (podle kalendáře).

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V TOMTO MĚSÍCI 9. A 23. BŘEZNA
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.**

EVA JIŘIČNÁ, DÁMA PLNÁ ELÁNU



DS hovořila s nejúspěšnější českou architektkou

● Josef byl prvním hotelem v celé východní Evropě, který se stal oficiálním členem „Design Hotels“. Píše se o něm v superlativech s tím, že se Vám podařilo vytvořit moderní mistrovské dílo v srdci města, které patří k nejkrásnějším středověkým městům v Evropě. Vy přesto říkáte, že nejste úplně spokojená...

To je těžké, architekt asi nikdy úplně spokojený být nemůže. Když jsem v hotelu spávala, viděla jsem detaily, které se mi úplně nelíbily a říkala si, že tohle musíme příště udělat jinak... Vím ale, v jaké době vznikala a jak těžké to bylo. Když jsem firmám řekla, co po nich chci, mysleli si jejich představitelé, že si dělám legraci. Mnoho pro ně bylo nové, učili se to za pochodu. Ale nakonec to zvládli a zatímco při svých prvních realizacích v Česku jsem bojovala a přesvědčovala české firmy, že to dozajista udělat lze tak, jak chci, protože v Anglii je to běžné, dnes tomu občas bývá naopak. Že v Anglii nejsou schopni nebo ochotni splnit mé požadavky a já jen krčím rameny a říkám: „Tak si to nechám udělat v Česku, tam to jde!“ A přiznávám, že je to příjemný pocit.

● Veřejnosti i odborníkům se Josef líbí, vy mluvíte o chybách... Zeptám se tedy jinak, je nějaká stavba, s níž jste navýsost spokojená?

Asi ne. Vždycky vidím, co bych příště udělala jinak, co není ideální. A většinou prožívám pocit horolezce, který chce zdolat nejvyšší horu světa, ale zůstane ve dvou třetinách...

● Tak jinak, ke které ze svých realizací máte nejbližší vztah?

Já prožívám všechny. Každá realizace je pro mě výzvou, každou žiju v době, kdy ji vytvářím, na každé se snažím odvést to nejlepší, co ve mně je... Těšila mě nabídka dělat oranžerii na Pražském hradě, těšila mě práce na hotelu Josef, žila jsem komplexem univerzity ve Zlíně, kde to pro mě navíc mělo další rozměr. Pracovala jsem ve městě, kde jsem se narodila a kam jsem jako holka často jezdila. Zrovna tak mě teď pohlcuje projekt zlínské filharmonie. Pokud bych ale měla vybrat tu jednu a pro mě nej, tak je to můj první velký projekt, na němž jsem pracovala v Anglii – Brighton Marina. Nejde na něj zapomenout, strávila jsem na něm třináct let života a hodně jsem se toho při něm naučila!

● Paní Jiřičná, loni jste oslavila sedmdesátku, ale vaše vitalita je obdivuhodná. Nevypadáte, že byste se chystala do důchodu...

Taky se tam nechystám, tedy aspoň doufám! Jsou dvě věci, které by mě

Prošla prosklenými dveřmi pražského hotelu Josef, který je jednou z jejích prvních pražských realizací. Dřív tu při svých návštěvách Prahy i spávala, dnes si v české metropoli pořídila byt, a tak je tu přece jen méně často. Ačkoli sama říká, že s odstupem času vidí spíše nedostatky této stavby, je vidět, že k ní má blízký vztah. Sedí v krémovém koženém křesle, objednává si kávu a rozhlíží se kolem: „Dneska to jde, ale včera večer, když jsem tu seděla, byla podlaha pořádně špinavá. Není se co divit, když je venku sníh, ale na té bílé podlaze to nevypadá dobře. Asi si tu musely dát uklízečky pořádnou práci,“ usmívá se spokojeně. Pohled jí často odběhne k barovému putlu: „Omlouvám se, ale nemůžu si pomoci. Něco jim spadlo za barový pult a jak je to mléčné sklo nasvětlené a já přesně vím, co tam patří a co ne, tak se pořád musím dívat k tomu tajemnému předmětu...“



Hotel Josef (naše snímky) byl první realizací Evy Jiřičné v Praze. Mezi tím už jich má ve své domovině celou řadu. Patří k nim např. oranžerie Královské

mohly přimět k tomu s prací skončit. Tou první je ekonomická krize, protože loňský rok byl zejména pro ateliér v Anglii hodně složitý. Museli jsme hodně pracovat, abychom se udrželi nad vodou. Zatímco mí kolegové v ateliérech propouštěli, já ne. Neumím to. Nedokážu lidem, kteří pro mě léta pracují, říct, že musí odejít. A tak jsme všichni pracovali víc, dělali přesčasy zadarmo a tak nějak přežívali. Uvidíme, jak to bude letos. A tou druhou věcí je samozřejmě zdraví.

● **Nevypadáte, že by vás něco trápilo.**

Zaplat' pán Bůh to není tak hrozné. Ale musím přiznat, že teprve teď chápou, proč moje maminka říkávala, že se bojí toho, aby ve stáří nepřišla o paměť. Měla štěstí, tyhle nemoci se jí naštěstí vyhnuly. Vzpomínám si, že když jsem byla holka, bydlela s námi babička a ta nějakou nemoc měla. Nic jí nebolelo, netrpěla, ale zůstaly jí jen vzpomínky z mládí. Nás nepoznávala, a tak se vždycky ptávala: „A ty seš která?“ Bylo to trochu úsměvné a trochu smutné, a teprve teď, když má člověk svoje roky, chápe, proč se toho maminka tak bála. A bojím se taky.

● **Zatím ale lovíte z paměti na-prosto suverénně, co potřebujete. Trénujete si nějak paměť?**

Vzhledem k tomu, že pracuji vždy na několika projektech, tak si ji trénuju prací. Jakmile se sejdou s investorem nebo dodavatelem stavby, musím vědět, kdo to je a o které realizaci je řeč

a to zvládám. Hodně si asi trénuju mozek i matematikou, počítáním. To mě vždycky hrozně bavilo a musím říct, že jsem překvapená z toho, jak se mladá generace neobejde bez kalkulačky. Já, když jedním s investorem o nějakém projektu a znám jeho rozpočet třeba řekněme v eurech a vím, kolik procent je náš honorář, dokážu si v hlavě propočítat, kolik liber si vyděláme a o jakých penězích vlastně mluvíme. S údivem jsem několikrát zjistila, že mí mladší kolegové o tom nemají po konci jednání ani ponětí a v obraze jsou teprve ve chvíli, kdy se „poradí“ s kalkulačkou!

● **Paní architektko, to jsme zase u práce, ale poradila byste si, kdybyste pracovat nemohla?**

Věřím, že ano. Moje maminka luštila křížovky, ale to já neumím. Ale snad bych se to naučila (smích).

● **Optimismu máte na rozdávání a ačkoli jste při svém příchodu tvrdila, že nemáte nejlepší den, není to na Vás nijak vidět. Jak to děláte? Jaký máte recept na dobrou náladu?**

Ani já nemám vždycky dobrou náladu a když jsou dny jako dneska, že se nedaří, tak na to své okolí předem upozorním, pěkně se omluvím, a pak... Jsem protivná. Snažím se ale, aby takových dnů bylo co možná nejméně, protože chápou, že mé nálady se na ně mohou přenášet, a že když jsem protivná, tak se ani jim nepracuje úplně nejlíp. Recept na dobrou náladu nevím, jestli mám, ale snažím se řídit



radou, kterou mi dal do života můj tatínek. To byl nezdolný optimista! Jeho rada zněla: „Když je ti do breku, tak se musíš zasmát.“ A tak se v každé situaci snažím najít něco, čemu se dá smát. Jakmile se zasmějete, tak už to nevypadá zas tak černě.“

● **Jste štíhlá, plná elánu. Cvičíte?**

Jistě, bez pohybu bych nemohla být. Dřív jsem chodila na aerobik nebo do posiloven. V posledních letech jsem přesedlala na pilates a jógu. A jsem spokojená. Musím říct, že na zpevnění svalů i relaxaci jsou tato cvičení dokonalá.

● **Můžu se zeptat, jak se to pozná?**

Já to poznala náhodou. Můj cvičitel pilates mě vždy fascinoval tím, jak dokonale dokáže ovládat svoje svaly. Víte, i ty, o kterých je člověk skálopevně přesvědčen, že prostě ovládat nejdou! On to zvládne. Takový je i můj cvičitel jógy. To je člověk, kterého když vidíte, říkáte si, co chce v tělocvičně – zavalité tělo, krátké ruce i nohy. Jak on ale ovládá svaly! Jednou nám



ilovské zahrady na hradě v Praze či Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Mnohostranná tvůrkyně se věnuje ale i navrhování nových kolekcí šperků...

ukazoval, jak hýbat vnitřním ramenem. Pro mě byl šokující už ten samotný pojem, protože jsem neměla ani tušení, že by něco takového mohlo existovat. Říkal, že to nejde udělat bez tréninku, ale že na jeho lekcích se to naučíme. A víte co? Já to dokázala! Po pěti letech pilatesu jsem dokázala i tento složitý cvik naprosto bez problémů. Tak jsem zjistila, že i když je pilates na první pohled možná nenáročná cvičení, efekt to má. Také mě v životě nenapadlo, že dokážu pomaloučku pokládat nohy jen za pomoci břišních svalů celou půlhodinu! Ale opravdu to zvládám. Proto nedám na pilates ani jógu dopustit!

● Prozradíte, co jíte?

Zeleninu, sendviče, ryby, mám ráda i japonskou kuchyni. Vařím ale pouze pokud jsou u mě na návštěvě neteře, abych vařila sama pro sebe, to mi přijde jako plýtvání časem. A nejím maso. Nedělá mi dobře. Když ho sním, udělají se mi pod očima červené tečky. Tak ho nejím a nevádí mi to. Z pití mám ráda kávu,

EVA JIRIČNÁ

Narozena 3. března 1939 ve Zlíně.

Původně chtěla studovat chemii a fyziku, ale kvůli sporům s profesorem chemie šla na architekturu. Vystudovala ČVUT v Praze obor architektura, potom AVU v ateliéru Jaroslava Fragnera, od roku 1967 pracovala v pražském ÚBOKu. V létě roku 1968 odjela na tříměsíční stáž do Londýna, ale české úřady jí zabránily v návratu.

Patří mezi nejvýraznější postavy evropské architektury. Je nositelkou řady prestižních ocenění – například Řádu britského impéria či Státní ceny za architekturu ČR, získala ocenění Royal Designer for Industry a Excellence Award for contribution to international design v Mexiku, byla presidentkou Architecture Association v Londýně, je členkou Královské akademie umění a čestnou členkou Amerického institutu architektů. V USA byla uvedena do síně slávy interiérového designu a od roku 2002 je prezidentkou Královské asociace britských architektů.



rajčatovou šťávu, vodu... Občas si dám sklenku dobrého bílého vína, ale opravdu jen jednu, maximálně dvě. A to tu druhou už srkám s vypětím všech sil.

● Na svém kontě máte mnoho realizací i úspěchů. Vypadá to, že nač sáhnete, to se mění ve zlato. Loni jste kupříkladu spolu s Belda Factory navrhla kolekci majestátních náhrdelníků a výsledkem je nominace na výroční ceny Czech Grand Design za rok 2009.

A já se trochu stydím. Ne, že by

se mi náhrdelníky nelíbily, myslím si, že se povedly a dokonce jsou už všechny prodané. Ale v kategorii Módní designér roku, kam jsem za šperky nominovaná, jsou se mnou dva návrháři, kteří vytvořili celou módní kolekci. A já mám na kontě jen náhrdelníky. Tak mi to přijde vůči nim trochu nespravedlivé.

Připravila Lenka DESATOVÁ,
foto Ondřej HOŠT
(titulní strana)
a archiv

Cestovní kancelář

LOTOS

tel./fax/záznamník: 466 985 652
mobil NONSTOP: 737 789 925
e-mail: ck.lotos@seznam.cz, skype: ck.lotos

ŘECKO 12 DNÍ

APARTMÁNY U MOŘE S BAZÉNEM

**JIŽ 20. SEZONU DOVOLENÁ U MOŘE
ZA CENY V ČESKÝCH CHALUPÁCH**

POZOR - ceny u nás jsou již kompletní, nedoplácíte další taxi a poplatky. V ceně doprava, ubytování, povlečení, energie, pobyt. taxa, bazén včetně lehátek pojištění CK proti úpadku.

KATALOG ZDARMA

Můžete dokoupit polopenzi a výlety.

Odjezdy: Praha, Kolín, Chvaletice, Přelouč, Pardubice, Brno, Trutnov, Dvůr Králové, Hradec Králové

! Přiložte-li tento inzerát k objednávce je sleva uvedených cen !

900 Kč, pro děti do 15 let a seniory nad 60 let

je sleva **1.400 Kč**. Děti do 6 let platí **2.000 Kč**

MT1677

www.cklotos.cz

termín	cena za osobu FILOS	cena za osobu ZOJA
09.06. - 20.06.	7.200,- Kč	6.800,- Kč
18.06. - 29.06.	7.900,- Kč	7.400,- Kč
27.06. - 08.07.	8.100,- Kč	7.600,- Kč
06.07. - 17.07.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
15.07. - 26.07.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
24.07. - 04.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
02.08. - 13.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
11.08. - 22.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
20.08. - 31.08.	8.300,- Kč	7.800,- Kč
29.08. - 09.09.	8.100,- Kč	7.600,- Kč
07.09. - 20.09.	8.200,- Kč	7.800,- Kč
18.09. - 01.10.	8.100,- Kč	7.600,- Kč

Při vlastní dopravě odpočítáváme 1.000 Kč na dopravu. Děti do 6 let se dvěma dospělými platí jednotnou cenu 2.000 Kč

DS se ptá ministra na činže a bydlení

● **Skokové zvyšování nájmů v rámci deregulací se stává pro řadu důchodců problémem. Zejména těch osamělých ve velkých městech jako Praha nebo Brno. Důvod, proč Doba seniorů oslovila ministra pro místní rozvoj Ing. Rostislava Vondruška a zeptala se ho: Jak Vaše ministerstvo vnímá tuto situaci?**

Odstranění legislativních a cenových deformací v oblasti nájemního bydlení je základní podmínkou vzniku funkčního trhu s byty. Jedním z takových opatření bylo mj. přijetí „deregulačního zákona“ číslo 107/2006 Sb. Snažou se připravit podmínky pro budoucí smluvní tvorbu nájemného. Ministerstvo pro místní rozvoj si samozřejmě uvědomuje sociální souvislosti uvolňování nájemného. Formou finanční dostupnosti bydlení jsou, tak jak je tomu ve většině evropských zemí, adresné sociální dávky. Ty i u nás kompenzují sociálně potřebným domácnostem zvýšené náklady, ale jen v přiměřeném bytě. Jde o kompetenci Ministerstva práce a sociálních věcí, které poskytuje jednak sociální příspěvek na bydlení a jednak doplatek na bydlení v režimu hmotné nouze. Pomoc se poskytuje plošně a je určena domácnostem ve všech segmentech bytového trhu.

● **Rada seniorů ČR přišla s návrhem zvláštní dávky pro případy, kdy důchodci již nejsou schopni vysoké činže platit. Někteří přitom na současné formy pomoci nemají nárok, protože právě žijí v nadměrně velkém bytě, který jim však majitel nechce z různých důvodů dovolit vyměnit. Např. třeba čeká, až starší nájemník zemře a on bude pak mít lepší pozici pro jednání o novém pronájmu... Jsou určitě i jiné než podobné zjištěné důvody, proč se směně brání, ale výsledkem je senior v nadměrném bytě... Vaše ministerstvo se návrhem RSČR začalo zabývat, pak věc předalo mi-**

nisterstvu práce a sociálních věcí. Proč?

Vzhledem k tomu, že případná podpora některých osamělých důchodců je svou povahou sociální dávkou, MMR vyzvalo MPSV k prověření současných nástrojů MPSV z pohledu jejich využití pro tyto nájemce, případně k návrhu nového opatření, a zároveň nabídlo veškerou potřebnou součinnost.



Ing. Rostislav Vondruška

● **MPSV hovoří o potřebě mezirezortní spolupráce při řešení tohoto problému. Jak to vidíte Vy?**

MMR dlouhodobě s MPSV v oblasti bydlení spolupracuje. Například při novelizacích normativů sociálního příspěvku na bydlení dodává MMR dílčí výpočty pro oblast nájemního bydlení a naopak MPSV při sestavování podmínek pro dotace na výstavbu sociálních nájemních bytů definuje příjmové podmínky domácnosti budoucích nájemníků. Nevnímám žádný problém v této spolupráci.

● **Dostupnost bydlení je dlouhodobá záležitost. Jisté je, že v současné době, vzhledem k tomu, že se tato záležitost zanedbala, malometrážní byty zoufale chybí. Zdá se, že některým obcím chybí potřebný přístup a problém podceňují. Existují nějaké páky, jak je přimět k tomu, aby se k budoucnosti stavěly odpovědněji?**

Podle Zákona o obcích patří nakládání s nemovitostmi ve vlastnictví obce do samostatné působnosti, mimo vliv státu. Na druhou stranu má obec podle § 35 uvedeného zákona pečovat, v souladu s místními předpoklady a s místními zvyklostmi, o vytváření podmínek pro rozvoj sociální péče a pro uspokojování potřeb svých občanů. Mezi tyto potřeby patří i uspokojování potřeb bydlení. Stát může obce motivovat pobídkou. Pro bydlení seniorů lze použít dotační příspěvek na investiční výstavbu podporovaných sociálních bytů, poskytovaný Ministerstvem pro místní rozvoj a prostřednictvím Státního fondu rozvoje bydlení (podle Nařízení vlády č. 333/2009 Sb.).

● **Jisté je, že nová výstavba sociálních bytů si vyžádá čas. Mnozí lidé jsou v situaci, kdy včera bylo pozdě. Jak pomůže stát jim? Znam např. paní, která má důchod 8 800 a nájem 8 500...**

Je třeba si uvědomit, že do pomoci potřebným by se měla také zapojit rodina, blízcí. Podpůrné řešení státu je na pořadu ve chvíli, kdy jsou ostatní možnosti vyloučené. Osoby, které jsou nadměrně zatíženy výdaji na bydlení z důvodu nedostatečných příjmů, mohou využít sociálních dávek, jak bylo už dříve uvedeno. Sociální pracovníci městských úřadů následně mohou pomoci najít možnosti řešení.

● **Zatím existují dvě dávky pomoci. Ovšem někdy je složité na ně dosáhnout, protože senior bydlí ve velkém bytě a podmínkou,**



aby dávku dostal je, aby jeho byt nepřekročil určitý počet metrů. Přitom směna není z různých důvodů možná.

Limit plochy bytu není podmínkou pro poskytnutí sociální dávky na bydlení, hraje však roli při výpočtu její maximální možné výše. Co se týká výměny bytů, záleží na konkrétním případě. Někde může být řešením např. přistěhování členů rodiny, kteří se budou podílet na financování.

● **Nebylo by řešením určité byty seniorů třeba na dobu jejich dožití deklarovat jako sociální?**

MMR usiluje především o dosažení situace, kdy bude regulace nájemného uplatňována pouze v bytech plnících sociální funkci, zatímco v ostatních bytech bude uplatňováno nájemné odpovídající situaci na místním trhu s byty. V současné době se v bytech, na jejichž výstavbu poskytl finanční prostředky stát, uplatňuje limitované nájemné, přičemž takové byty mohou sloužit pouze k bydlení osob vymezených podle sociálních kritérií. Takové byty jako sociální deklarovány jsou.

● **Ne všichni lidé budou mít na to, aby si koupili vlastní byty a nebudou mít ani na tržní nájem. Sociální bydlení bude potřebou i v budoucnu. Jaké by podle Vás mělo mít podoby?**

Sociální bydlení sestává ze dvou základních pilířů – jedním je existence specifického bytového fondu, na jehož vznik, případně údržbu, jsou poskytovány finanční prostředky z veřejných zdrojů a jehož pronajímání podléhá sociálním kritériím. Druhým pilířem je zvyšování finanční dostupnosti bydlení pro osoby s nedostatečnými příjmy prostřednictvím sociálních dávek.

● **V současné době jsou i z vlády slyšet hlasy proti státní podpoře stavebního spoření. Přitom jde o jednu z forem podpory bydlení. Jak to vidíte Vy?**

Dovedu si představit změnu ve formě poskytování podpory, ale rozhodně nikoliv zpětně. Jedná se o kompetenci ministerstva financí, pokud předloží své návrhy, budu se jimi odpovědně zabývat.

● **Deregulace pomalu končí. Stále však chybí bytový zákon, který by stanovil jasná pravidla a zásady ohledně bydlení (pravidla pro stanovení výše nájmu – takzvaná obvyklá výše nájmu dnes často neodpovídá skutečnosti a možnostem lidí, chybí normativy pro vztahy mezi majiteli a nájemníky, vymezení práv a povinností obou stran atd.. Děje nebo bude se dít něco i v tomto směru?**

Oním „bytovým zákonem“ je Občanský zákoník. Případně jeho prováděcí předpisy, vyhlášky. Pro stanovení nájemného na základě smluvního principu nelze předepisovat žádná pravidla. Ta se řídí nabídkou a poptávkou. A vztahy mezi nájemci a pronajímateli, které zákoník řeší, jsou, bohužel, stále ještě dosti poplatné minulému režimu a zatím spíše brání vyjasnění vztahů. Pravidla lze direktivně státem stanovit tehdy, když na výstavbu sám finančně přispěje. A o to se ministerstvo pro místní rozvoj snaží.

Ptal se František VONDERKA

KDYŽ UŽ NENÍ NA NÁJEM

V letošním roce se mi opět zvýší nájem. Mám už tak velmi nízký důchod a obávám se, že asi přijdu o bydlení. Bydlím v domě, který koupil soukromý majitel, a ten mi nechce povolit výměnu bytu za menší. Nesouhlasí ani s tím, že bych si do bytu vzala podnajírníka. Jediné, co ho zajímá, je, abych nájemné splácela včas. Jsem zoufalá a nevím co dělat. Můžete mi poradit?

Marie P., Brno



JUDr. Zdeňka
VEJVALKOVÁ

Velmi se obávám, že obdobný problém bude mít více seniorů. Náš sociální systém řeší problém s úhradou nákladů spojených s bydlením pomocí

dvou dávek. Listina základních práv a svobod přiznává ve svém čl. 30 každému, kdo je v hmotné nouzi, právo na takovou pomoc, která je nezbytná pro zajištění jeho základních životních podmínek. Tedy i podmínek sociálních. Konkrétními nároky se pak v případě potřeby pomoci s úhradou bydlení zabývá zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře, dle kterého lze přiznat příspěvek na bydlení. Druhým zákonem je zákon č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi, a na něho navazující zákon o životním a existenčním minimu č. 110/2006 Sb., vše ve znění pozdějších předpisů. Dle tohoto zákona je možné při splnění zákonných podmínek poskytnout doplatek na bydlení.

V první řadě se musíte zajímat o to, zda Vám nevznikl nárok na příspěvek na bydlení. O přiznání této dávky rozhoduje příslušný úřad práce, odbor státní sociální podpory. Je tedy třeba navštívit tento

odbor, vzít si s sebou nájemní smlouvu a doložit veškeré náklady na bydlení, které hradíte. Příslušná specialistka Vám pak může zkušebně zpracovat podklad k tomu, zda Vám na tuto dávku vznikne nárok. Vzhledem k tomu, že výpočet je složitý, doporučuji právě zmíněný postup. Pokud byste nemohla na úřad dojít, můžete pověřit tímto úkonem člena rodiny nebo jinou osobu, která může ve věci jednat na základě plné moci.

V případě, že je příspěvek na bydlení přiznán, může Vám vzniknout nárok i na další dávku, tj. doplatek na bydlení. Nejde o dávku, která by plně hradila veškeré náklady na bydlení, ale je to dávka, která spolu s vlastními příjmy občana a příspěvkem na bydlení od výše uvedené státní sociální podpory pomáhá hradit odůvodněné náklady na bydlení. O této dávce rozhoduje orgán pomoci v hmotné nouzi, kterým je sociální odbor příslušného městského úřadu, městské části či magistrátu. Výše tohoto doplatku je dána tak, aby po zaplacení odůvodněných nákladů na bydlení, do nichž zahrnujeme nájem, služby spojené s bydlením a náklady za dodávku energií (plyn, elektrická energie), zůstala žadateli částka na živobytí.

Již k prvnímu jednání na příslušném úřadu je vhodné vzít potřebné doklady. Je to průkaz totožnosti, doklad o výši důchodu případně o jiném příjmu za předcházející 3 měsíce před měsícem ve kterém podáte žádost. Bydlí-li s Vámi v bytě a má zde trvalé bydliště více osob, pak je třeba doložit i jejich příjmy (jde o společně posuzované osoby). Pokud byly Vám nebo některé ze společně posuzovaných osob přiznány mimořádné výhody ZTP/P, pak je třeba předložit průkaz, na jehož základě může být přiznáno navýšení. Pokud bude podle Vaší konkrétní situace nutné doložit další doklady, sdělí Vám to příslušná sociální pracovnice úřadu. Dále je třeba uvést informace o užívání bytů a vyplnit prohlášení o celkových sociálních a majetkových poměrech, obojí na předepsaných formuláři, které obdržíte v kancelářích sociálního odboru.

Nebudete-li něčemu rozumět ptejte se třeba i opakovaně své sociální pracovnice, která je povinna Vám sociální poradenství poskytnout bezplatně. Taktéž je povinna Vám pomoci s řešením Vaší konkrétní tíživé sociální situace.

Existuje i možnost, že můžete splňovat podmínky k nároku na další dávku pomoci v hmotné nouzi, tj. na příspěvek na živobytí. V případě, že se nacházíte v hmotné nouzi, může za určitých, zákonem daných, podmínek vzniknout též nárok na dávku tzv. mimořádné okamžité pomoci. Podrobně se těmito dávkami budeme zabývat v příštím čísle Doby seniorů.

Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ

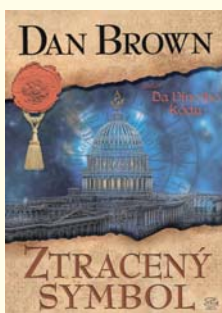
knižní okénko DS

NOVINKY

10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (-) Dan Brown: Ztracený symbol, 398,-
2. (5.) Marcela Pecháčková, Livia Klausová: Smutkem neobtěžuju, 229,-
3. (10.) Tomáš Sedláček: Ekonomie dobra a zla, 299,-
4. (-) Lubomír Štrougal: Paměti a úvahy, 299,-
5. (-) Renata Francová: Jsem blbá, trapná a nesportovní! Prostě jenom ženská!, 234,-
6. (-) Paul Hoffman: Levá ruka boží, 349,-
7. (-) P. C. a Kristin Castovy: Označená, 299,-
8. (-) Rhonda Byrneová: Tajemství, 299,-
9. (-) Miguel Ruiz: Čtyři dohody, 160,-
10. (3.) Paulo Coelho: Vítěz je sám, 298,-

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihupectvím Kanzelsberger.



ZTRACENÝ SYMBOL

Po Andělech a démonech a Da Vinciho kódu je to již třetí příběh se symbolem Robertem Langdonem. Tentokrát neopustí půdu a po svých předchozích šetřeních v evropské kolébce (Římě, Vatikánu, Paříži a Londýně) se prvně zaplete do noční dešifrovací honičky na území USA, a to přímo v jeho hlavním městě Washingtonu, kde se odehrává honba za legendárním zednářským pokladem. Dlouho očekávané české vydání Brownova bestselleru vydalo Argo a stojí 398 Kč.

UNION ATLANTIC

Dychtivě očekávaný románový debut autora sbírky povídek Ty tu nejsi cizí, která se dostala do finále soutěže o Pulitzerovu cenu. Hlavním tématem je spor mezi mladým dynamickým bankéřem Dougem Fanningem žijícím ve světě velkých bankovních korporací a bývalou učitelkou Charlotte Gravesovou, romantickou ženou trpící duševní poruchou, z jejíž úst zaznívá vášnivá kritika společnosti a obhajoba starých hodnot. Román Adama Hasletta, který ve Spojených státech vyvolal obrovský zájem, česky vyšel v nakladatelství Host, jeho cena je 299,- korun.



DÁVÁME DO FORMY PÁTEŘ, ZÁDA I BŘICHO

Dr. Václava
VLADYKOVÁ

V tomto dílu snahy o zlepšení kondice procvičíme krční páteř a posílíme zádové a břišní svaly. Stále si připomínejme, že nejdůležitější pro správnou funkci celého organismu je pevný svalový korzet těla od hlavy po kyčelní klouby.

Kondiční cvičení pro zdraví (2)

zůstává na zemi. Předpažíme ruce do výše kolen nebo jen jednu a druhou si

podložíme pod krk (pozor – ne pod hlavu!!!) Hmítáme tělem za pomoci břišních svalů o kousíček (1-2cm) vzhůru. Přitom zatahujeme břišní svaly směrem k bederní páteři. Opakujeme tolikrát, kolik vydržíme. Jestliže nám začne tělo jezdit po podložce, převzaly funkci břišních svalů zádové, což je špatné. Chvilí si odpočineme a poté pokračujeme. Pro začátek je optimální počet hmitů 30-50, později zvýšíme až na 100 opakování.

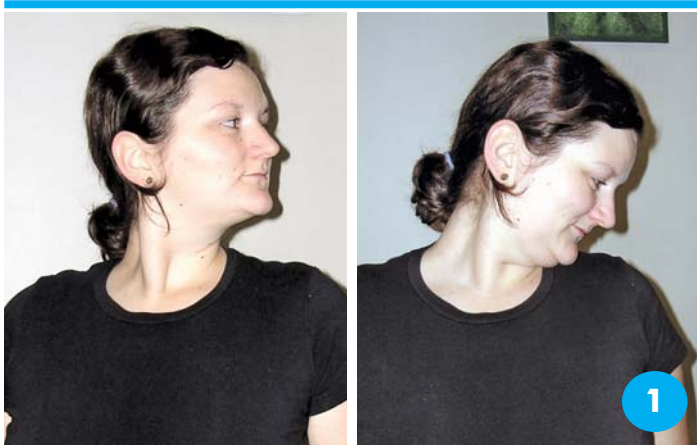


2

1 Rozhýbání krční páteře, jemné posilování a protažení

a) Krční páteř se nejlépe procvičuje ve stoje. Nohy rozkročíme do širě boků, podsadíme pánev a velmi pomalu otáčíme hlavou ze strany na stranu, jako bychom se chtěli podívat přes rameno. V krajní poloze počítáme do 3 vteřin. Opakujeme 5-10x na každou stranu.

b) Bradu skloníme na prsa, snažíme se ji přitisknout na hrudní kost. Pak hlavou pomalu otáčíme s bradou co nejblíže k hrudníku až nad rameno, kde jemně pozdvihneme bradu. V krajní poloze vydržíme opět do 3 vteřin, opakujeme 5-10x na každou stranu. Pozor: hlavou nikdy nekroužíme vzad!!!



1

**3 Posilování zádových svalů, protažení prsních svalů**

Zaujmeme postoj, který nám vyhovuje - ve stoje či v sedu na patách nebo na kraji židle s opěradlem před sebou. Vždy však musíme podsadit pánev tak, abychom se neprohýbali v bederní části páteře.

a) Prsty pokrčených paží si položíme jemně za

2 Základní posilování břišních svalů - vytrvalostní

Lehneme si na záda, pokrčíme nohy v kolenou a rukama se uchopíme za stehna nebo pod kolena. Přitáhneme tělo k nohám co nejvýš, bederní páteř však

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

Mimořádná nabídka za 6.900 Kč/2 os.

- 8-denní pobyt s polopenzí a 4 procedurami
- Akce platí 31.1.-30.4.2010!!

Velikonoční svátky

– 1.4.–5.4.2010 za 3.520 Kč/os.
nebo 2.4.–5.4.2010 za 2.640 Kč/os.

- Cena zahrnuje: ubytování ve dvoulůžkovém pokoji s příslušenstvím, polopenzí – bufet, procedury, dárek od LÁZNÍ LIBVERDA, a.s.



LÁZNĚ LIBVERDA

CENTRUM LÁZEŇSTVÍ,
RELAXACE A SPORTU

Rádi Vám zašleme ceník domů zdarma!

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

Příspěvková lázeňská péče

- již od 4.830 Kč – 21 dnů / dvoulůžkový pokoj / polopenze

Komplexní lázeňská péče

- pobyt plně hrazen pojišťovnou
- sleva ve výši 1.260 Kč – informujte se na výše uvedených tel. číslech





uši, lokty jsou zvednuté na úrovni ramen. Lokty stlačujeme co nejvíc vzad a cítíme aktivizaci zádoových svalů u horních lopatek. Opakujeme 10-15x, vždy v krajní zadní poloze podržíme do 3 vteřin.

b) Paže dáme do polohy svícen a stahujeme je celé vzad. Aktivizace svalů ve střední části lopatek.



Opakujeme 10-15x, v krajní zadní poloze podržíme do 3 vteřin.

c) Paže pokrčíme do polohy jako při řízení motor-ky, tedy ruce jsou zhruba na úrovni spodních žeber. Opět lokty stahujeme vzad, opakování a výdrž stejné jako v předchozích bodech. Aktivizace svalů ve spodní části lopatek.

d) Paže s mírně pokrčenými lokty spustíme volně dolů podél těla a v této poloze otáčíme ruce s palci vzad, jako bychom je chtěli překroutit. Působí na aktivizaci svalů nad bederní páteří. Opakování stejné jako v předchozích bodech.

Již můžeme cvičit celou sestavu z dílu 1 a 2, končíme rotačním rehabilitačním cvikem na nápravu zad.

Cviky je nutné provádět každý den (či alespoň obden), naprosto přesně a technicky správně, jinak ztratí svou účinnost. Protože na stránkách DS je omezený prostor, podrobný popis cviků včetně možných chyb mohou zájemci najít na www.abece.cz.

Pro DS připravuje Dr. Václava VLADYKOVÁ

KONTAKT:

Protože víme, že mnoho čtenářů DS nemá běžně přístup na internet nebo tento moderní a užitečný zdroj informací neumí ke své škodě využívat, mohou tyto čtenáři Dr. Vladkovou díky její laskavosti v případě otázek ke cvičení či zájmu o cvičení kontaktovat i telefonicky na čísle 777 808 842.

TIPY LETEM

Také na března připravila Pražská informační služba pro Pražany i pro návštěvníky hlavního města řadu zajímavých vlastivědných akcí. Z nich jsme vybrali:

1. po. Kaunický palác na Novém Městě. Prohlídka vybraných prostor paláce, sídla Muzea Alfonse Muchy. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek v 10.00 před vchodem do paláce (Panská 7). Cena 70/50 Kč + vstupné do objektu 80 Kč.

6. so. Rudolfinum – dnes sídlo České filharmonie. Prohlídka vybraných prostor významné novorenesanční budovy. Pořádáno u příležitosti 125. výročí slavnostního otevření. Začátek ve 14.00 před vchodem do Rudolfinu z Alšova nábřeží. Cena 70/50 Kč.

7. ne. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyeru. Začátek akce každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. V 10.30 prohlídka v angličtině. Objednané skupiny nad 15 osob mají přednost. Cena 70/50 Kč.

Vyšehrad a jeho tajemné legendy. Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Začátek ve 14.00 před

kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč (obdobná akce 21. 3.).

13. so. Lapidárium Národního muzea. Prohlídka expozice památek kamenosochařství v Čechách 11. – 19. stol. Začátek ve 14.00 před hlavním vchodem na Výstaviště, Praha 7 – Holešovice. Cena 70/50 Kč + vstupné do objektu 30 Kč.

Jezuité na Novém Městě. Vyprávění o působení jezuitského řádu v Praze spojené s návštěvou kostela sv. Ignáce na Karlově náměstí. Začátek v 15.00 před vchodem do kostela sv. Ignáce (Karlovo nám., Praha 2). Cena 70/50 Kč.

14. ne. Barokní fenomén - poutní místa. Prohlídka pražské Lorety s pověstnou diamantovou monstrancí. Omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek ve 14.00 před vchodem do objektu na Loretánském náměstí. Cena 70/50 Kč + jednotné snížené vstupné do Lorety 90 Kč.

20. so. Za Bruncvíkem na Karlův most. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělých osob). Zajímavé povídání o stavbě Karlova mostu spojené s návštěvou mosteckých věží. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek v 10.00 u Malostranských mosteckých věží v Mostecké ulici. Cena děti 50 Kč/dospělí 70 Kč + jednotné vstupné do objektu 20 Kč.

21. ne. Pojeďte s námi do Máslovic utopit zimu. Výlet do Dolního Povltaví s ná-

vštěvou Malého máslovického muzea másla a s kdysi tradičním vynášením smrtky. Pěší trasa cca 2 km nenáročným terénem. Začátek v Máslovicích na konečné stanici aut. č. 374, který odjíždí od metra C „Kobylisy“ ve 13.30. Návrát přívozem a vlakem. Cena 70/50 Kč.

25. čt. Po stopách Mikoláše Alše v Praze. Typický podpis malíře Mikoláše Alše můžeme najít na mnoha pražských budovách. Začátek v 15.30 před budovou České spořitelny v Rytířské ulici. Cena 70/50 Kč.

27. so. Do Vojanových sadů a na Kampu. Na vycházce si připomeneme, že v minulosti bylo v těchto místech sídlo pražského biskupa a později sem přivedla Marie Elekta karmelitky. Začátek ve 14.00 v atriu stanice metra A „Malostranská“. Cena 70/50 Kč.

Břevnovský klášter. Celková prohlídka klášterního areálu včetně barokní baziliky sv. Markéty, románské krypty a budovy prelatury. Začátek akce v 15.00 před kostelem sv. Markéty (tram. č. 22 „Břevnovský klášter“). Cena 70/50 Kč + vstupné do objektu 50/30 Kč.

28. ne. Unikátní galerie veřejné plastiky baroka – sochy Karlova mostu. Vycházka v rámci cyklu „Pražou tisíciletou“. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Františka na Křížovnickém náměstí. Cena 70/50 Kč.



Bylo po Matějské pouti a příroda se probouzela ze zimního spánku. Na dvorku s lípou zůstaly pouze ostrůvky sněhu a ty také v potůčcích odtékaly do přeplněné městské kanalizace. Jednalo se spíše než o vodu, o podivnou solanku se zbytky popela a jiných posypových materiálů, které měly zabránit uklouznutí chodců a aut v zimní sezóně. Babka Babánková s uchem přiloženým ke klíčové dírcce dveří pana Zdvořáčka se snažila zjistit, co vlastně zase soused dělá. Z bytu se ozývaly divné zvuky, jako když někdo brousí nůž a pobrukování dědy Zdvořáčka: „Má milá šla na houby...“ V tom momentě však klapla klika dveří a babce Babánkové zůstalo přilepené ucho na mosazném kování.

„Jekote pane Zdvořáček, já si zrovna zavazovala botu a vy jste otevřel.“ Snažila se zamluvit své jednání zvědavá sousedka. „Co budete dneska dělat a vařit?“ „Já?“ Odpověděl otázkou děda Zdvořáček a pokračoval, třímaje přitom v ruce lesknoucí se houbařský nůž. „Dám si dneska Jidášovo ucho.“

Babka Babánková zbledla a oběma rukama se chytla hlavy, přičemž si zakrývala svoje uši přikryté šátkem. „To snad né. Na

DĚDŮV HOUBAŘSKÝ ROK - BŘEZEN

moje uši mi nikdo šahat nebude.“ Vyhrkla a pohlédla na blyštící se nůž.

„Kdo Vám říkal sousečko, že mám zájem o Vaše špinavé uši. Říkal jsem *Jidášovo ucho*, to je, abyste věděla houba s latinským názvem *Hirneola auricula* - judae, která roste na dřevě listnáčů, především na bezu černém. Jdu si pro ni vedle do sousedního dvorku, tam, co jste na podzim sbírala bezinky, na váš vynikající bezinkový likér.“

„To jsem ráda, že se mne to netýká,“ s ulehčením oddechla vyděšená žena, „a dáte mi ochutnat, co uvaříte?“

„To víte, že dám. Bude to tentokrát něco z asijské kuchyně, ale s českými ingrediencemi, protože *Jidášovo ucho* je příbuzné s dováženými houbami, jako je Rosolovka mozkovitá, v čínské kuchyni zvaná stříbrná, či bílá houba.“ Poučoval děda Zdvořáček.

„To už se těším, to se budu zase mít jako v Alkrónu,“ olízla se mlsně sousedka, „jak se to dělá a co to bude?“

Představte si sousečko, něco hodně drahého při našem důchodu a současné finanční krizi:

Stříbrné houby z vejci:

50 g rosolovky (*Jidášova ucha*), 2 lžíce sádla, 5 vajec, sůl, 1 lžička glutamátu, špetka bílého pepře (stačí i černý), 2 lžíce portského vína, 100 g čerstvé okurky

V BŘEZNU HOUBY JARNÍ, DO POLÉVKY NEJSOU MARNÉ.



Čerstvé nebo zregenerované rosolovky nakrájíme na menší kousky a vložíme na pánvi do rozehřátého sádla. Krátce osmahneme, přidáme rozšlehané vejce s glutamatem, solí, pepřem. Na mírném ohni usmažíme omeletu, na okrajích pánve ji zalijeme vínem, přeložíme, přendáme na teplou mísu a ozdobíme okurkou nakrájenou na tenké nudličky.

„To však není všechno, z této houby jde udělat také, vepřové ledvinky marinované, kuřecí salát s houbami, houbová polévka všech možných variant, houbové závitky... A to vše nám roste za barákem na stromech, nemusíme to ani dovážet, stačí jen si dojít. Koncem března, si ale dojdou na štavnatku březnovku, to už bude opravdu ta pravá masitá houba, která je známa v řadě zemí, zvláště v Itálii a ve Švýcarsku, to si pak dáme třeba houbové pavézky s březnovkami nebo bramborový závin, dobré jsou i březnovky s kvasnicemi.“ Rozplýval se děda Zdvořáček. Babka Babánková jen zírala, podrbala se za uchem, které ji ještě svědilo a byla zvědavá, zda ji soused pozve na nějaké ty houbové hody.

Píše Jiří MIKA,
kreslí Miroslav PAVLÍK

POMOC Z PŘÍRODY

BOLTICOVITKA JIDÁŠOVO UCHO (*Auricularia auricula-judae*)

Za zajímavé jméno vědci tomu, že podle pověsti tuto houbu nalézali na stromě, na kterém se oběsil biblický zloduch Jidáš. Jidášovo ucho má téměř kosmopolitní rozšíření. V Evropě se, kromě severních oblastí Skandinávie, vyskytuje téměř všude. Plodnice má lupenité, miskovité, uchovité zprohýbané, rosolovitě pružné a přirostlé bokem ke dřevu. Za sucha jsou tvrdé, lámavé. Navlhčením nabývají původní tvar a konzistenci. Rostou hojně ve skupinách, hlavně na podzim a během mírné zimy.

Jidášovo ucho má plodnice 3 - 10 cm široké, světle hnědé nebo žlutohnědé, zprohýbané, pružné, za sucha tvrdé, lámavé. Povrch je šedohnědě chlupatý, hymenium leskle hnědé, žilkované, hladké. Chuť i vůně je nevýrazná. Výtrusný prach je bělavý. Bazidie jsou příčně dělené. Výtrusy jsou bezbarvé, válcovité a prohnuté, tenkostěnné, hladké.

Jidášovo ucho je jedlá houba. Je ceněná pro svou křupavost a pevnou konzistenci. Využívá se k vytváření tmavých kontrastů ve světlých nebo barevných pokrmech. Hodí se jak pro přípravu polévek, tak do salátů, omáček i k masu. Díky svým vlastnostem je dobrá

k sušení — když sušenou houbu namočíme do vody, nabyde kolem 70% svého původního objemu. Pokud bychom se chtěli na tuto houbu vypravit, musíme tak uinit po vydatnějším dešti, za sucha totiž ucho zaschne natolik, že je snadno přehlédneme. Jakmile ale „dostane napít“, nabobtná mnohdy do úctyhodných rozměrů a také zajímavých tvarů.

Sušené houby je třeba namočit do studené vody alespoň hodinu před úpravou vlastního jídla. Při dávkování je třeba dávat pozor na jejich množství, protože po namočení do vody několikanásobně nabývají na objemu. Poté je cca 20 minut povaříme a uvařené podle potřeby a požadované velikosti nakrájíme na menší kousky a přidáváme do pokrmů. Slitou vodu, v níž jsme houby vařili, nevytváříme, neboť obsahuje celou řadu léčivých látek. Můžeme si ji osladit a vypít jako čaj, nebo se dá dále použít např. do polévek či omáček.

V Asii je Jidášovo ucho velmi oblíbené a lidé tam věří v zázračné zdravotní účinky této houby. Oblíbená je zejména v Číně a v Japonsku, kde se nazývá „yung nge“ nebo „muk nge“ a kde se z ní připravují saláty a přílohy k pokrmům a masům. Většina čínských restaurací v Evropě ji má na jídelním lístku. Někdy bývá podávána společně s asijskou bolticovitou chlupatou (*Auricularia polytricha*) nebo s rosolovkou řasotvarou (*Tremella fuciformis*). V Číně se tato houba používala od počátku zjištění jejich léčebných účinků na obklady při zánětech očí a krku, své uplatnění našla i při léčbě hemoroidů, což z čínské medicíny převzalo i západní lékařství. V Evropě jsou léčivé účinky Jidášova ucha známy už přes čtyři sta let.



Obsahuje látky, které zvyšují odolnost organismu proti virózám a brání či zpomaluje růst některých typů zhoubných nádorů. Jidášovo ucho posiluje náš imunitní systém, výborně účinkuje jako prevence proti nemoci a lze je doporučit jako podpůrného prostředku při rekonvalescenci po nemoci nebo náročné fyzické zátěži, jeho konzumace se doporučuje i po porodu. Pomáhá redukovat vysoký krevní tlak, čistí krev a používá se jako prevence proti kornatění cév, trombóze a infarktu. Aplikuje se také při problémech se zažíváním a při bolestech břicha a žaludku. Obecně zlepšuje funkce vnitřních orgánů těla, působí jako antioxidant — pohlcuje volné radikály. Jidášovo ucho obsahuje velké množství minerálních látek jako vápník, draslík, fosfor, hořčík, sodík. Řada z nich napomáhá zlepšovat kvalitu vlasů, nehtů a pleti.

ODVAR A TONIKUM

Z Jidášova ucha si kromě konzumace v jídlech můžeme připravit odvar nebo tonikum. Tonikum namícháme tak, že čtyřicet gramů houby zalijeme jablečným či vinným octem až po okraj (houby musí být ponořené), necháme tři až pět dní odstát, sedíme a poté užíváme dvakrát denně jednu čajovou lžičku tonika. Toto tonikum je vhodné pro ženy po porodu. Odvar z Jidášova ucha si připravíme následujícím způsobem. Čtyři gramy sušené houby namočíme do půl litru vody a necháme přes noc odstát. Pak houbu dvě hodiny povaříme na mírném plameni. Denně pijeme jeden šálek tohoto odvaru večer před spaním. Můžeme si ho osladit medem či ječným sladem. (zl)

SVÁTEK ŽEN MÁ SVÉ 100. NAROZENINY

Letos je tomu 100 let, co se zrodil MDŽ. Většina lidí má sice MDŽ zažité z dob komunismu a při vyřčení této zkratky se nám většinou také okamžitě vyjeví rudý karafiát, chlebičky, laciné víno a podnikové večírky, na jejichž konci bývali často společensky velmi unavení pánové a funkcionáři.

Mezinárodní den žen bývá proto na základě této zkušenosti (ale nejen kvůli ní) někdy účelově uváděn jako socialistický svátek. Vůbec se však nejedná o nějaký svátek uměle vyrobený minulým režimem. Pravdivá ovšem není ani legenda, která byla k jeho původu přibásněna v padesátých letech minulého století.

Během studené války byly na Západě socialistické popř. komunistické tradice MDŽ i v ženském hnutí často nepopulární. Proto se i pro jeho vznik hledala alternativa jinde. Byl vytvořen mýtus, že svůj původ má ve spontánní stávkě textilních dělnic, která se uskutečnila 8. března 1857 v New Yorku. Majitelé továrny z obavy, aby se protest nerozšířil dále, stávkující uzamkli v jejich dílnách. Když tam pak náhle propukl požár, 159 dělnic přišlo o život. Po padesáti letech - roce 1907 - během bojů za volební právo žen, byla tato událost sdružením Social Democratic Women's Society připomenuta a dala prý hlavní podnět k tomu, že 8. březen se stal svátkem žen. Chyba spočívá už v tom, že k tragédii v New Yorku nedošlo 8. ale 25. března 1857.



1) Clara Zetkin a později zavražděná Rosa Luxemburg, 2) Clara Zetkin 3) Alexandra Kollontai.

Historičky jako Liliane Kandel, Françoise Picq und Temma Kaplan na skutečný původ MDŽ poukazovaly už od osmdesátých let minulého století. U nás tehdy samozřejmě jejich práce zůstaly utajeny. Jeden z mnoha paradoxů tehdejšího režimu. Ve (zcela zbytečné) obavě, že přiznání pravdy by mohlo MDŽ nějak negativně ovlivnit, se raději držel nacvičeného mytosu o jeho původu v USA. Nemluví se o tom ovšem mnohdy raději ani dnes, protože někteří

vlivní mají zájem na tom, aby MDŽ u nás byl potlačen.

A jaká je tedy pravda? Německá socialistka Clara Zetkin (1857-1933) na druhé mezinárodní socialistické konferenci žen 27. srpna 1910 v Kodani vystoupila s návrhem, aby se každoročně konal den žen. Návrh tehdy přednesla bez toho, aby stanovila nějaké určité datum. O několik měsíců později se 19. března slavil den žen v Dánsku, Německu, Rakousko-Uhersku a ve Švýcarsku. Volbou data měl být zvýrazněn revoluční charakter dne žen. Předcházela mu totiž 18. březen, který byl dnem památky padlých během březnové revoluce 1848. Kromě toho také Pařížská komuna začala v březnu 1871.

K 8. březnu se došlo ovšem až mnohem později. A sice na základě toho, že 8. března 1917 - podle tehdejšího ruského (julianského) kalendáře 23. února - stávkovaly v Sankt Petersburgu ženy z chudinské čtvrti Vyborg a jejich akce se stala roznětkou k únorové revoluci, která vedla ke svržení carského režimu. Na druhé mezinárodní konferenci komunistických žen v Moskvě v roce 1921 proto zazněl návrh, aby se jako výraz uznání role žen během revoluce 8. březen stal mezinárodním památným dnem. Vystoupit s ním měla bulharská delegace. Podle jiného vysvětlení, se tak stalo z podnětu legendární pozdější první diplomatky světa Alexandry Kollontai. Ona a další ženy se prý s tímto požadavkem obrátily na Lenina a ten pak 8. březen vyhlásil už v roce 1921 za Mezinárodní den žen.

Myšlenka inspirovala a MDŽ se postupem času ve svobodném světě stal dnem boje žen za jejich práva, proti diskriminaci a potlačování životních svobod a za slušné zacházení. I proto byl nejen kvůli svému původu trnem v oku všech, kdo lidská práva potlačují nebo se je snaží vykládat po svém a jak se jim právě hodí. Příznačné je, že němečtí nacisté v době své vlády v Německu (1933 -1945) MDŽ zakázali. Zakázali ho rovněž i ve všech zemích, které se dostaly pod jejich nadvládu. Místo toho se oficiálním svátkem stal Den Matek.



Už svým pojmenováním totiž lépe zapadal do nacionálně-socialistického ideálu chápání role ženy a matky.

Ovšem ani zákazy tradice nezlomily. Ani nemohly, specifické problémy žen jsou totiž realitou.

OSN první oslavu 8. března uspořádala v roce 1975. O dva roky později pak Valné shromáždění OSN uznalo 8. březen za Mezinárodní den žen.

I v dnešní době má tento svátek své opodstatnění. Je to přinejmenším příležitost, jak na sebe a na své problémy mohou ženy celosvětově upozornit. I dnes má MDŽ snad právě proto své odpůrce. Jedni, aby nepřišli o své pozice, tvrdí, že organizované ženské hnutí nemá smysl, druzí, aby nepřišli o své prebendy a příjmy, oprávněné požadavky (stejně jako i v jiných případech) vydávají za populismus...

MDŽ má však vedle mezinárodního bojového i svůj intimní charakter. Je příležitostí pro nás muže, uctít své nejbližší, splnit jim i některá jejich tajná přání. Že je neznáte? Tak je někde chyba a MDŽ je přinejmenším signálem hledat cestu, jak tento stav vzájemných vztahů napravit.

(fav)

BŘEZEN

Mezi sněhem zelená se tráva,
sníh se ztrácí v jarních potůčkách,
oráč střípky ledu zaorává,
zima už má ze sluníčka strach.

Moje píseň čeká na skřivana,
aby se mnou zpíval o jaru.
Vydechni si, země, lemovaná
horami tam v modrém oparu.

Hory, včera bílé závěsemi,
nyní modrají se nablízku.
Moje rádlo kypří jarní zemi,
horko oráči i želízku.

(František Hrubín,
ze sbírky Mánesův orloj)



OPĚT O TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Četné vědecké studie opakovaně prokazují, že pokles kognitivního výkonu není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí. Mnohým seniorům se však zdá, že to právě v jejich případě neplatí. Zhoršující paměť nám začíná působit vážné starosti, začínáme se s obavami pozorovat a to naše problémy ještě zhoršuje. Na to existuje jen jedna účinná pomoc: Pokusit se získat hmatatelný důkaz o tom, že ve skutečnosti si ještě dobře pamatujeme, a že jsme se jen zbytečně a dlouhodobě podceňovali. Důkaz od někoho, kdo ví, jak na to!

Právě proto vyhlásila Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) letos už podruhé



Národní Týden Trénování Paměti v rámci celosvětové akce „Týden

uvědomění si mozku“, který už od roku 1996 pořádá organizace Dana Alliance for the Brain. V tomto březnovém týdnu (15. - 21. 3. 2010) se veřejnost na celém světě dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí.

Jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi. Cílem ČSTPMJ je nabídnout kurzy trénování paměti prostřednictvím kvalifikovaných trenérů paměti do ústavních zařízení i pro veřejnost. Celosvětově jsou programy zaměřené na trénink kognitivních funkcí stále ještě velmi novou záležitostí. I některé vyspělé státy s nimi teprve začínají, mnohde však neexistují vůbec. Jak říká předsedkyně ČSTPMJ Ing. Dana Steinová, my jsme měli to štěstí, že jsme od počátku spolupracovali s německým Svazem trenérů paměti, který měl dlouhodobé profesní zkušenosti, i s dalšími evropskými a zámořskými experty. Podařilo se tak sestavit optimální treninkový program, který zahrnuje nejen klasickou kognitivní stimulaci, ale cíleně se také zaměřuje na minimalizaci problémů s pamětí v běžném denním životě a vede k

rychlému zvýšení sebevědomí účastníků kurzů, k vnímání pocitů osobní zdatnosti a následně ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti u seniorské populace. Třístupňový vzdělávací program pro trenéry paměti získal akreditaci MPSV.

Mírné kognitivní zhoršení se projevuje u všech osob, u kterých později propukne Alzheimerova choroba, ale neznámá to, že každý, kdo trpí mírným kognitivním zhoršením nevyhnutelně skončí s demencí. Z celosvětového výzkumu vyplývá, že vhodná intervence formou kognitivní stimulace v kombinaci s fyzickou aktivitou může být tím pozitivním faktorem, které nás před demencí ochrání. ČSTPMJ pořádá v Praze také kurzy trénování paměti pro osoby s mírným kognitivním zhoršením. Ing. Dana Steinová: „Není vůbec na místě, aby si čeští senioři zoufali nad nefungující pamětí, vždyť stačí tak málo, navštívit některou z osvětových přednášek Národního týdne trénování paměti a hned se budou cítit podstatně lépe! A mohou se tam také většinou hned zapsat do kurzů trénování paměti.“

V těch případech, kdy mají senioři problémy s pamětí závažnějšího rázu, tak budou nasměrováni do kontaktních míst České alzheimerovské společnosti, aby měli možnost si ověřit, zda jejich problémy jsou součástí normálního procesu stárnutí či příznakem onemocnění, které vyžaduje rychlé stanovení diagnózy a vhodnou léčbu.

(red)

VYBRANÉ TERMÍNY NTPP

Během Národního týdne trénování paměti (NTPP) se po celé ČR uskuteční řada bezplatných osvětových přednášek na toto téma. Při některých z těchto akcí se lze na místě přihlásit do kurzů trénování paměti. Z celé řady termínů jsme vybrali ty v Praze, krajských a některých dalších větších městech. Úplný seznam najdete na internetové adrese www.trenovanipameti.cz.

15. 3. Brno: Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4, od 16 hod.; Klub seniorů, Kosmonautů 4, Starý Lískovec, od 14 hod.; České Budějovice: Domov pro seniory Máje, Větrná 13, od 14 hod.; Jihlava, Městská knihovna, Hluboká 109, od 16 hod.; Pardubice, Sdružení pro rannou péči, Bělohorská 389, od 14 hod.; Praha, KC Vltavská, Bubenská 1, P7, od 11 hod.; Domov pro seniory Háje, K Milíčovu, od 14.30 hod.; **16. 3.** Ostrava Biskupství Ostravsko-Opavsko, Kostelní nám. 1, od 10 hod.; Plzeň, Západočeská univerzita, posluchárna U3V, od 10 hod.; Praha: Společenské centrum pro seniory, Harrachovská 2, P9, od 15.30 hod.; Elpida – internetová kavárnička, Limuzská 8, P10, od 11 hod.; Obecní dům - Plzeňská restaurace, Nám. Republiky 5, P1, od 18 h.; Rakovník, Domov na Zátěši, S.K. Neumanna 216, od 10 hod.; Svaz zdravotně postižených, Nábřeží TGM 2473, od 14 hod.; Vsetín, DPS, Pod Žamboškou 1579, od 14 hod.; Vyškov, Knihovna Karla Dvořáčka, Nádražní 4, od 16 hod.; **17. 3.** České Budějovice, ZSF JU, J. Boreckého 27, od 9 hod.; Praha: Klub Remedium, Táboritá 22, P3, od 15.30 hod.; **18. 3.** Brno, Centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 1, od 14 hod.; Ženy 50 o.s., Anenská 10, od 17.30 hod.; Mladá Boleslav: U3V, Václava Klementa 601, od 16 hod.; Ostrava: Klub pro seniory, Paskovská 31, Hrabová, od 14.30 hod.; Praha: Dům Gloria ADCH, Renoirova 7, P5, od 14 hod.; **19. 3.** Jihlava: Krajský úřad, Žižkova 57, od 9 hod.; Havířov: Academia Rerum Civilium, Konzultační stř. VŠPSV, ZŠ Žákovská 1, od 14 a 16 hod.; Liberec: Hotel Ještěd, Horní Hanychov 153, od 14 hod.; **20. 3.** Kolín: Academia Rerum Civilium VŠPSV, Ovčárecká 312, od 13 hod.



POMOCÍ ZLEPŠOVAT SVOJI DOBU SENIORŮ

Doba seniorů je tu už šestý rok. První a dosud jediné české celostátní periodikum, které vydávají samotní senioři, za dobu od svého vzniku prošlo řadou změn. Na samém počátku byla sbírka mezi seniory, která umožnila vydat několik prvních čísel. Tehdy na novinovém papíru, v tzv. evropském formátu a na šesti stranách. Byly to doby, kdy někteří lidé nevěřili, že Doba seniorů ekonomicky přežije a považovali ji proto i za určitou zátěž seniorského hnutí. Přežila a rostla. Rostl počet stran a za pochodu se vyvíjel i obsah. Dnes má již svoji stálou čtenářskou obec a růst počtu předplatitelů jí mohou závidět i bohaté tituly, které si nové abonenty kupují nákladnými dárky.

Doba seniorů je dnes titulem, který vstoupil, navzdory omezeným možnostem propagace, do povědomí a má patřičný respekt i u těch nejvýše postavených. Nadále však máme ještě řadu rezerv. Domníváme se, že čtenářů by mohlo a mělo být mnohem více než už je. Proto chceme dále zlepšovat obsah

DS, utvářet ho tak, aby oslovil co nejširší seniorské publikum. Oslovit můžeme jen tím, co lidi zajímá. Proto do tvůrčí debaty na toto téma chceme zapojit i ty, jichž se týká: naše čtenáře. Připravili jsme proto čtenářskou anketu na téma zlepšování DS. A samozřejmě není to jen o tom. Chceme také vědět, kdo nás čte, jak se dívá na určité věci, proto se řada otázek týká i samotných čtenářů. Jak anketa dopadne, samozřejmě nevíme. Víme však, že její výsledky budou pro DS velmi důležité. I proto jsme se rozhodli, alespoň některé účastníky ankety odměnit. Mezi všemi účastníky vylosujeme na jejím konci tři, kteří dostanou hezkou cenu. Všem účastníkům ankety, kteří budou mít zájem, pak dáme zdarma čestné vstupenky na veletrh Pro senior, který se uskuteční v Praze ve dnech 18. – 21. března. Vstupenky pro ně budou připraveny v sídle RSČR (adresa je totožná s DS).

Závěrečný den pro odeslání anketních lístků (umístění v DS jsme volili tak, abyste vystříhnutím ankety přišli



o co nejméně z dalšího obsahu) je stanoven až na 15. dubna. Vstupenky na veletrh jsou tedy jakousi mezipremií pro rychlé. Po zpracování ankety Vás samozřejmě budeme v DS informovat o všech jejich podstatných výsledcích.

Ano, DS se neustále vyvíjí. Jedno se ale určitě nezmění: DS tu vždy bude pro české seniory a bude pomáhat prosazovat jejich oprávněné požadavky.

Děkuji předem za Vaši účast v anketě.

František Vonderka, šéfredaktor DS,
foto Zdeněk Hřebejk

I. ČTENÁŘI DS O SOBĚ

1. Jsem

- ☐ žena
☐ muž

2. Žiji v obci, která má

- ☐ méně než 1 000 obyvatel
☐ 1 000 až 3 000 obyvatel
☐ 3 000 - 10 000 obyvatel
☐ 10 000 - 50 000 obyvatel
☐ 50 000 - 250 000 obyvatel
☐ 250 000 - 1 000 000 obyvatel
☐ více než 1 000 000 obyvatel

3. Kolik je mi let

- ☐ méně než 55 let
☐ 55 - 60 let
☐ 60 - 65 let
☐ 65 - 70 let
☐ 70 - 75 let
☐ 75 - 80 let
☐ 80 - 85 let
☐ více než 85 let (Pokud patříte

do této skupiny, uveďte prosím svůj přesný věk, pro nejstarší účastníci a nejstaršího účastníka ankety chystáme totiž zvláštní dárek)

4. Jak se mi vede materiálně

- ☐ se svým důchodem lehce vystačím
☐ občas nevystačím a musím se uskrovnovat
☐ často mám problémy s důchodem vyjít
☐ bez pomoci dětí, popř. různých státních příspěvků bych nevyšla/nevyšel

5. V případě finančních problémů nejčastěji omezují výdaje

(lze označit více možností)

- ☐ na oblečení
☐ na potraviny obecně

- ☐ na kulturní akce (divadlo, kino, společenské akce)
☐ na svoje koníčky (zahradka, rybaření, sportovní akce atd.)
☐ na cestování
☐ na péči o krásu (holič, kosmetika atd.)
☐ na ovoce a doplňky zdravé výživy
☐ na doplňkové prostředky péče o zdraví
☐ na léky vůbec

6. Poplatky u lékaře a v lékárnách

- ☐ nevadí mi
☐ vadí mi, ale zřejmě jsou potřebné
☐ u lékaře mi nevadí, v lékárně by však měly být zrušeny
☐ zatěžují hlavně sociálně slabší a je třeba je zrušit všude
☐ jde o složitý problém, který nedokážu posoudit

II. ČTENÁŘI O DS

7. Jak si obstarávám DS

- ☐ kupuji ve volném prodeji
(trafika atd.)
- ☐ mám předplatné

7.1. Vyplní pouze ti, kdo kupují ve volném prodeji

- ☐ DS seženu vždy bez problémů
- ☐ občas DS nemají
- ☐ v prodejně, kde kupuji, je DS viditelně vystavena
- ☐ v hromadě jiných titulů není skoro vidět
- ☐ DS vidět není a musím se po ní ptát

7.2. Vyplní pouze abonenti

- ☐ s kvalitou předplatitelské služby jsem spokojen
- ☐ mám k předplatnému výhrady
(Napište prosím stručně jaké):
- _____
- _____
- _____

8. Jak jsem se o DS dozvěděl

- ☐ viděl jsem ji v poradně RSČR
- ☐ informovali o ní v médiích
- ☐ náhodou jsem ji viděl v prodejně
- ☐ na propagační akci, kde byl stánek RSČR a DS
- ☐ jinde (napište stručně jak)
- _____
- _____
- _____
- _____

9. Čím mě DS zaujala
(lze označit více možností,
nejvíce však 5)

- ☐ informacemi o činnosti Rady seniorů ČR
- ☐ přináší stanoviska RS ČR k problémům, které mně zajímají poradenskými rubrikami
- ☐ stránkou Vráti Ebra
- ☐ rubrikou Střípky života
- ☐ reportážemi a články ze života obyčejných seniorů

- ☐ rozhovory s význačnými osobnostmi v seniorském věku
- ☐ rozhovory se zajímavými lidmi obecně
- ☐ informacemi ze života seniorských organizací
- ☐ rozhovory s politiky k problematice života seniorů
- ☐ seriály na různá zajímavá témata
- ☐ velkým prostorem pro názory čtenářů
- ☐ soutěžemi pro čtenáře

10. Kterou z položek, uvedených v bodu 9 by podle Vás DS měla ještě posílit? Napište prosím:



11. Zájem o poradenské rubriky

Typ poradny	čtu vždy	občas	nezajímá mne
sociálně-právní	☐	☐	☐
bytová	☐	☐	☐
ochrana spotřebitele	☐	☐	☐
právní	☐	☐	☐
pro práci s PC	☐	☐	☐
zdravotní	☐	☐	☐

11. Co Vám v DS chybí? Napište nám to stručně:

12. Co je podle Vás v DS naopak zcela zbytečné a proč?

13. Zaměření DS

- ☐ je nadstraničká
☐ fandí levici
☐ fandí pravici
☐ nedokážu posoudit

14. Cena DS

- ☐ je přiměřená
☐ je vysoká
☐ v porovnání s jinými periodiky je nízká

15. Chcete něco vzkázat redakci? Máte možnost:



16. Zde uveďte:

Jméno:

Příjmení:

Adresa:

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 132 Kč / Cena za kus jen 11 Kč

Objednávající ☐Předplatné formou dárku ☐

Složenko odeslat na adresu odesílatele objednávky

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) _____

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou☐ SIPO: spojuvací č.

☐ fakturou IČO/DIČ

☐ bank. přev. č. účtu:

PODPIS:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. production s.r.o., Box. 32, 111 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenko, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence a jako Váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra A.L.L. production s.r.o., kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz. Nezapomeňte, že předplatným DS můžete udělat radost i svým blízkým a přátelům!

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 krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

PRAHA V DEŠTI PUM

Na konci článku v únorové DS byla nepatrná zmínka i o náletu na Prahu 26. března 1945. Byl to nálet na Staré a Nové Vysočany, Libeň a Kbely. Jsem jeho pamětníkem. V té době mi bylo 14 let a bydlel jsem s rodiči v Nových Vysočanech. Dům, ve kterém jsme bydleli, byl tímto náletem vážně poškozen, a proto nám byl přidělen náhradní byt. Rovněž většina našeho majetku byla zničena, a proto nám ze státních skladů přidělili několik kusů postaršího nábytku, abychom měli na čem spát a kam uložit ty nejnnutnější věci. Při náletu jeden můj spolužák přišel o život, druhý ztratil paměť a musel se pak dlouho léčit. Já jsem po této tragické události, ke které došlo jen pouhých 6 týdnů před koncem války, ještě řadu měsíců trpěl posttraumatickým syndromem a ještě

dnes si na to vzpomenu, když slyším zkušební houkání sirén první středu v měsíci.

Pavel ŠTĚPÁNEK, Praha

PROČ PŘEDPLATNÉ

Dobu seniorů u nás ve Vršovicích pohodlně dostanu ve 4 trafikách, ale pro jistotu jsem se rozhodla pro předplatné. Důvodů je více, ty hlavní jsou dva:

1. Dlouhodobě se staráte o zlepšení situace seniorů v otázkách bydlení. Příkladem byl i velký rozhovor s panem Ing. Tarabou, místopředsedou Sdružení nájemníků. (Nemohli byste zveřejnit internetovou adresu tohoto sdružení?)

2. Zahajovací článek k seriálu o Bibli, který píše ThDr. Jan Schwarz. Děláte skutečně velmi dobrou věc. Po listopadu 1989 církev u nás totiž zcela selhala,

jelikož místo toho, aby lidem poskytla to, co v přelomové době nejvíce potřebovali – vnitřní misii – začala se starat hlavně o majetek. Majetek mají, ale nemají věřící; inu, vždy je něco za něco. Za těchto okolností jsem velmi ráda, že mohu patřit do okruhu předplatitelů tak inteligentního měsíčníku, jakým je Doba seniorů.

Jana POKORNÁ, Praha

Red.: Děkujeme, pochvala nás samozřejmě potěšila. I proto, že se nám do rukou dostalo jakési srovnání seniorských časopisů u nás. Je šířeno ve vydavatelské branži a jeho cílem ovlivnit inzerenty. Vedle toho, že DS má 24 stran, tištěný náklad 10 000 výtisků a dalších nepravd a nesmyslů lze ve srovnání i číst, že DS je „v relativně neprofesionálních rukách“. Ve srovnání není zmínka o tom, že DS už vychází 6 let a že už má své trvalé čtenáře, kteří asi vědí, proč si ji kupují. Chválen do nebes je naopak mezi seniory zatím téměř neznámý titul, který vydává jistá propagační agentura, známá mj. pořádáním reklamních akcí a firemních vánočních večírků. Mrzí nás, že se dějí podobné špinavosti, my se k takovým podpásovkám určitě nikdy nesnížíme.

Internetová adresa Sdružení nájemníků je www.son.cz.

SCHODY DO NEMOCNICE

Ráda bych se přidala k článku Schody do nemocnice. Tamtudy jsem sice nikdy nešla, ale častokrát jdu ze Želivského na tramvaj č. 10 nebo 16, a také zpět. Že je to frekventované místo mi potvrdí každý, kdo tudy šel. A právě místo před vchodem na hřbitov je kamenem úrazu. Pokud je po dešti nebo nasněženo, vždy na suchém místě stojí nějaké auto. Jinak k přechodu máte louži, která nutí chodce vstupovat do jízdny dráhy aut. Během 10 let jsem nezažila, že by to bylo za špatného počasí jinak. Možná to místo patří Praze 2?

Naděžda Kohlíčková

ODZVONIT VINÍKŮM

Jsem rád, že již skončily oslavy 20. výročí „sametové“ revoluce, kde měla zvítězit láska a pravda nad lží a nenávistí. Kdo zvítězil a kde jsme dnes? V hrůzném kapitalismu, obrovské nezaměstnanosti, nejmasivnější korupci, devastaci morálky, úpadku ve školství, zdravotnictví (hromadné odchody lékařů do zahraničí), živoření důchodců, kteří si celý život na důchod poctivě pla-

Zázrak přírody: Co je to? Nepije to, nejí to a přesto to roste. Ceny!

Kdo pije, brzy umře a kdo nepije, umře ještě dřív, protože ten, kdo pije, ho přejede autem.

„Pane výpravčí, nejdeme na rychlík do Prahy moc pozdě?“ - „Ani ne, zmeškali jste ho jen o necelou minutu!“

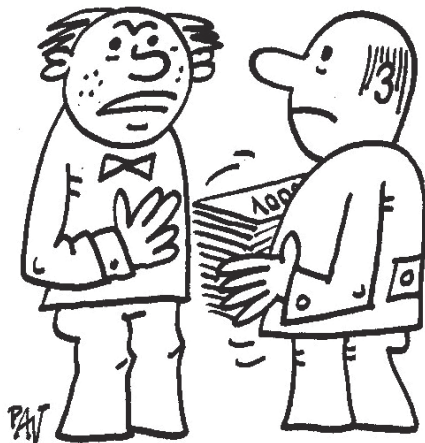
Žena jednou večer povídá: „Dvě věci umím nejlíp. Sekanou a štrúdl.“ A manžel ukáže na talíř a říká: „A tohle je která?“



Teď ho nikdo neukradne. Poslal Jiří Mika z Vyškova.

Tentokrát do naší rubriky přispěli, Jana Jíšková z Pardubic, Karel Plšek z Hostivic, Alena Modrová z Moravské Třebové a Jiří Leška z Kaznějova. Pokud znáte nějaký podařený vtíp, pošlete nám ho, rádi ho uveřejníme, aby se zasmáli i ostatní čtenáři DS.

NEZLOBTE SE. ALE ZA
TO, CO NABÍZÍTE, JSEM
NEÚPLATNÝ...



tili. Jak je možné, že před listopadem 1989 byla naše země bez dluhů a oplývala obrovským majetkem, že následné vládní garnitury přivedly tu samou zemi do tak obrovských dluhů, které nebudou schopni splatit ani naši vnuci? Díky Klausově slavné privatizaci téměř veškerý majetek státu padl do rukou zahraničního kapitálu, včetně bank. Rozpadlo se zemědělství (na nejúrodnější půdě se staví sklady), zhoršila se značně dopravní dostupnost lidí za prací a za lékaři, vznikla další negativa, která znepřijemňují život. Kam nás naši vyvolení vedou? Do životní úrovně, která se projevuje rozpadem mnohých rodin, nárůstem sebevražd, nárůstem počtu bezdomoců a žebráků, snížením porodnosti. Dnes je evidováno přes milion exekucí, které nejsou lidé schopni řešit (ztráta zaměstnání, nárůst nákladů na bydlení, zdraví, nárůst výdajů na energie). To vše povede k dalšímu nárůstu sebevražd, rozpadu manželství, nárůstu žebráků a bezdomoců. To jsme opravdu chtěli v listopadu 1989? Snižme stav úředníků o třetinu, zrušme zbytečný senát. Zavedme opět finanční policii, zvýšme tresty za rozkrádání, korupci a chybná výběrová řízení. K tomu všemu lze nastavit výhybky v nadcházejících volbách. Pokud ale opět zvolíme ty, kteří zavinili současný stav, pak hrůznou budoucnost pro naše děti a vnuky zaviníme jen a jen my sami.

Jaroslav JÍCHA, Praha 9

VÍRA A ATEISMUS

Při prohlížení starých dokumentů jsem objevil má vysvědčení ze základní školy. Napadlo mne nějaké lepší podstrčit vnučce, aby viděla dobrý prospěch svého dědy a vzala si příklad. Po jeho prohlédnutí mi ale říká: „No dědo dobré, samé jedničky ale máš tu jednu dvojku“. Teď jsem si teprve všimnul, že to je z náboženství, které tehdy, před těmi 65 lety, bylo povinné. Ta dvojka byla určitou raritou, protože pan farář Kubíček, který nás náboženství učil, vlastně v hodině vedl pouze monolog a stačilo souhlasně pokyvovat hlavou, aby vždy po celou dobu jeho učení na škole byla vždy všem žákům zapsaná jednička, až na mne. Do školy jsem chodil rád, ale stejně rád jsem pobíhal po hřišti, v lese nebo dvorech činžáků a navíc jsem se projevoval velkou zvědavostí. Takže v hodině náboženství, kdy nám pan farář vyprávěl o přechodu křesťanů po hladině Gecemanského jezera, jsem vznesl dotaz, jak je to možné, když zrovna včera jsme se učili, že síla k vynesení tělesa z vody se musí rovnat váze kapaliny vytlačené a oni že žádnou kapalinu nevytlačili. Má prvá otázka v hodině byla vždy odbyta, že to byl zázrak. Ale při další stejně všetečné otázce k existenci andělů nebo

čertů pan farář již znervózněl a otázka nezůstala bez následků. Musel jsem předstoupit před tabuli, natáhnout ruku dlaní nahoru a dostal švih rákoskou. Další problém nastal vždy v pondělí, kdy se ptal, kdo nebyl v kostele... V mém případě pak často následovala známa procedura s rákoskou. Na štěstí jsem vždy nastavoval levou ruku a tak mohl v jiných předmětech psát i když levá ruka mě brněla ještě ve středu, ale mou myslí hlodalo to, že když Hospodin vše ví a pan farář je jeho nástupcem na zemi, tak proč se ještě ptá? Něco mi tu nesouhlasilo, ale odpovědi jsem se nedopátral. Můj definitivní přerod v ateistu se dostavil vstupem do učení. Pak přišla vojna, další studium, rodina, práce a zas až po 65 letech mi vnučka připoměla, že už jsem vlastně po celou tu dobu ateistou. Kdo dočetl až sem tak se možná pousměje, jiný procedí mezi zuby: „kačír“, nebo jinému se budu zdát málo ateistický, ale všichni musí uznat, že náboženství a ateismus mají jedno společné - nevychází z tělesných potřeb, ale jsou stavem vědomí. Rozdíl je v tom, že nábožensky založený člověk upírá své vědomí k víře v nadpozemské síly a zázraky, zatímco ateista k víře v sebe sama a realitu.

Lumír BULA, Ostrava

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

58letá nekuřačka z Prahy hledá kamarádku se zájmem o zahraniční cestování. Zn.: Poznávací i pobytové zájezdy

Žena 64letá z Prahy by ráda poznala kamarádku, která by ráda jela z jara nebo na podzim 2010 do Hřenska a do Saského Švýcarska na týdenní dovolenou. Levné ubytování zajistím. Zn.: Jen vážné nabídky.

OZNÁMENÍ

Panu Vladimírovi Lehovcovi z Českého Brodu, který 7. března 2010 oslaví své 69. narozeniny: Milý Vladimíre, přeji Ti vše, co mohu přát, ať máš svou lásku komu dát, ať někdo Tě má rád. Rozum, co v nouzi poradí, ruku, co v žalu pohladí, a hlavně přátele, co nikdy nezradí. Vše nej, hlavně zdraví, přeje Jiřina z Luk.

DOBA
seniorů

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscz.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: ds@rscz.cz. Kontakt výlučně pro inzerce: inzerceds@gmail.com. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR (viz str. 8). Grafická úprava: Studio Havran. Tiskne Česká Unigrafie, a.s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851, e-mail: dobasenioru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. 03. 2010

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
GMBH

