

# DOBA seniorů

Č. 4 / VI. ROČNÍK DUBEN 2010 14 Kč

Cena v předplatném 11 Kč

## FINÁLE soutěže o pobyt v Řecku str. 10

RS ČR opět připravuje  
kulaté stoly k volbám str. 23

O odstupném  
za nájemní byt str. 22

Vyrábí roboty  
proti rakovině



str. 16

S ministrem Šimerkou  
o lidskosti v politice



str. 19

Fakta o penzích  
českých seniorů



str. 28





# SPOLEČNĚ USILOVAT O ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Byla to skutečně netradiční tisková konference, kterou občanské sdružení Za důstojné stáří (OSZDS) ve spolupráci s Odborovým svazem zdravotnictví a sociální péče ČR a sdružením Život 90 uspořádali 4. března v Domě odborových svazů v Praze. Už proto, že organizátoři a jejich hosté – byl mezi nimi i předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes – se vyjadřovali hned k několika tématům. Šlo o různé problémy, které však spojuje to, že jsou stále palčivější a dotýkají se českých senierek a seniorů.

Jedním z nich jsou sociální služby. Jak uvedla předsedkyně OSZDS PaDr. Naděžda Fibichová, jejich kvalita se sice v posledních letech zvýšila, problémem je nadále jejich dostupnost. Situaci zhoršují úsporná opatření ve státním rozpočtu a to za situace, kdy počet žadatelů roste. Ti, kteří se do DPS nedostanou, bývají podle jejích slov odsunuti do nemocnic následné péče, což má zdrcující následky i v podobě předčasných úmrtí. Soustava sociálních služeb má rovněž mezery např. ve vztahu k bezdomovcům. Ačkoli vznikla různá zařízení (např.

Naděje), nikdo podle Dr. Fibichové veřejně neoceníl jejich činnost a trvale bojují nejenom s nedostatkem peněz, ale i nezájmem o to, co péče o psychicky i fyzicky často těžce nemocné bezdomovce vyžaduje. Předsedkyně OSZDS hovořila rovněž o nebezpečí v podobě nepromyšlené privatizace sociálních služeb. Soukromé instituce nejsou povinny jako služby veřejné dodržovat přiměřené ceny a ceny za pobyt v soukromých domech pro seniory se dnes pohybují od 30 do 50 000 Kč. To je pro seniory žijící jen z důchodu nemyslitelné. Přitom i tato drahá zařízení mohou jít do krachu (případ švýcarského penzionu v Průhonici) a klienti skončit na ulici. Dalším vážným problémem je podle Dr. Fibichové rostoucí sociální diferenciace, spojená se skutečností, že sociálně slabší se často nedokážou přihlásit o svá práva, mají jen malé zastání v politické prezentaci a nejsou schopni seznamovat veřejnost se svou často katastrofální životní situací.

Tu nyní podle ní zhoršuje rostoucí činž a další náklady na bydlení a ceny základních životních potřeb. Mnozí důchodci v důsledku deregulace vynaloží 40 - 60 % důchodu jen na zaplacení nájemného. Podle Dr. Fibichové hrozí, že pokud se situace bude vyvíjet jako dosud, drtivá většina důchodců si nájemní bydlení v Praze nebude moci dovolit.

O potřebě zkvalitnění sociálních služeb a změně přístupu společnosti k uvedeným problémům hovořila i zástupkyně Diakonie Českobratrské církve evangelické a zástupce Odborového svazu ZSP ČR. Ten mj. uvedl, že tento odborový svaz je od loňského října



PaDr. Fibichová během TK představila i příběh duševně nemocného muže, který život zvládá jen díky sociální péči.

kvůli kritické situaci v sociálních službách, způsobené snížením dotací a neprůhledností při jejich rozdělování, ve stávkové pohotovosti. Předseda RS ČR Zdeněk Pernes přítomné seznámil s nejnovějšími údaji ohledně penzí českých seniorů a informoval rovněž o iniciativě Rady, jejímž cílem je prosadit zvláštní příspěvek na bydlení pro seniory, postižené skokovým navýšením činží v rámci deregulací. Netradiční charakter tiskové konference podtrhlo závěrečné vystoupení PaDr. Fibichové. Vyzvala ke spojování sil při prosazování požadavků seniorů a v této souvislosti vyslovila přání, zda by OSZDS mohla vstoupit do Rady seniorů ČR. Hned na místě jí bylo předsedou Rady sděleno, že to možné samozřejmě je, protože cílem RS ČR je prosazovat právě požadavky seniorů a je proto otevřena pro všechny seniorské organizace a uskupení. (text a foto fav)



Byli jsme na **FOR SENIOR**. U stánku RS ČR a Doby seniorů bylo opět živo. Reportáž o tom přineseme v příští DS. Nezapomeňte si ji koupit, dovíte se, jaké to bylo a budou v ní i výsledky naší veletržní soutěže!

(fav, foto: Zdeněk Hřebejk)



## Zvyšovat užitou hodnotu DS

Předvolební kampaň už se dostává do tempa. Opět slyšíme, že boty dělali a máslo na hlavě mají samozřejmě ti druzí, zatímco autoři podobných kritických výroků jsou přece ti, kdo to vždy mysleli jen nejlépe. Že tak mnohdy nekonali a procitají až dnes? Nevadí, jen předvolební vystoupení musí znít přesvědčivě. Jev, který patří ke koloritu voleb nejen v našich luzích a hájích. Český volič je však zjevně náchylnější agitaci podlehnout. A tak si už dopředu zadává na svoji blbou náladu a už také skoro typické brblání po prvním povolebním procitnutí. Ne, nebojte se, nehodlám to už víc rozebírat a kázat, že máme takové představitele, jaké jsme si sami zvolili. Jen chci znovu

upozornit, že hodnotit je třeba podle fakt a nikoli podle sebehezčích předvolebních slibů. Jednou z možností, jak se k faktům dostat, budou předvolební kulaté stoly, které se rozhodla pořádat Rada seniorů ČR. I proto, že různé televizní pořady, které se tváří jako seriózní předvolební osvěta, jsou ve skutečnosti mnohdy nevyváženou a někdy i fakticky pochybnou šou některých protěžovaných aktérů a občas i samolibých moderátorů. To na kulatých stolech Rady seniorů ČR skutečně nehrozí. U nich se všem bude měřit stejně a budou se započítávat jen fakta. Dotazy seniorů z publika nikdo nebude cedit či potlačovat podle toho, co se mu zrovna hodí nebo na co by chtěl zvlášť upozornit. Informaci o tom, co je smyslem kulatých stolů RS ČR, jejich pra-

vidla i první termíny, přinášíme na str. 23. Chápeme ji jako jednu z těch záležitostí, které mohou čtenářům pomoci.

Užitnou hodnotu DS chceme však především posilovat dalším rozšiřováním našich poradenských rubrik. Nevyplývá to jen z našich představ, ale i z prvního hodnocení odpovědí v naší čtenářské anketě. Opět z ní přišel signál, že si poradny přejete. I proto dnes najdete v DS novou poradnu, která se zabývá finančním problémem, s nímž se může setkat i řada v podnájmech žijících seniorů. Věříme, že se to u čtenářů setká s kladným ohlasem.

Byť v úvodu píši, pozor na sliby, jeden si přesto neodpustím: cílem našeho předvolebního zpravodajství je a nadále bude pomoci čtenářům získat objektivní informace, aby se o tom, komu dají hlas, mohli rozhodnout skutečně sami a na základě fakt.

František Vonderka, šéfredaktor DS

# MODERNÍ A PROVÁZANÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY

Doba seniorů v uplynulých měsících uspořádala anketu, ve které se hejtmanů jednotlivých krajů postupně ptala na problémy spojené se stárnutím populace. Také jsme se snažili zjistit, na co se v tomto směru hodlají zejména zaměřit během svého funkčního období. V rámci ankety jsme hovořili už skoro se všemi hejtmany. Na naše otázky zatím neodpovídal už jen hejtman Moravskoslezského kraje Ing. Jaroslav Palas. Představitel jednoho z našich nejvýznamnějších krajů odpovídá DS dnes.

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

Moravskoslezský kraj vnímá stárnutí populace jako významný jev, kterým je nutno se zabývat; náš kraj je jedním z regionů s výrazným podílem seniorů v populaci a je zřejmé, že tento podíl bude v souladu s celorepublikovými sociálně-demografickými trendy stále výraznější. V roce 2008 byl počet obyvatel ve věku nad 65 let 180 942, (celkový počet obyvatel MSK byl 1 249 897), což činí více než 14 % všech obyvatel MSK.

● **Bylo vyhodnoceno několik statistických ukazatelů, které potvrzují výše uvedený fakt.**

Ukazatel „Střední délka života“ obyvatel Moravskoslezského kraje se v čase zvyšuje, je však nižší než průměr ČR. Hlavními příčinami je vliv životního prostředí a nezdravý životní styl. Rovněž docházelo v předchozích letech k mírnému růstu ukazatele „naděje na dožití“, opět však jsou hodnoty nižší ve vztahu k hodnotám celorepublikovým.

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

Jedním z akutních problémů je zvládnutí nárůstu onemocnění, které se častěji vyskytují se vzrůstajícím podílem starších osob v populaci. Jedná se především o onemocnění kardiovaskulární a cerebrovaskulární (stavy po infarktu myokardu, ischemická choroba srdeční, hypertenze, cévní mozkové příhody) a onkologická onemocnění. Je nezbytné nutné zajištění a zvýšení dostupnosti geriatrické péče, podpory nejrůznějších rehabilitačních programů, podpory rozšíření dlouhodobé a paliativní péče, prosazování těchto druhů péče do povědomí veřejnosti a především jejich respektování ze strany zdravotních pojišťoven. V poslední době, se vzrůstající poptávkou po službách geriatrického charakteru, se stává aktuální diskutovanou otázkou možnost zřízení centra gerontologické péče pro celý Moravskoslezský kraj.

● **Moravskoslezský kraj v minulosti byl krajem těch nejtěžších dělnických profesí – doly, hutě... Projevuje se i to nějak zvýšenými nároky na péči o seniory v oblasti zdravotnictví?**

Je pravdou, že koncentrace namáhavých



Ing. Jaroslav Palas

dělnických profesí spadajících do oblasti těžkého průmyslu byla v Moravskoslezském kraji velmi vysoká. I přes rostoucí průměrný věk se v kraji zvyšuje počet např. onkologických onemocnění, na čemž má jistě dlouhodobý výkon náročných profesí zatěžujících organismus svůj podíl. Stejně tak se opotřebenosti organismu v nepříznivém, prašném prostředí podepisuje se zvyšujícím se věkem na prevalenci chronických chorob a vzrůstá také polymorbidita (současná přítomnost více chorob u téhož jedince). Vyšší nemocnost a charakter chorob samozřejmě vyvolává vyšší nároky na péči o tyto pacienty.

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

Hlavní témata v oblasti sociální péče o seniory jsou obsažena v Programovém prohlášení rady Moravskoslezského kraje na volební období 2008-2012. Cílem je dosáhnout, aby v Moravskoslezském kraji fungovala síť sociálních služeb, která bude efektivně vzájemně propojená a bude poskytovat všechny formy sociální péče. Hlavními prioritami je zvýšení kvality sociálních služeb – krajská zařízení pro seniory procházejí procesem humanizace – dochází ke zlepšování komfortu uživatelů služeb a rušení čtyř a vícelůžkových pokojů. Dále je to transformace pobytových služeb pro lidi se zdravotním postižením do moderních forem a trvale udržitelný rozvoj sociálních služeb. V úzké součinnosti s obcemi kraj zpracovává plán rozvoje sociálních služeb. Podpora nových služeb směřuje zejména k rozvoji terénních a ambulantních služeb,

které lidem umožňují co nejdéle setrvat v jejich přirozeném prostředí. Příspěvkové organizace kraje poskytující služby výrazně místního charakteru, zejména v oblasti péče o seniory, jsou nabízeny k bezúplatnému převodu do správy obcí tak, aby tyto mohly efektivně lépe reagovat na potřeby svých občanů.

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

Osamělost je opravdu jedním z problémů, které sebou seniorský věk může přinášet. Jedná se o nepříznivou sociální situaci, která, pokud není řešena, může vést až sociálnímu vyloučení osamělých osob. Prvořadě je nutné vnést do povědomí veřejnosti opětovné posílení prioritní a nezastupitelné role rodiny.

Dále je důležité vyzdvihnout význam občanské společnosti a vytvářet podmínky pro aktivní život seniorů. Co se týče role veřejného sektoru ve vztahu k seniorské péči z pohledu resortu zdravotnictví, lze zmínit poměrně významnou roli domácí ošetrovatelské péče, kdy služby sester docházejících do domácností mohou výrazně pozitivně přispět k řešení některých praktických potřeb osamělých seniorů.

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

Kraj si uvědomuje důležitost a přínos seniorských organizací pro samotnou skupinu seniorů i pro společnost a podporuje jejich aktivity například formou dotací ze svého rozpočtu na vyhlášené dotační programy v souladu se svými koncepčními a strategickými materiály. Žadující a prvořadé



je aktivní participace seniorů především na podpoře, ochraně a rozvoji vlastního zdraví a rozvoji činností, které těmto aktivitám napomáhají. Oblast dotací a dotačních programů v odvětví zdravotnictví je poměrně ukázkovým příkladem propojení aktivního přístupu ze strany seniorů a veřejné správy (MSK). Na základě aktivního přístupu seniorů a jejich zájmu je realizována také řada aktivit v příspěvkových organizacích Moravskoslezského kraje, do kterých se senioři zapojují.

**Za odpovědi poděkoval  
František VONDERKA**

## KRAJ V DATECH

Rozloha: 5 427 km<sup>2</sup>

Sídla: 5 statutárních měst, 35 měst, 3 městyse a 256 obcí

Počet obyvatel: 1 249 897, z toho 638 072 žen a 611 825 mužů.

Průměrný věk: 39,7 let.

(Zdroj: ČSÚ a ČTK)



# NENÍ TO ZDALEKA JEN O VZDĚLÁVÁNÍ

Centrum celoživotního vzdělání je určené pro lidi v důchodu, kteří mají zájem dozvědět se něco nového nebo nesnesou pomýšlení, že by měli sedět doma celý den u televize. Zájemci do centra docházejí 1x týdně, pokaždé na jiné téma s výkladem od odborníka daného oboru. Vědí předem, jaké téma se bude probírat, a mohou se sami rozhodnout, zda na určitý výklad přijdou nebo ne.

Je to zvláštní: většinou kolem sebe slyšíme samé stížnosti na množství práce, na nedostatek volného času, a když ten čas nicnedělání přijde, snaží se ho starší lidé co nejvíc oddálit. Proč to tak je? Možná se bojí pocitu neužitečnosti a méněcennosti. Možná je to i strach z času na přemýšlení nad životem a tím co bude dál. Jsou tu ovšem samozřejmě lidé, co nedokážou nic nedělat. Celý život se nezastavili, tak proč s tím ve stáří začínat, že?

Většina lidí kolem třiceti, čtyřiceti možná i v padesáti tomu nerozumí. Nechápu, proč tito lidé nechtějí mít zasloužený odpočinek. Asi až když se sami dostanou do důchodového věku, buď to pochopí a budou si také hledat nějakou aktivitu, anebo to pořád chápat nebudou, zůstanou doma, aby mohli shlédnout co nejvíc telenovel a seriálů. Každý si průběh svého života staví sám a odlišně...

Docházení do centra celoživotního vzdělávání není pouze o přísunu nových informací. Důležitý je i styk s lidmi. Člověk si občas potřebuje s někým promluvit, ať už jde o nějaký problém nebo o dění ve světě a tím, že bude sedět doma, toho nedocílí.

Mladá společnost mnohdy považuje důchodce za ty, co nic nedělají a život už neumějí užívat. To je samozřejmě naprostá „hloupost“, ale proč to tak je? Těžko říct. Odjakživa byli staří lidé považováni za slabé osoby, o které se člověk musí starat. Člověk je ale tak starý, jak se cítí a ne kolik mu je. Bohužel často starší lidé mají pocit, že když jsou v pokročilém věku, tak už je nic nečeká. To je podle mě velký omyl, pravděpodobně vrytý do mozku v dobách mládí, kdy každý starší vlastně mladé nechápal a důchodce byl zcela odepsaný. Časem se tato představa



Doc. MUDr. Lila Čechová

odbourává, ale v některých případech nikdy zcela nezmizí.

Kolik je lidí, co nechtějí, aby jejich rodiče v pokročilém věku ještě něco dělali. V některých případech je dokonce považují za „blázný“. A proč? Protože nechtějí sedět doma? Vždyť oni je taky dříve podporovali v jejich zálibách, úspěších. Teď jenom očekávají alespoň stejnou podporu od svých dětí, jakou kdysi dávali oni jim.

Je to pouze v nás a v našem přístupu. Mimochodem, sedět jen doma baví málokoho, ať jsme v jakémkoliv věku. Myslím, že někomu může být 80 a oproti dvacetiletému má víc elánu do života.

## MLADÁ I PO OSMDESÁTCE

Doc. MUDr. Lila Čechová je ročník 1917 a rozhodně mi nepřipadala, jako paní, která by chtěla pouze odpočívat. Naopak slečna Čechová je stále plná života a je to typ člověka, který musí něco dělat celý život.

Po ukončení 8letého studia na gymnáziu vystudovala medicínu a poté vyučovala na Stomatologické klinice. Pracovala do svých 76 let a hned po odchodu na zasloužený odpočinek nastoupila do Centra celoživotního vzdělávání.

## ● Co Vás k tomu vedlo? Jak Vás to vůbec napadlo?

Chtěla jsem se dozvědět něco nového i z jiných oborů, než je můj a setkat se s lidmi, kteří o to mají také zájem. Také jsem chtěla dělat něco, kde by se dal uplatnit mozek. A poprvé mě to napadlo, vlastně ani nevím. Po ukončení své práce jsem pátrala, kde bych mohla slyšet něco nového, a narazila jsem na Ing. Danu Steinovou, která je vedoucí CCV.

## ● Využijete své docházení do CCV nějak teď?

Ani ne. Bylo to spíše pro zajímavost. Pro mě osobně to byla ale velmi dobrá zkušenost. Celý život sbírám nové informace, čtu hodně novinky z vědy a techniky a líbilo se mi, že jsem se

## MLÁDÍ O SENIORECH

Autorkou příspěvku k celoživotnímu vzdělávání je Ivetta Kopecká. Je jí 17 let a studuje 3. rokem Eko - gymnázium. Příslušnice nastupující generace ve volném čase hraje závodně volejbal a na akordeon. Ráda čte, plave, jezdí na hory a všeobecně ji baví sportovat. Ke svému největšímu koníčku DS Ivetta řekla: „Žurnalistice se chci věnovat asi už od 10 let a vydrželo mi to až do teď. Nejvíce mě k tomu táhne psaní a styk s lidmi.“ Rádi jsme jí dali šanci ukázat svůj talent na stránkách DS a přejeme jí, aby jí nadšení vydrželo a aby svou práci dále přispívala i k dialogu, jehož cílem je vzájemné pochopení a posilování solidarity mezi různými generacemi.

(red)

dozvěděla od všeho něco a to od zemědělství až k technice.

● **Jaká přednáška Vás nejvíc bavila? Co byste o přednáškách řekla celkově?**

To nejde říct. Bavily mě všechny stejně, něco bylo více zajímavé, něco méně, ale vždycky jsem byla obohacena z jiného oboru. Přednášky byly ve formě diskuze, odborníci výklad podávali tak, že jsem si to zapamatovala, a to se mi na přednáškách líbilo.

● **Co se Vám na CCV líbilo nejvíc?**

Ráda jsem mezi kolektivem, s kterým si můžu popovídat o přednášce. Po každé přednášce jsem chodila s dvěma kolegyněmi na kávu, kde jsme hodnotily přednášku a pak jsme se dostaly k vyprávění, co která z nás zažila

za týden, co jsme si přečetly v novinách... Také se mi líbilo, že jsem si mohla vybrat, na které téma chci, či nechci jít.

● **Proč už jste CCV přestala navštěvovat? Nechybí Vám to?**

No někdy mi to opravdu chybí, ale pořád se snažím něco dělat. Chodím do divadla, píši povídky, takže mám pořád co na práci. Přestala jsem tam chodit vlastně kvůli tomu, že chodím pozdě spát a začátek přednášky byl v 8 hodin. Za celý svůj život jsem si toho vstávání brzy ráno užila už až moc (úsměv).

● **Nechybí Vám styk s lidmi z CCV?**

Popravdě řečeno mi lidi nechybí všeobecně. Jsem ráda sama, protože ve své profesi jsem musela pořád s

někým něco řešit, takže toho mám už někdy taky dost. A třeba když jedu na dovolenou, tak si řeknu „od zítřka budu mluvit pouze s mravenci“ a mám klid.

● **Doporučila byste přesto důchodcům chodit do CCV?**

Určitě doporučila. Jednak pro různé ty zajímavé přednášky. Každý týden byla jiná, obsah přednášky se nikdy neopakoval. A potom do CCV chodí dost seniorů, takže je to také možnost k poznání nových lidí i k seznámení. CCV mohu tedy jen doporučit. Ale záleží pouze na IQ člověka, jestli má chuť, čas a náladu dozvědět se něco nového. Rozhodně to je zajímavá činnost po skončení v zaměstnání.

**Připravila Iveta KOPECKÁ,**  
foto autorka

## VÝZKUM: JAK SE BYDLÍ SENIORŮM V PRAZE

● **RSČR provádí průzkum, který má zmapovat životní podmínky seniorů v Praze. Jak dosud probíhá? To byla otázka, kterou jsme položili koordinátorovi celé akce Zdeňkovi Hřebejkovi.**

Sociologický výzkum, který je realizován Radou seniorů ČR pod odbornou garancí Klubu společenských věd pro potřeby Magistrátu hlavního města Prahy, má za cíl zmapovat „Dostupnost přiměřeného nájemního bydlení seniorů v hl. m. Praze“. Výzkum se uskutečňuje prostřednictvím rozhovorů tazatelů a spolupracovníků výzkumného týmu se seniory, kteří bydlí v Praze v nájemních bytech a pobírají starobní důchod. Je při něm dotazován velký počet seniorů v různých částech Prahy. A to ve dvou etapách - od poloviny února do konce dubna 2010. Souhrnné zpracování výsledků průzkumu a závěrečná zpráva bude odevzdána v červnu 2010. O případném zveřejnění však následně rozhodne Magistrát hl. m. Prahy. Výsledky průzkumu by měly přinést první poznatky o skutečném stavu v oblasti udržitelnosti financování nájemního bydlení seniorů, aby se tímto problémem mohli úředníci Magistrátu hl. m. Prahy začít odpovědně zabývat.



Mezi tazateli byla celá řada senierek a seniorů. Dokumentuje to i náš snímek, zachycující jednu z tazatelek při předávání dotazníků z prvního kola výzkumu koordinátorovi akce.

● **Skončili jste první kolo. Jaké hlavní poznatky z hlediska organizace průzkumu přineslo?**

Tazatelé narážejí na jeden problém. A tím je velká nedůvěra seniorů hovořit o nákladech na bydlení, zřejmě z obavy, aby zejména u soukromých pronajímatelů v důsledku účasti na tomto projektu o své bydlení nepřišli, nebo alespoň neupadli u majitele v nemilost. Nic na tom nemění ani fakt, že dotazníková akce je anonymní a zveřejněny budou pouze souhrnné výsledky bez uvedení jmen konkrétních respondentů. Nedůvěra seniorů se projevuje zejména tím, že vůbec neotevrou

tazatelům dveře svého bytu. Nelze se tomu ani divit, protože jsou to právě senioři, kteří jsou pod různými záminkami ve svých bytech často přepadáváni a okrádáni.

● **Výzkum dále pokračuje druhým kolem. Chtěl byste něco vzkázat jeho případným účastníkům, případně i tazatelům?**

Chtěl bych oslovit zejména ty seniory, kteří by nám chtěli pomoci. Ať už pošlité tím tazatelům, ale zejména seniory v nájemním bydlení, aby umožnili tazatelům osobním setkáním získat potřebné informace dle dotazníku výzkumu. Mají možnost oslovit

nás dopisem, osobně na pracovišti Rady seniorů ČR na náměstí W. Churchillů 2, na Žižkově (v budově DOS) nebo na telefonním čísle 234 462 075. Můj vzkaz: Nemějte zbytečné obavy z uveřejnění výsledků tohoto šetření. Vaše jméno se nikde neobjeví, ale vaše zkušenosti pomohou usnadnit život seniorům, kteří mají problémy s nájemním bydlením v hl. m. Praze. Závěrem mi dovolu, abych poděkoval všem, kteří se do tohoto nelehkého projektu pustili. Hlavně pak tazatelům a respondentům-seniorm. Pomáhají opravdu velmi dobré věci.

(red, foto fav)



## Jiskřičky lidskosti

Celkem 6 cen Křesadlo, kterými jsou oceňováni lidé, dlouhodobě dobrovolně pracující ve prospěch druhých, bylo letos rozděleno v Ústeckém kraji.

Tak velký úspěch Ústecko v této dobrovolnické ceně nepamatuje! A to byl letos již 8. ročník vyhlašování cen Dobrovolnickým centrem Ústí (DC), které se děje pod záštitou hejtmanky Jany Vaňhové a primátora Města Ústí nad Labem Ing. Jana Kubaty. O tom, kdo ceny Křesadla za rok 2009 za dobrovolnické aktivity dostane, rozhodla sedmičlenná hodnotící komise. Dne 4. března byly pak slavnostně předány. Mezi oceněnými byla i 80letá seniorka Blanka Šeflová z Třebenic. „Blanka celý svůj život věnuje Třebenicím a jejím občanům. Pomáhala, kde mohla, celý život, hlavně v tehdejší Tělovýchovné jednotě Slavoj jako cvičitelka. Hrálala ochotnické divadlo. Nacvičovala na spartakiády, na sokolské šibřinky a také šila všechny kostýmy pro cvi-



Blanka Šeflová při přebírání ceny.

čence. Pomohla mnoha starým lidem. Pracovala v Červeném kříži a do doby, než sama onemocněla, pomáhala svým nemocným vrstevnicím. Všechno dělala dobrovolně, přestože měla doma tři dcery. Ocenění si rozhodně zaslouží,

vždyť ona je jako křesadlo, které kolem sebe šíří jiskřičky dobra a pomoci,“ uvedla pro DS loňská držitelka Křesadla V. Svobodová z Loun, která Blanku Šeflovou nominovala. Rádi se přidáváme ke gratulantům. (red)

## Vzpomínka na akci K

V Rychnovské kapli Proměnění Páně byla 1. března otevřena putovní výstava Zpráva o akci K (kláštery), nad níž převzal záštitu premiér Jan Fischer. Výstava připomíná neblahou noc ze 13. na 14. dubna 1950 – zábor všech mužských klášterů na celém území tehdejší republiky. Výstava tento moment české historie připomíná v jeho počátku, průběhu i důsledcích. Oné dubnové noci se tak změnil život 2376 mnichů. Byli převedeni do centralizačních a internačních táborů se zvlášť ostrým režimem. Putovní výstava bude k vidění ve čtrnácti krajích České republiky, aby naplnila čtrnáct zastavení křížové cesty. Mezi osobnostmi na vernisáži v Rychnově nad Kněžkou byl mj. arcibiskup pražský a primas český

Dominik Duka a náměstek královéhradeckého hejtmána Helmut Dohnálek.

Jedním z důsledků akce K byly mimo jiné obrovské škody na kulturním dědictví národa – mnohé klášterní stavby, které představovaly unikátní architektonické památky, byly ponechány svému osudu či dokonce cíleně ničeny, byla zničena řada vzácných tisků a rozkraden cenný movitý majetek. V úvodním slovu bylo uvedeno, že krátce po akci K následovala podobně koncipovaná, ale mnohem pozvolnější akce R, která byla namířena proti ženským řádům. Akce B, která měla vést k formální likvidaci všech řádů, se už z větší části neuskutečnila.

(text a foto jokr)

## ZEMŘEL NEJSTARŠÍ

V sobotu 6. března zemřel nejstarší občan České republiky Josef Flandera. Skonal ve věku 107 let a 258 dní. Narodil se ve Volyni, která je nyní součástí severozápadní Ukrajiny a kde tehdy žilo na 45 tisíc Čechů. Za druhé světové války sloužil v brigádě generála Svobody a v bojích byl několikrát zraněn. Za svoji válečnou činnost dostal pět vojenských vyznamenání. Poslední Pamětní medaili III. stupně Československé obce legionářské za zásluhy o obnovu a šíření legionářských tradic dostal u příležitosti svých 107. narozenin. V roce 1947 se usadil v Habartově na Šumpersku, kde pak zůstal celý život. Měl dvě dcery.

Pomyslné žezlo nejstaršího Čecha po zesnulém panu Flanderovi nyní převzala Julie Vašíčková z jihomoravských Prušánek, narozená v roce 1903. (red)



Vernisáže se zúčastnil i Dominik Duka (prostřední foto)





# VZPOMÍNKA NA MLÁDÍ

Křest měla až po uzavěrce minulého vydání Doby seniorů. Knížka s názvem České zpívající filmy. Potěší zejména starší generaci, ale není určena jen nám pamětníkům. Pro mladší čtenáře to může být překvapivé čtení o období, kolem kterého se dnes mnohde mluví a vydává se nejen za časy absolutní nesvo-

body, ale i dobu jakéhosi temna, ve kterém mimo jiné nebyla žádná kvalitní kultura. Publikace autorů Roberta Rohála a Vítka Chadimy tyto zkreslené mýty boří, i když samozřejmě připomíná i to, že i autoři hudebních filmů museli ustupovat cenzorům a byli za své názory postihováni a filmy se dostávaly do trezorů. Třeba jen kvůli tomu, že v nich hrál člověk, který později upadl z nějakého důvodu v nemilost nebo emigroval. Kniha je však hlavně připomínkou hvězdných okamžiků české filmové muzikálové tvorby. Takových jako byli (a stále jsou) Starci na chmelu, Kdyby tisíc klarinetů, Šíleně smutná princezna, Noc na Karlštejně, Ta naše písnička česká, Zločin v šantánu. Hvězda pa-



Autoři knihy (na krajích), vydavatel a obě hlavní kmotry nové knihy Eva Pilarová a Pavlína Filipovská.



Eva Pilarová je zřejmě největší hvězdou českých hudebních filmů.

## Dopis měsíce

Poslala ho paní Helena Hejzlarová z Klubu důchodců v Braňanech na Mostecku. Je důkazem, že když je chuť k práci a dobrá vůle, tak to jde. Píše v něm mj.: *Braňanští senioři oslavili již 10 let trvání svého klubu. Velkou oporou klubu je OÚ v Braňanech, který nám vychází všemožně vstříc. Ať je to poskytování autobusu k dopravě na výlety či za kulturou do Mostu či Litvínova, tak i letenek na vyhlídkové lety pro seniory. OÚ nám poskytl i klubovnu v místním Kulturním domě a zakoupil nám plazmovou televizi a DVD přehrávač. Klub vede úspěšně jeho zakladatelka, optimistická a pozitivně laděná Jarka Šedivá. Velké plus pro klub je i to, že se může pochlubit amatérským pěveckým souborem, který tvoří 5 žen a 1 harmonika, kterou skvěle zvládá Jenny Poláková. Velká část členů klubu se tradičně zúčastňuje Okresních sportovních her seniorů, které se pořádají v Litvínově nebo v Meziboří. Veškeré dění a činnost klubu, jako jsou výlety, zábavy, oslava jubilatů a jiné akce jsou zaznamenány v kronice. Výsledkem veškerého snažení je, že se scházíme stále stejně rádi jako na počátku a pevně doufáme, že se budeme rádi scházet i nadále.*

# ZLEPŠOVATELŮM VĚK NEVADÍ

Koordináční centrum seniorů a zdravotně postižených v Ostravě sdružuje skoro 40 organizací. V poslední době se do Koordináčního centra zapojili i členové Klubu zlepšovatelů a vynálezců seniorů z Vítkovických železáren. Klub má 22 členů, kteří v důchodu vlastně pokračují ve své bývalé technické činnosti. Jelikož jsou zde zastoupeni technologové, konstruktéři, elektrikáři a další profese, mohou si troufnout řešit i složitější technické problémy. Vloni se např. řešila náhrada klasického kalení plazmovou technologií, která má být použita na zpevňování zubů velkých ozubených kol a také na pily pro dělení žhavých vývalků v hutních provozech. Řešení probíhá v úzké spolupráci s Ústavem fyziky plazmatu České akademie věd v Praze. Klub pomáhá i externím podnikům, kde není zlepšovatelské hnutí a řeší pro ně lisy na zmenšování objemu třísek od CNC strojů. Zde

se do řešení zapojuje firma STASOM, která zhotovuje prototypy.

V letošním roce jsme ve Vítkovicích vyhlásili akci Rok úspor náhradních dílů, kde hodláme využít zkušenosti z žárových nástřiků kovem, wolframkarbidem i keramiky a také údržbářského navařování a již uvedeného plazmového kalení.

Protože tato činnost je pro členy koníčkem, věnují značný čas návštěvám Státní vědecké knihovny, patentového archivu i podnikového informačního centra a také využití moderních informačních technologií, především internetu. Na tuto činnost mají dnes vlastně více času než měli v zaměstnání, čemuž odpovídá i kvalita řešených problémů. Jednou měsíčně je společná porada a také nejméně jedna exkurze do nových provozů v podniku i v externích institucích. V minulém měsíci jsme si byli prohlédnout na Vysoké škole báňské automobil na ekologický vodíkový po-

hon. Nevyhýbáme se ani všeobecným a složitějším řešením. Inspirováni letošní tuhou zimou, řešíme náhradu sněhových řetězů jednoduchým přípravkem. Úvodní studie byla již zaslána některým podnikovým i externím odborníkům k posouzení. Moc se těšíme, až budeme moci popřát všem motoristům plynulý rozjezd, příjemnou jízdu i bezpečné zabrzdění ještě před překážkou a to na suché vozovce i na sněhu nebo náledí.

Velkým zdrojem námětů i poznání jsou výstavy a veletrhy, zvláště Mezinárodní strojírenský veletrh Brno, který každoročně navštěvujeme. Možná by bylo užitečné, kdyby brněnská Hospodářská komora dala na letošním veletrhu na pár hodin k dispozici nějakou místnost pro první kontaktní setkání zlepšovatelů a vynálezců seniorů. Jsme totiž přesvědčeni, že i v jiných městech a podnicích podobné kluby existují a že toto setkání zlepšovatelů-seniorů by bylo přínosem.

**Ing. Lumír BULA,**  
jednatel Klubu zlepšovatelů seniorů

## 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 PRACOVIŠŤ 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 domluve telefonicky. Vyhněte se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

## Lze vůbec ušetřit peníze za teplo?



Ing. Karel  
HANAUER

Mnozí koneční spotřebitelé tepla k vytápění a k ohřevu teplé užitkové vody jsou znepokojeni vysokou cenou za tyto poskytované služby a hledají možnosti, jak ušetřit. Obecně platí, že šetření má smysl, i když na radiátorech nejsou instalovány měřiče tepla nebo indikátory a teplá voda se vodoměry neměří, šetření se pak zdánlivě jeví jako zbytečné a marné.

V případě odečítání dílků na přístroji na radiátoru se samozřejmě každá úspora projeví snížením počtu dílků. Pokud se nic neměří a klesne spotřeba tepla k vytápění celého domu, rozpočítáním přes čtvereční metry započitatelné plochy, jak stanoví vyhláška č. 372/2001 Sb., uspoří vlastně všichni.

Horší ale je, pokud někdo z konečných spotřebitelů své příbytky přetápí. Pak prodělají všichni, protože celková spotřeba tepla v domě stoupne a je jedno, zda se rozpočítání na byty provede přes přepočtené dílky nebo přes čtvereční metry. Nespořicí spotřebitel je dokonce chráněn zmíněnou vyhláškou, protože při překročení spotřeby tepla k vytápění přes 140 % průměrné spotřeby v domě už více nezaplatí a provede se nové rozpočítání mezi ostatní spotřebitele. Zdá se tedy, že by měla být stanovena hranice, např. vyjádřená limitní měrnou spotřebou tepla v bytu vztahenou na čtvereční metr započitatelné plochy, kterou nelze překračovat. Na to ale vyhláška nestačí a byl by potřeba zákon, např. doplněný zákon o úsporách energie. Zdá se, že se asi stěží najde shodná vůle dosavadních poslanců takový dodatek schválit. Cestu je tedy třeba hledat jinou.

Nejprve k technické možnosti. Při nasazení termostaticky ovládaných uzávěrů na radiátory se musí provádět jejich nastavení tak, aby při uzavření na minimum nebyla podkročována určitá hodnota teploty vnitřního vzduchu v místnosti, která by mohla způsobit vznik rosného bodu uvnitř venkovní stěny (obvykle kolem 16 až 17 °C) a tedy dlouhodobým působením degradovat zdivo (plísň, rozpad cihel nebo panelů). Obdobně je třeba nastavit horní maximum, aby spotřebitelé bylo znemožněno při plném otevření překračovat vnitřní teplotu vzduchu nad určitou hodnotu (např. 24 °C). Pak by bylo předem vyloučeno, aby komfortní spotřebitel dosáhl mezní spotřeby tepla nad 140 % průměru. Některé firmy toto provedou poučením, ale to nestačí. Je třeba instalovat pevné zábrany.



*Poměrové  
rozdělovače  
topných nákladů mají  
hodně podob, automatickou úsporu však  
neznamenají...*

Další možností je upravit domovní řád a pozměnit nájemní smlouvy s cílem zamezit překračování mezní měrné spotřeby tepla k vytápění místností.

A nyní k hlavním možnostem šetření tepla k vytápění. Obvykle je zvykem nastavit na noc určitý útlum vytápění. Lépe se spí a mělo by se i ušetřit. V některých případech toto provede automaticky otopný systém snížením teploty topné vody. Úspora by ale měla být vždy větší než ztráta tepla vyšší spotřebou tepla ráno, kdy se musí zase vnitřní teplota vzduchu v místnostech zvýšit. V běžně užívaných domech s průměrnou tepelnou kapacitou dojde k úspoře vždy. U staveb s malou tepelnou kapacitou (chaty, dřevostavby apod.) může ale nastat problém: ztráta bude větší než úspora. Zde je třeba vše dlouhodoběji vyzkoušet.

Úspory tepla k vytápění lze docílit řadou známých triků. Větrat plnými průřezy oken a dveří na dobu max. 5 až 10 minut je mnohem úspornější, než větrat stále pootevřením ventilačky. Nejvyšší úspory lze dosáhnout rekuperací tepla, tj. využitím tepla v odcházejícím vzduchu k ohřevu čerstvě přiváděného vzduchu z venku. To ale vyžaduje poměrně značnou počáteční investici do soustavy výměníků, potrubí, ovládací a řídicí techniky apod. a u stávajících staveb by to bylo ještě složitější.

Nejhorším zlozvykem je pootevřít ventilačku a spoléhat na radiátor, že ztrátu tepla pomocí termostatu dožene. Stane se, teplota v místnosti se nezmění, ale indikátor reagující na zvýšenou teplotu kovu radiátoru, začne rychle načítat dílky. Konečný spotřebitel to pak nejpozději do roka pozná vysokým účtem a nedoplatkem za vytápění. Přitom stačilo občas zkontrolovat načítání dílků a náměr podílet plochou



místnosti. Pokud výsledek vybočuje z průměru, je třeba rychle zasáhnout.

Úspora tepla k ohřevu TUV je také žádoucí a zdá se být i méně bolestivá. Stačí se v domě dohodnout a požádat správce, aby v noci utlumil (až uzavřel) ohřev vody. Také je výhodné mít u umyvadel, dřezů a van baterie s termostaty, které zabezpečí nastavení vhodné teploty vody během několika vteřin. Odpadne složité a často i časově dlouhé nastavování, které způsobí, že se vodoměr teplé vody zbytečně točí. Každý už dneska ví, že spotřeba teplé vody při sprchování je asi třetinová oproti vanové lázni. U sprch se jistě vyplatí vložka snižující průtok vody a sprchová hlavice, která vodu účinně

rozpráší. Je třeba mít stále na paměti, že cena vody z modrého kohoutku je mnohonásobně nižší než cena vody z kohoutku červeného.

Obdobně jako u vytápění by bylo vhodné zabránit plýtvání teplou vodou centrálně, obdobným předpisem jak bylo uvedeno u vytápění. Technická zábrana zde na rozdíl od vytápění možná není. Zejména v případech, kdy se spotřeba pitné vody k přípravě TUV neměří, zdraží plýtvání teplou vodou i cenu za vytápění, protože souhrnně spotřeba tepla na dům stoupne a 60 % z ní se podle zmíněné vyhlášky považuje za teplo pro vytápění. Obecně z hlediska spotřeby energie se jeví centralizované systémy přípravy TUV

jako vadné a přednost by si zasluhovaly systémy decentralizované.

Úspora tepelné energie k vytápění a ohřevu TUV je věcí ne jen peněženek konečných spotřebitelů, ale i zájmem státu, protože se ušetří ve spotřebě primárních zdrojů (uhlí, ropa, elektřina atd.) a sníží se emise škodlivin do ovzduší. Proto by letos nově zvolení poslanci měli mít snahu doplnit zákon o úsporách energie, jak naznačeno. Před volbami je proto vhodné zjistit názory volebních stran na toto téma a podle toho se rozhodovat.

**Ing. Karel HANAUER,**  
předseda bytové komise  
Rady seniorů ČR



Zdeněk  
HŘEBEJK

## Počítačová poradna **DS**

### KDYŽ NEJDE OTEVŘÍT TEXTOVÝ DOKUMENT

Stejně jako mně se i vám jistě v poslední době stalo, že jste obdrželi e-mail s přílohou, která nešla otevřít. Nejčastěji se, zejména v poslední době, objevuje za názvem textového souboru neznámá přípona .docx. Ta ale způsobuje problém, protože ji většinou zatím naše programy neumí přímo otevřít.

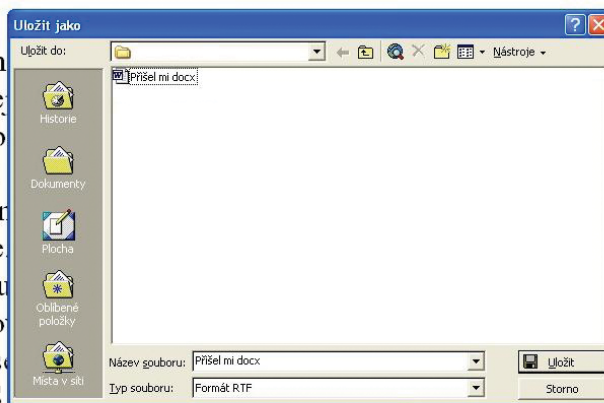
Nejprve si řekněme něco o tom, kde se ona koncovka vzala. Já se s ní poprvé setkal u programu OpenOffice.org, což je levnější náhražka MS Office. Tedy u programu, který mimo jiné obsahuje textovou (.doc), tabulkovou (.xml) a prezentační (.ppt) část. OpenOffice.org ovšem přidává k textové části právě již zmiňovanou koncovku .docx. Aby to nebylo tak jednoduché, rozhodl se Microsoft, že vyslyší volání uživatelů po otevření formátu a do nové verze balíku MS Office 2007 připravil také nový formát - Open XML. A ten zavádí i již zmiňovanou koncovku .docx.

Je ovšem s podivem, že soubor s koncovkou .docx, vytvořený v MS Wordu 2007, neotevřete programem OpenOffice.org a ani žádným jiným. Nefunguje to ani opačným směrem. Jestliže vytvoříme dokument s koncovkou .docx v programu OpenOffice.org, nepřečteme ho pomocí MS Wordu 2007. Kancelářský balík MS Office 2007 se už mezi uživateli rozšiřuje a dokumenty v něm vytvořené se začínají objevovat na internetu. Možná se vám už také stalo, že některý z nich přistál ve vaší e-mailové schránce a vy jste nevěděli, co s ním dělat. OpenOffice.org jej neotevře a vy nemáte po ruce žádný rozumný nástroj, který by vám pomohl.

### Přišel mi text s koncovkou .docx! Jak ho mám otevřít?

Stejně jako mně, která nešla otevřít. Nejsou to soubory, které naše programy neumí otevřít.

Nejprve si řekněme, jaký program OpenOffice.org obsahuje textovou část. OpenOffice.org ovšem přidává k textové části právě již zmiňovanou koncovku .docx. Aby to nebylo tak jednoduché, rozhodl se Microsoft, že vyslyší volání uživatelů po otevření formátu a do nové verze balíku MS Office 2007 připravil také nový formát - Open XML. A ten zavádí i již zmiňovanou koncovku .docx.



Existuje metoda, která řeší příčinu a ne až následek. Já svým známým a partnerům doporučuji ukládat textové soubory vytvořené programem OpenOffice.org nebo MS Word 2007 ve formátu .rtf, případně je převádět do formátu .pdf. Tyto formáty se od sebe liší zejména tím, že soubor s koncovkou .rtf přečtou všechny základní textové programy (OpenOffice.org i všechny verze MS Wordu) a vy daný soubor můžete bez problémů upravovat. U souboru ve formátu .pdf je editace podstatně složitější. Samozřejmě nejjistější je odepsat odesilatel takového souboru, že skutečně balík MS Office 2007 nevlastní a ať se laskavě obtěžuje poslat dokument v nějakém rozumném formátu. V mém případě to zatím pokaždé zabralo, ale ne vždy je to možné. Ať už narazíte na uživatele, který prostě neví (neumí), nebo nemůžete po odesilatelovi cokoliv chtít, ať už z jakéhokoliv důvodu.

Abych předešel případným dotazům, jak soubor uložit v jiném než přednastaveném formátu, věnuji pár řádků tomuto návodu.

Po skončení psaní textu přejdeme

### Okno pro uložení textu

na pokyn **Uložit jako**. Po otevření okna pro data uložení se nám objeví tři možná zadání. První nám říká, **kam lze soubor uložit**, druhý umožňuje soubor pojmenovat a ten třetí nám dává možnost zvolit **formát ukládaného souboru**. Zde právě vybereme formát .rtf a potvrdíme kliknutím na **uložit**.

Je to samozřejmě pouze jedna z možností, jak problém otevírání souborů řešit. Stále zdůrazňuji, že vše lze v počítačových aplikacích řešit několika způsoby a všechny mohou být správné. Tento se mi zdá nejjednodušší a proto ho uvádím. Existují i doplňky textových programů, které po jejich instalaci umožňují kompatibilitu textů, ale zde je návod na jejich instalaci a používání podstatně složitější a přesahuje možnosti tohoto článku.

**Zdeněk HŘEBEJK**  
počítačová poradna RS ČR

# VYHRAJTE S DS POBYT U MOŘE



Výherci naší soutěže zavítají do letoviska Stavros, kterému se říká perla Makedonie. Makedonie je rozlohou největší a druhá nejvíce zalidněná správní oblast Řecka. Malá část Řecké Makedonie, hora Athos, je považována řeckou ústavou za autonomní republiku.

Makedonie se kromě báječných pláží pyšní i nejrůznějšími pamětihodnostmi a zajímavostmi.

Například bájnou horou Olymp. Člověkem byla zdolána poprvé až v roce 1913, ale ještě předtím byla známá jako domov řeckých bohů. Legenda uvádí, že hora byla dějištěm bitvy Titánů, při níž byli Titáni poraženi dvanácti řeckými bohy, jimž velel samotný Zeus. Asi 14 km od Olympu se rozkládá vesnička Dion, v jejímž centru se nachází jedinečné Archeologické muzeum. Jeho exponáty pocházejí z naleziště Starověký Dion.

Dalším tipem je Kastoria, skromná vesnička na pevnině, která však skrývá nejen poklad, včetně četných byzantských kostelů. Některé z nich jsou staré přes 1 000 let. Nádhernou sbírku propracovaných barevných ikon vlastní Byzantské muzeum.

V městečku Vergina byly v roce 1977 odkryty královské hrobky, které představují jeden z dosud nejpozoruhodnějších řeckých archeologických nálezů 20. století. Kromě královských hrobek stojí na nalezišti taktéž palác Palatitsia.

Největším městem řecké Makedonie jsou Thessaloniky (Soluň) na pobřeží Egejského moře. Nachází se tu jedna z nejvýznamnějších řeckých univerzit. Mezi nejznámější lákadla této metropole patří Oblouk císaře Galerie, Bílá věž, nebo sbírky Byzantského a Archeologického muzea. Nám Čechům je Soluň blízká tím, že se odsud na svou cestu do Velkomoravské říše vydali slovanští věrozvěstové Cyril a Metoděj.

Pella kdysi bývala hlavním městem Makedonie. A nejenom jí, byla centrem ve své době největší světové říše. Dnes jsou tu k vidění především jedinečné mozaiky z bývalých paláců nebo Dům lovců lvů. Nejvíce pozoruhodností je nashromážděno v místním muzeu, kde jsou k vidění také sochy, hlíněné výrobky a další rozmanité artefakty nalezené v těchto místech.

Prostě kromě moře a zotavení můžete v Makedonii i mnohé vidět. Řecké

moře i makedonské pamětihodnosti může díky soutěži v DS vidět také paní Karin Fajkusová z Ostravy-Zábřehu. Správně odpověděla na naši otázku z prvního kola soutěže, kterou pořádáme s CK LOTOS. Odpověď zněla, že oficiální název Řecka je Helénská republika (akceptovali jsme i znění v řečtině, všechny správné odpovědi šly do losování, které provedl knihkupec v.v. Vráťa Ebr). Naši výherkyni blahopřejeme, všem ostatním přejeme hodně štěstí v druhém kole soutěže.

## CO MUSÍTE UDĚLAT,

**abyste vyhráli v 2. kole naší soutěže? Musíte nám napsat jméno a rok narození muže, který spatřil světlo světa v bývalém hlavním městě Pella a do historie se zapsal jako jeden z největších světových vojevůdců. Odpovědi nám zašlete na známé adresy nejpozději do 20. dubna. Na výherce opět čeká pobyťová poukázka CK LOTOS pro jednu osobu. Termín pobytu je na jeho výběru.**

(red)



# Seriál **DS** ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI (4)



Lenka  
ŠNAPKOVÁ, DiS

## KDYŽ SRDCE NÁHLE ZADRHNE

Dovolte mi, abych vás v dnešním díle seriálu o první pomoci seznámila s **automatickým externím defibrilátorem** (AED), který je určený právě pro laiky, svědky náhle vzniklé srdeční zástavy. AED je vaším partnerem při laické resuscitaci. Automatický externí defibrilátor (AED) je sofistikované zařízení, které zvyšuje šance na přežití postiženého akutní zástavou srdce až na 75 %.



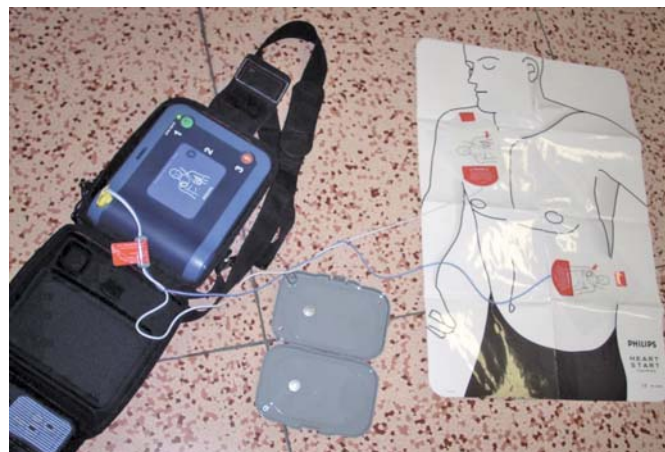
Automatický externí defibrilátor (AED) je malé přenosné zařízení napájené baterií, které dokáže přes nalepené elektrody rozpoznat srdeční rytmus postiženého a v případě potřeby bezpečným způsobem provést defibrilaci.

Je to malá přenosná „krabička“ vybavená dvěma samolepicími elektrodami. Elektrody se nalepí na pacienta a AED automaticky vyhodnotí srdeční rytmus. V případě, že srdeční rytmus postiženého vyžaduje léčebný výboj, AED automaticky buď sám podá výboj, nebo vyzve zachránce, aby stiskl tlačítko k podání výboje.

**AED by měl být použit vždy, upadne-li postižený do bezvědomí a přestane normálně dýchat. To jsou příznaky náhlé zástavy krevního oběhu.**

Rychlá a účinná defibrilace, provedená s pomocí automatického externího defibrilátoru (AED), prvním svědkem kolapsu, se může stát činem **zachraňujícím život**. Defibrilátor (AED) vyžaduje od zachránce minimální množství

znalostí. Stačí naslouchat jednoduchým pokynům, které přístroj vydává. Např. „Nyní přivolejte pomoc“, „Odstraňte všechny oděvy z hrudníku pacienta“, „Nalepte postiženému defibrilační elektrody dle popisu na obrázku“, „Nehýbejte s postiženým, probíhá analýza srdečního rytmu.“ atd... Vše samozřejmě srozumitelně a v českém jazyce. Defibrilátor je navržen tak, aby na základě analýzy pacientova stavu sám určil, zda je nutné provést výboj či nikoli.



Ukázka nalepení elektrod na hrudník postiženého

V případě, že je výboj potřeba, AED na něj upozorní a vyzve zachránce k provedení výboje stisknutím tlačítka.

- Nejméně 10 000 našich spoluobčanů v České republice každý rok zemře následkem zástavy srdce.
- Šance na přežití při srdeční zástavě jsou nejvyšší v několika prvních minutách po kolapsu.
- Každou minutu po zástavě klesá šance na přežití o 7 – 10%, není-li provedena defibrilace.
- Týmům ZZS může trvat až 15 minut, než se dostanou na místo nehody.

Cílem odpovědných institucí je, aby tyto laické defibrilátory (AED) byly vždy umístěny na dostupných místech k okamžitému použití a snížily tak následky náhlé srdeční zástavy. AED by tak měl být nejen v nemocnicích, poliklinikách a místech, kde se často pohybují lidé s rizikem náhlé zástavy srdce, ale také v nákupních centrech, sportovních centrech, aj. V neposlední řadě na pracovištích, firmách a kancelářích.

Zatímco hasicí přístroje a protipožární směrnice slouží k ochraně majetku, AED může posloužit k ochraně lidských životů.

V současné době jsou automatické externí defibrilátory k dispozici v letadlech, na letištích, v některých nákupních centrech v Praze, některých pečovatelských domech, nemocnicích Na Homolce a ve služebních autech městské a státní policie ČR.

Pokud se stanete svědkem náhlé srdeční zástavy, neváhejte, přivolejte ZZS (tel.155) a doptejte se pověřených osob (ostraha, zaměstnanci, obsluha) na přítomnost AED. Neváhejte a nebojte se jeho okamžitého použití!

### Kam psát a volat

V případě dotazů k tématu AED pište své dotazy na můj kontaktní e-mail: [info@kurz-prvni-pomoc.cz](mailto:info@kurz-prvni-pomoc.cz) nebo telefonujte přímo do redakce na číslo 234 462 075. Ráda vám na vše odpovím.



Seriál připravuje Lenka ŠNAPKOVÁ  
[www.kurz-prvni-pomoc.cz](http://www.kurz-prvni-pomoc.cz)





## A BRATR ZABIL BRATRA...

ThDr. Jan  
SCHWARZ

Kain oslavil 130. narozeniny a děti i příbuzných na Zemi přibývalo.

Nastal čas oběti. Ábel v slzách obětoval dary z nejlepších ovcí svého stáda. Kain přinesl k ohni plody země. Byla to velkolepá přehlídka úspěšné polní úrody.

Bůh se zalíbením přijal dary pastýře Ábela, který své ovečky miloval a těžko se s nimi loučil, neboť poznal, že za přízeň nebes člověk v srdci platí. Stvořitel Ábela těšil, žehnal mu a hladil ho v duši, aby už neplakal nad údělem obětovaných oveček. Kaina jala závist, rozhněval se tak, že se rozhodl bratra zabít. – Pojď se podívat na pole – zašeptal Ábelovi, když Bůh odmítal

seriál **DS** k bibli (4)

dary Kainovy práce a chlouby, ale na lásce Ábela s ovečkami se ukázala cena oběti. Jed chlivé nenávisti zaplavil Kainovi srdce. Smrt člověka je plodem vzdoru a hříchu.

A když byli na poli, povstal Kain proti bratrovi. – Myslíš, že na světě vládne milost a dobré skutky, ale na Zemi žádná spravedlnost není. Zákon světa je znetvořen a překroucen lichotkami a ty, Ábeli, lichotiš Bohu za to, že ti přeje. – Nemluv tak, Kaine. Bůh je přece spravedlivý. Dobré lidi odmění, zlé potrestá. – odvětil Ábel, ale Kain ho už neposlouchal, zvedl ruce a bratra zabil.

Syn světa obětoval prvního člověka. Ábel okusil zlo z myšlenek svého bratra a ztratil život jako první z lidí.



Jeho tělo leželo dlouho v plevelu na kamení, vystaveno větru a slunci, stráženo věrným ovčáckým psem. Adam s Evou u něj sedávali a naříkali. Nevěděli, co si počít. Tehdy havran, který ztratil družku, lidem ukázal, co mají udělat. Zobákem vykloval díru do země a vložil do ní pošlou havranici. Adam se rozplakal. A pohřbil syna také do země.

Kde je Ábel, tvůj bratr? – zeptal se Bůh Kaina, který odpověděl – Lo jaadatij, ha šomer achi anochij? – Nevím, jsem snad JÁ strážcem svého bratra? –

Ale Bůh se nenechal ošálit, hleděl Kainovi přímo k srdci a řekl – Krev tvého bratra Ábela ke mně volá z útroby země. Činím tě odpovědným za zničení mého tvoření. –

Přišla chvíle smutného loučení, hořkého trestu i pláče. Lidé si po Adamovi volili cestu životem podle svého rozumu a srdce je někdy zabolelo i v čase lásky. Adam měl dva syny, Kaina a Ábela. Ve stáří se vrátil k Evě a počali s nadějí i třetí dítě. Narodil se pěkný a zdravý syn Šet. Rodiče ho milovali, učili Božímu zákonu a smutné historii vlastního rodu.

Pak se navršil čas a Adam dožíval uprostřed četné rodiny. Po staletí strádání a vzpomínek na syna Ábela byl už starý, nemocný a slabý. Pocit smutku jej neopustil. Za bratrovraždu označil Bůh Kaina pečeti na čele. Násilný buřič putoval světem. Adam se až do konce svých dnů přátelil doma se psem ovčákem, oba si Ábela zamilovali a stále po něm tesknili. Život na Zemi se dal do pohybu, děly se nové události, láska nezanikla. Lidé nezapomněli na Boží blízkost v srdci ani na smysl svého pobývání na Zemi, na životy přátel, mužů a žen, z nichž roste historie člověka, dějiny rodu, ale i počet úspěchů, doteků lásky i vin.

Láska kvasila už v kalichu srdce praoce Adama na božský nápoj, viny prvních dětí změnily zázračné víno v ocet hořkých slz. Plynul čas, dny i noci, zima i léto. Bůh ozářil Zemi láskou, oživil naději a sílu k dobru v Adamově srdci. Pootevřel dveře stromu života. Rozkošatil kmen podobou tváře. O to těžší je poznat pravou chvíli. Otevřít a vstoupit. Dobrým lidem Bůh napoví. Klíčem je láska ukrytá v srdci.

Život měříme skutky a ne prožitým časem. Důležitá je hloubka, nejen délka žití.

Pokusme se věneček z lásky vítí a hledme ... TEĎ ... dveře se i nám ... dalším listem vyprávění ... otevírají.

**Pro DS píše pastor Jan SCHWARZ**

**Příště:** Noe a potopa světa





# ZÁLOŽKA VRÁTÍ EBRA



## TAK JSEM TO UŽ DODĚLAL!

Myslím tím další dvě nové knížky. Ta první šla již do tiskárny a vyjde snad už příští měsíc. Bude se jmenovat ŠEDÁ DRBNA S IQ – PENÍZE NEBO PRACHY?

Už z podtitulu je zřejmé (vlastně samozřejmé), že se bude týkat té nejznámější a nejdiskutovanější oblasti – a to peněz. Rád jsem pro tuto knížku objevoval, sestavoval a sepisoval drobné kuriózní historky kolem peněz, úsměvná fakta o našich drobných a těch větších penězích, o našich známých lidech a jejich spořivosti, rozdavačnosti

i lakotě. Zaznamenal a do tisku též předal spoustu výroků, citátů, bonmotů, také anekdot, veršů – zase jen o těch penězích.

Poznamenávám, že nejde o vědeckou práci, že nejde o náročnou četbu určenou pro renomované ekonomy, finančníky a bankéře. Naopak – je určena doslova každému, kdo v životě už aspoň jednou platil (a nejednou na něco i drazé doplatil), kdo už držel papírové bankovky (ty s namalovanými portréty našich historických osobností od Oldřicha Kulhánka), kdo si už někdy zanádal na to, jak je to či ono drahé, kolik utratil a kde na to proboha stále brát... Moc zdařilé jsou všechny ty veselé obrázky od Karla Benetky (ilustroval již předešlé knihy Zelená drbna s IQ a pak Rudá drbna s IQ).

Ta druhá knížka, která už rovněž směřuje do tiskárny a vyjde v tomto pololetí, je věnovaná všem nám důchodcům, bez ohledu na náš věk, minulost, vyznání a pohlaví. Mrzí mě, že už je toto miniaturní dílko dokončeno. To bylo materiálu (tedy i toho, z kterého už ani nešlo vybírat – naopak, mohla by vznikat další nová knížka na stejné téma). Miroslav Pavlík, který do knížky předal tolik ilustrací, že by se nevešly ani na přepravku, si rovněž posteskl, že by rád pokračoval... Známe ho ze všech těch milých kreslených anekdot, dodávaných už po léta i do naší společné Doby seniorů. A já ho ještě blíže a dál poznávám z dalších obrázků pro následující připravovanou knížku O víně a vínečku (která vyjde ve stejné edici jako byly VELIKONOCE, VÁNOCE, HOUBY A NYNÍ O DŮCHODCÍCH). U poslední uvedené jsem zatím neprozradil konečný název, podtitul už mám, bude znít O důchodcích – pro ně za ně. Děkuji Vám všem, kteří jste mně poslali nebo telefonovali svoje návrhy, často velmi vtipné a výstižné. Všechny jsem si založil, některé i použijeme – o tom všem tady na stejném místě příště.

Váš Vráta Ebr

**Poznámka redakce:** K poděkování Vráti Ebra se samozřejmě připojujeme.

V příštím čísle DS najdete jména čtenářů, kteří za spolupráci při vymýšlení názvu knížky dostanou od redakce dárek (malou knížku).

Milí přátelé,

### HLEDÁM DLOUHODOBĚ

jen pro sebe v Praze samostatný nezařízený pěkný byt 2 + 1 (kk) za rozumný nájem do 7.000 Kč. Prosím, pokud víte o někom či něčem, podejte mně zprávu buď na emailovou adresu: Ebrovska.uhnije@seznam.cz nebo mobilní číslo: 720 442 304. DĚKUJI UŽ JEN ZA PŘEČTENÍ TÉTO ZPRÁVY.

VRÁTA EBR

## POZNAMENEJTE SI!

Opět Vás zveme do Salmovské literární kavárny (kterou i nadále najdete v Salmovské 16 u Karlova náměstí v Praze 2 a ve které rovněž stále platí, že každé první úterý v měsíci přesně v 19,19 hodin se koná klubový večer EBROVINY):

4. května účinkujícími hosty budou Jiřina Fikejzová, slavná bývalá sprinterka naší národní reprezentace a uznávaná textařka. Letos oslaví svých 83 let a právě ona bude hlavním hostem. Představí svoji knihu „Povolání textařka... v důchodu?“ Současně přijdou další charizmatické ženy, kamarádky Jiřiny Fikejzové: Marie Rottrová, Kamila Moučková a Dana Zátoková. Zpívat bude Věra Čermáková, moderátorka a starostka obce Velké Přílepy.



Pokud ten den budete večer ve stověžaté a budete mít čas, přijďte mezi nás. Ale určitě předem, v době od 17 do 19 hodin, zatelefonojte na číslo 224 919 364 a včas si zajistěte vstupenky a tedy i místa. Už dávno se potvrdilo, že židli je vždy méně než zájemců.

## BÝVÁVALO

Tak březen máme za sebou a tedy i pomyslný Březen – měsíc knihy. Dnes se už jako svátek nedrží. Je to už minulost a stejně tak minulostí jsou knihkupectví, ve kterých se prodávali ujmali zákazníkům, tedy čtenářům, radili a nabízeli.

Dnes místo malých knihkupectví všude vyrůstají megalomanské knižní velkoprodejny. V nich jsou nepřehledná množství vyřezávaných knih. Tady se však neprodává, tady se podává. Jde o jakési knižní velkoobchody, ve kterých vládnou počítače a směrovky, směřující zákazníky k požadovaným titulům.

Zrak přechází, nekonečné množství nekonečných knih. Doufáme, že číst se bude nadále... Tedy i tento měsíc, který je měsícem lesů, bez nichž by nebyl papír a ani ty knihy... Tím jsem připomenul duben – měsíc lesů a příště připomenu květen – měsíc poezie a tedy květen, lásky čas.

## PŘIPOMÍNÁME

Svoje 95. narozeniny by 4. dubna oslavil Jan Drda. Spisovatel a autor pohádkových komedií si získal oblibu knihou Městečko na dlani a později povídkami Němá barikáda, ve kterých oslavil příjezd Rudé armády do Prahy v roce 1945. Přesně o 23 let později publikoval v Rudém právu ostrý protest proti vpádu sovětských vojsk do našich zemí v srpnu 1968.

Jaroslavu Haškovi by letos 30. dubna bylo už 127 let. Slavný prozaik, před 1. světovou válkou jeden z nejvýraznějších představitelů pražské umělecké bohémy, podnikal pěšky cesty po evropských státech a dokazoval svůj mimořádný pozorovací a vypravěčský talent. Dokazuje to i jeho nejslavnější kniha Osudy dobrého vojáka Švejka, kterou původně ilustroval Josef Lada a nejnověji autor Pivnice Petr Urban.



|                                 |       |                                                   |                                      |                                       |                                   |                                        |                                             |                                           |                                         |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
|---------------------------------|-------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|-----------------------|
| POMŮČKA:<br>ACETA, BŽÍ          | VLACH | ÚDAJE                                             | CHEMICKÁ<br>ZNAČKA<br>INDIA          | OTÁZKA<br>PŘI SÁZCE                   | PLOCHÉ<br>STŘECHY                 |                                        | SOKOLSKÁ<br>SLAVNOST                        | ZÁHADA                                    | NÁZEV<br>ZNAČKY<br>METRU                | MÝTINA                              | Anglické přísloví                       |                                             |                   |                       |
| ROMÁN<br>F.M.DOSTO-<br>JEVSKÉHO |       |                                                   |                                      |                                       |                                   | VEGETAČNÍ<br>FORMACE                   |                                             |                                           |                                         |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
| REJE                            |       |                                                   |                                      |                                       |                                   | BEZHRBÝ<br>VELBLOUD<br>LYŽE<br>(zast.) |                                             |                                           |                                         |                                     | ČTVRTINA<br>GROŠE                       | CHEMICKÁ<br>ZNAČKA<br>RADONU                | 4. DÍL<br>TAJENKY | ASUSKÝ<br>PĚVEC       |
| CHEMICKÁ<br>ZNAČKA<br>ASTATU    |       |                                                   | LÉČIVÁ<br>ROSTLINA<br>ČÁST<br>KABÁTU |                                       |                                   |                                        |                                             |                                           | ODRŮDA<br>KURZ 1:1                      |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
| NATĚROVÁ<br>HMOTA               |       |                                                   |                                      | JEDNÁNÍ<br>MUŽSKÉ<br>JMÉNO            |                                   |                                        |                                             | DRUH<br>PEČIVA<br>ZEM                     |                                         |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
|                                 | CHÁM  | SEVERSTÍ<br>PAROHÁČI<br>1. DÍL<br>TAJENKY         |                                      |                                       |                                   |                                        | SMLOUVA<br>SKOTSKÁ<br>SUKNICE               |                                           |                                         |                                     |                                         | ZÁJMENO<br>OSOBNÍ<br>BIŘIC                  |                   |                       |
| RUSKÁ<br>POČÍTADLA              |       |                                                   |                                      |                                       |                                   | BORKA<br>KAPROVITÉ<br>RYBY             |                                             |                                           |                                         |                                     | ČÁST<br>TRÁVNÍKU<br>ČESKÝ<br>BÁSNÍK     |                                             |                   |                       |
| KOHOUTEK<br>U SUDU              |       |                                                   |                                      |                                       | 3. DÍL<br>TAJENKY<br>BUNIČINA     |                                        |                                             |                                           |                                         | DRUH<br>PAPOUŠKA<br>PRODUKT<br>VČEL |                                         |                                             |                   | SVOBODNÝ<br>STATEK    |
| ŽENSKÉ<br>JMÉNO                 |       |                                                   |                                      | LESNÍ<br>ŽÍNKÁ<br>NÁPOJ PRO<br>ŘIDIČE |                                   |                                        |                                             |                                           | SBOR<br>MINISTRŮ<br>NOTOVÝ<br>ZÁPIS     |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
| SPZ<br>ROŽNAVY                  |       |                                                   | DVEŘNÍ<br>ZÁVĚS<br>NETEČNÝ<br>PLYN   |                                       |                                   |                                        | JARNÍ<br>ROSTLINA<br>SVATEBNÍ<br>KVĚTINA    |                                           |                                         |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
| ZÁMÝŠLETI                       |       |                                                   |                                      |                                       |                                   |                                        | POKLADNA<br>KONÍK                           |                                           |                                         |                                     |                                         | HOVOROVÝ<br>SOUHLAS<br>GRAFICKÁ<br>TECHNIKA |                   |                       |
| DRUH<br>HEDVÁBÍ                 |       |                                                   |                                      |                                       |                                   | OKRASNÁ<br>ZAHRADA<br>ŘÍDKÁ<br>TKANINA |                                             |                                           |                                         |                                     | NÁROD<br>PŘEDLOŽKA                      |                                             |                   |                       |
|                                 | OTISK | JAKOSTNÍ<br>OZN. MOUKY<br>SLOVENSKÉ<br>MUŽSKÉ JM. |                                      |                                       | REVOLVER<br>REKLAMNÍ<br>TISKOVINA |                                        |                                             |                                           |                                         | PŮDA<br>ZÁPISNÍK                    |                                         |                                             |                   | KVANTOVÝ<br>ZESILOVAC |
| INICIÁLY<br>BÁSNÍKA<br>NEUMANNA |       |                                                   |                                      | SILNÉ<br>PROVAZY<br>SEVEŘAN           |                                   |                                        |                                             |                                           | STÁT<br>V HIMÁLAJI<br>CHEM. ZN.<br>MĚDI |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
| ZÁJMENO<br>UKAZOVACÍ            |       |                                                   | ČUBY<br>OBEC<br>U PLZNĚ              |                                       |                                   |                                        |                                             | PÁDOVÁ<br>OTÁZKA<br>PŘÍTEL<br>(francouz.) |                                         |                                     | OPAK<br>SVĚTLA<br>JAPONSKÁ<br>POTÁPĚČKA |                                             |                   |                       |
| OČNICE                          |       |                                                   |                                      |                                       |                                   |                                        | MOTOROVÁ<br>VOZIDLA<br>SLOVENSKY<br>0,01 HA |                                           |                                         |                                     |                                         | POST-<br>SKRIPTUM<br>CELNÍ KÓD<br>ITALIE    |                   |                       |
| 2. DÍL<br>TAJENKY               |       |                                                   |                                      |                                       |                                   |                                        |                                             |                                           | VYDÁNÍ                                  |                                     |                                         |                                             |                   |                       |
| ARABSKÝ<br>KALIF                |       |                                                   |                                      | SMĚS<br>KORENÍ                        |                                   |                                        |                                             |                                           | FAUN                                    |                                     |                                         |                                             |                   |                       |

## VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Správné znění tajenky z minulého čísla: **Netaktnost je prostě říci pravdu dřív, než je nutné.** Správně luštili a šťestí při losování tento-krát měli Božena Gelnarová z Ostravy, Zdeňka Sluková z Frýdlantu nad Ostravicí, Pavla Ryková z Mostu, Alena Micková ze Žebráku a Jaroslav Jeřábek z České Lípy. Blahopřejeme. Na řešení dnešní křížovky čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na str. 31 dole) do **20. dubna.**

## VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku  
Křížovky pro každého.



**V TOMTO MĚSÍCI 7. A 20. DUBNA  
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.**



# ZAČAROVANÉ SKALNÍ MĚSTO

Z hraničního přechodu míříme nejprve do hlavního města Jordánska - Ammánu. Drtivá většina památek leží v centru města. Zde navštívíme citadelu, ze které je krásný pohled na samotné město, nevynecháváme ani Národní archeologické muzeum se zajímavou sbírkou historických nálezů z Ammánu i dalších míst Jordánska. Za prohlídku stojí velmi zachovalé a i v současné době funkční Římské divadlo. My se však již netrpělivě chystáme na jeden ze skvostů naší výpravy. Na návštěvu skalního města Petry.

Teprve nedávno byla Jordánská Petra zařazena mezi sedm novodobých divů světa. Nutno říci, že právem. Na jeho prohlídku máme vyhrazen celý den, jednak proto, že archeologický areál je velmi rozlehlý a také proto, že návštěva tohoto téměř posvátného místa je pro mnohé z nás tím hlavním důvodem, proč se této výpravy účastníme.

Od pokladen postupujeme neomylně směrem k soutězce. Spolu s námi jdou stejným směrem stovky turistů z téměř celého světa. Na tomto počátečním úseku naší dlouhé pouti jsme oslovováni majiteli koňských či oslíků povozů i vlastníky velbloudů s jedinou snahou. Za nemalý peníz nás chtěli malý kousek cesty popovízt. V naší výpravě štěstí neudělali, ale zejména německy mluvící návštěvníci se přemluvit dali. My se již přiblížili ke vstupu do úzké soutězky, široké místy tak na rozpažení. Kráčeli jsme po proudu mohutnou puklinou ve skalách, severní stometrovými útesy, mezi nimiž není vidět slunce nikdy a kousíček oblohy jen výjimečně. Zlověstné valy působí dojmem, že jen čekají, až mezi ně vstoupíme, aby pak mohly zlikvidovat proudek prostoru, který je odděluje, a rozdrtit nás na padrt. V tomto úseku cesty jsme nuceni co chvíli uskočit až ke stěně, my

silnější pak tisknout svá těla až na skálu, protože pro vozíky tažené koňmi nebo osly zde moc místa není. Naštěstí jsme vždy včas varováni neuvěřitelným rámusem, který vydávají kola vozíků, povely vozků, praskání bičem i kopyta nebezpečně klouzajících zvířat po nerovné, snad původní kamenné dlažbě. Je opravdu pouze náhoda, že jsme neviděli žádný karambol či nehodu.

Je brzo ráno a tak jdeme všichni jedním směrem. Úzkou a cca 1,5 km dlouhou soutězkou k prvnímu cíli naší pouti, k Pokladnici (Al-Chazneh), což je zahradě červený nabatejský chrám vytesaný do skály. Celou cestu na nás dýchá cosi zvláštního – možná kouzlo starých dob, které jsme mimovolně vnímali už od vstupu do soutězky.

Z ničeho nic se po dlouhé cestě úzkým kaňonem před námi skály náhle rozestoupí a zjevuje se malé náměstíčko. Nezmohli jsme se na víc než v němém úžasu stát a s očima dokořán civět na konec škvíry, kde jsme viděli něco, co jsme považovali za přízrak, za div zhmotnění světla a krásy. Přízrak na sebe vzal tvar a stal se skutečností – chrámem, reliéfem, vyřezaným z rudé skály, zdvihající oslnivě nádherné čelo do závratné výšky. V první chvíli jsme se ani nepokoušeli si ten rajskej zjev vysvětlit. Prostě jsme se nechali zaplavovat skvostností, která na nás dopadala a připomínala slávu vycházejícího slunce. V téměř posvátném úžasu stojíme před touto nádhrou a teprve po chvíli nám dochází, že musíme zachytit našimi fotoaparáty tuto nezapomenutelnou chvíli. Úžasných míst je v celém areálu bezpočet, ale snad nejpůsobivější je skutečně příchod ze soutězky k Pokladnici. Ta dostala své jméno podle legendy, která praví, že v urně na vrcholu chrámu byl umístěn faraonův poklad.



Petra – Chrám Al-Chazneh (Pokladnice)

## S důchodem za brány Orientu (10)



Pohled z citadely na Ammán

Sice neradi, ale přece jen jsme chrám s královskou hrobkou opustili a pokračovali v cestě příčinou roklí, která nás zavedla do jádra Petry. První úžlabina se skoro doslova podobala tunelu ve skalách, naproti tomu druhá, široká přes šedesát metrů, byla prosvětlená sluncem a poskytovala ničím neomezený výhled do nebe. Jeden za druhým ji vroubil nekonečný špalír chrámů, stejně jako vládařův památník, vytesaných z monolitního pískovce, fascinujícího leskem a rozmanitostí barevných odstínů. Ve vnitřních prostorách kameníci plně využili přirozeného koloritu skal a dosáhli na stěnách, oltářích i stropěch efektů, na jaké by musel být hrdý i největší umělec. Téměř neuvěřitelné je i skalní divadlo, které ve své finální podobě pojalo až 6000 diváků. Každé sedátko pro diváky je ručně vytesáno do barevného pískovce.

Je krásný slunný den, který dává skalnímu městu zvláštní barevný nádech. Protože cesta slunce již pokročila do pozdního odpoledne, vydáváme se na cestu zpět. Ještě se snažíme vřít si tuto nádhru posledními pohledy do paměti. Musím dát za pravdu informacím v průvodci: Kdo jednou navštívil toto skalní město, nikdy na ně nezapomene.

Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJK

**Příště:** Zažijeme písečnou bouři

## zábavné soutěžení v DS

### OSMISMĚRKA

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A | H | O | L | B | O | H |
| U | N | Á |   | E | P | A |
| F | C | E |   | O | K | S |
| E | O | R |   | A | B | P |
| R | N | T |   | D | V | A |
| I | A | U |   | R | Ž | K |
| N | T | Í |   | A | A | N |
| A | C | N | U | D | L | E |
| E | O | L | D | A | M | K |

Může být otec prokazatelně jen o 6 let starší, než jeho syn? - Může!! Otec... (viz. 1. skrytá tajenka v podbarvených políčkách) se narodil v r. 1919, při narození měřil 60 cm. Jeho jediný syn... (viz 2. tajenka) se narodil v r. 1925, a měřil 49 cm. Dnes jsou oba slavnými umělci.

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| BLUD   | DARDA  | FERINA |
| FOTBAL | KAJUTA | KAPSA  |
| MADLO  | NÁSEP  | NUDLE  |
| OBLOHA | OCTAN  | OSOBA  |
| POETA  | SKOPEC | ŽALM   |

Po vyškrtání výše uvedených slov zbuďte osm písmen 2. tajenky.

### PĚTIPÍSMENNÁ DOPLŇOVAČKA

Jdeme-li po ulici se svým vlastním psem, nikdy mu nedovolíme, aby .....(viz tajenka), nebo jinak vyrušoval v práci. Hlídkání a pomoc osobám těžce zdravotně postiženým je pro vodičího psa opravdu práce, a to velmi prospěšná a záslužná.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | 1 | P | 2 | L | 3 | K | 4 | S | 5 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

1. Sídlo v Rusku; část Prahy; místa pro tření ryb; trojspręż. 2. Zvířecí noha; rouška, plena (lidově); sídlo v Německu; jeden z rozměrů, area. 3. Zloděj (slang.); vřelý cit; sídlo v Číně; křestní jméno zpěvačky Machálkové. 4. Věžeňská cela; květina; křestní jméno herečky Fialové; kůže z králíka. 5. Části vět; zbarvení koně; píle; výstřel k počtě. Pomůcka: Lhasa, Panna, Tavda.



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz

síť knihkupectví  
po celé republice

### VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

**Spojené hřebenovky:** (...bez vědomí majitele) Marcela Kührová z Liberce, **Sudoku sudá – lichá:** (30) Tereza Kučerová z Kostomlat nad Labem a Vladimír Povýšil z Prahy. (Losovali jsme u sudoku výjimečně dva výherce, protože na třetí soutěž minule bohužel už nezbýlo místo a se sponzorem soutěží na str. 15 máme dohodnuté 3 výhry na každé číslo...) V závorkách jsou vždy uvedena správná řešení soutěžních úkolů. Výhercům blahopřejeme a všem soutěžícím přejeme, aby v příštím čísle DS mezi vylosovanými správnými řešiteli četli i svoje jména. Přejeme hodně zábavy při namáhání mozkových závitů nad dnešními úkoly. Na řešení úkolů, které jsou zveřejněny v tomto čísle, čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na straně 31) do 20. dubna.

# PŘEV RATNÝ ČESKÝ VÝZKUM SLEDUJE CELÝ SVĚT VYRÁBĚJÍ MINIROBOTY PROTI NEMOCEM



Docent František Štěpánek ve své pracovně. Je umístěna tak, aby přístroje, které potřebuje na přesná měření, byly uchráněny před sebemenšími otřesy.

*Možná jste americký film Fantastická cesta viděli také. Bylo to – dnes už pamětnické – sci - fi a pojednávalo o tom, jak vědci ponorku Proteus i s její lidskou posádkou zmenšili na setiny milimetru a žilou pak pustili do těla člověka, aby zničila zákeřnou nemoc.*

O něco podobného, byť s jiným obsazením, se nyní snaží šestnáctičlenný tým pod vedením Doc. Ing. Františka Štěpánka, Ph.D. Nápad jako vystřižený ze sci-fi filmu se snaží převést do skutečnosti v laboratořích Vysoké školy chemicko-technologické v rámci projektu Chobotix. Hlavní roli v něm kromě něho a jeho týmu hrají miniaturní chemičtí roboti. Jsou tak drobní, že je pouhým okem nespapíte. Ale když se jich spojí miliony, dokážou velké věci. Chemičtí roboti měří jen desítky až stovky mikrometrů a strukturou připomínají buňku. „Nechceme stvořit umělý život, i když jsme se inspirovali jednobuněčnými organismy,“ říká docent František Štěpánek.

Hejna robotů čítající stovky milionů jedinců by mohla v budoucnu doručovat léky na určená místa v lidském těle, ale

najdou uplatnění také při efektivním odstraňování nečistot nebo těžbě vzácných surovin. Roboti spolu komunikují chemickými signály podobně jako hmyz.

Chobotix je akronym pro projekt, jehož plné jméno zní Chemical Processing by Swarm Robotics – chemické zpracování pomocí hejnové robotiky. Zní to jako hudba budoucnosti a „x“ na konci akronymu je skutečně převzato ze sci-fi.

Docent Štěpánek přiznává, že inspiraci hledal také u filmu Matrix. Tam v podzemních tunelech putují „robotické chobotnice“, které vyhledávají nepřátelské lodě a po jejich nálezů je začnou likvidovat. Na stejném principu mají fungovat Štěpánkovi chemičtí roboti. Jeho tým je jediný, který se ve světě něčemu podobnému věnuje.

O jedinečnosti projektu svědčí i to, že

jej finančně podpořila Evropská výzkumná rada (ERC). Na Chobotix přispěla grantem ve výši 1,7 milionu eur. Evropská vědecká rada se přitom speciálně soustřeďuje na projekty tzv. blue sky research, při nichž jde o velmi volný badatelský výzkum, který nemusí přinášet v krátkodobém horizontu praktické aplikace, ale může v případě úspěchu radikálním způsobem změnit technologické možnosti lidstva v horizontu deseti, dvaceti let. Chobotix patří mezi ně.

## MINIATURNÍ BOJOVNÍCI

„Pokoušíme se syntetizovat částice o velikosti desítek mikrometrů, které budou schopny se volně pohybovat v prostředí, kde budou reagovat na jiné částice,“ říká Docent Štěpánek. „Syntetizované částice by mohly v určitém prostředí, třeba v krvi, „plavat“, takže by se daly využít například v medicíně. V částicích totiž může být uskladněno léčivo, které by se uvolnilo například v bezprostřední blízkosti nádoru.“ Roboti putující krevním



oběhem rozpoznají tkáň rakovinných buněk, zakotví u nich a teprve potom uvolní léčivo. To umožní šetrnější léčbu než klasické léky, které se dostanou do celého těla.

Skutečností je, že klasická léčiva mají často vedlejší účinky a mnohá také nejsou stabilní.

Jde často o látky, které mají polčas rozpadu řádově v hodinách nebo dnech. Pokud by se povedlo léčivé látky z prekursorů v uzavřených nosných částicích syntetizovat až na místě, tedy v cílové tkáni, pak by neměly účinky na jiné tkáně a zároveň by mohly být lokálně použity i ve vyšší koncentraci. Tím pádem by byly ještě efektivnější.

Franišek Štěpánek k práci svého týmu uvádí: „Kombinuujeme určité prvky nanotechnologie. Spočívají v syntéze strukturovaných částic, které jsou inspirované strukturou mikroorganismů. Snažíme se připravit částice, které jsou velké zhruba jako buňky červené krvinky, mají podobnou strukturu a tudíž i funkce. To znamená, že mají polopropustnou membránu, kterou regulují rychlost jakou mezi okolím a nitrem částice dochází k transportu molekul. Částice má vnitřní oddělení, kompartmenty, podobně jako

v buňce jsou vakuoly. Ty fungují jako rezervuáry chemických látek, z nichž se potom ve vnitročásticovém prostoru mohou syntetizovat aktivní látky. Ty následně částice vylučuje.“

### PRÁCE VŠEHO DRUHU

Docent Štěpánek vysvětluje: „Chemického robota si můžeme také představit jako mobilní minitovárničku nebo minilaboratoř, ve které jsou nesené takzvané prekury. Samy o sobě jsou stabilní a teprve v okamžiku, kdy se otevrou vnitřní rezervuáry chemického robota, prekury přijdou do kontaktu s okolím a chemickou reakcí vznikne aktivní látka. Výhodou je, že to může být i aktivní látka, která jinak nemá dlouhou životnost. Tady totiž vznikne přímo v místě účinku a spotřebuje se hned tam.“

To je hlavní myšlenka mnoha budoucích aplikací. A týká se, jak říká docent Štěpánek, nejen medicíny, ale i dalších oblastí. Před miniroboty se otevírá široké pole působnosti v zemědělství a lesnictví, kdy nechceme půdu zamořovat chemickými látkami, ale potřebujeme zakročit proti plísním, houbám či jiným škůdcům. Otevírá se tu také oblast inteligentního čištění, kdy bude možné cíleně odstranit

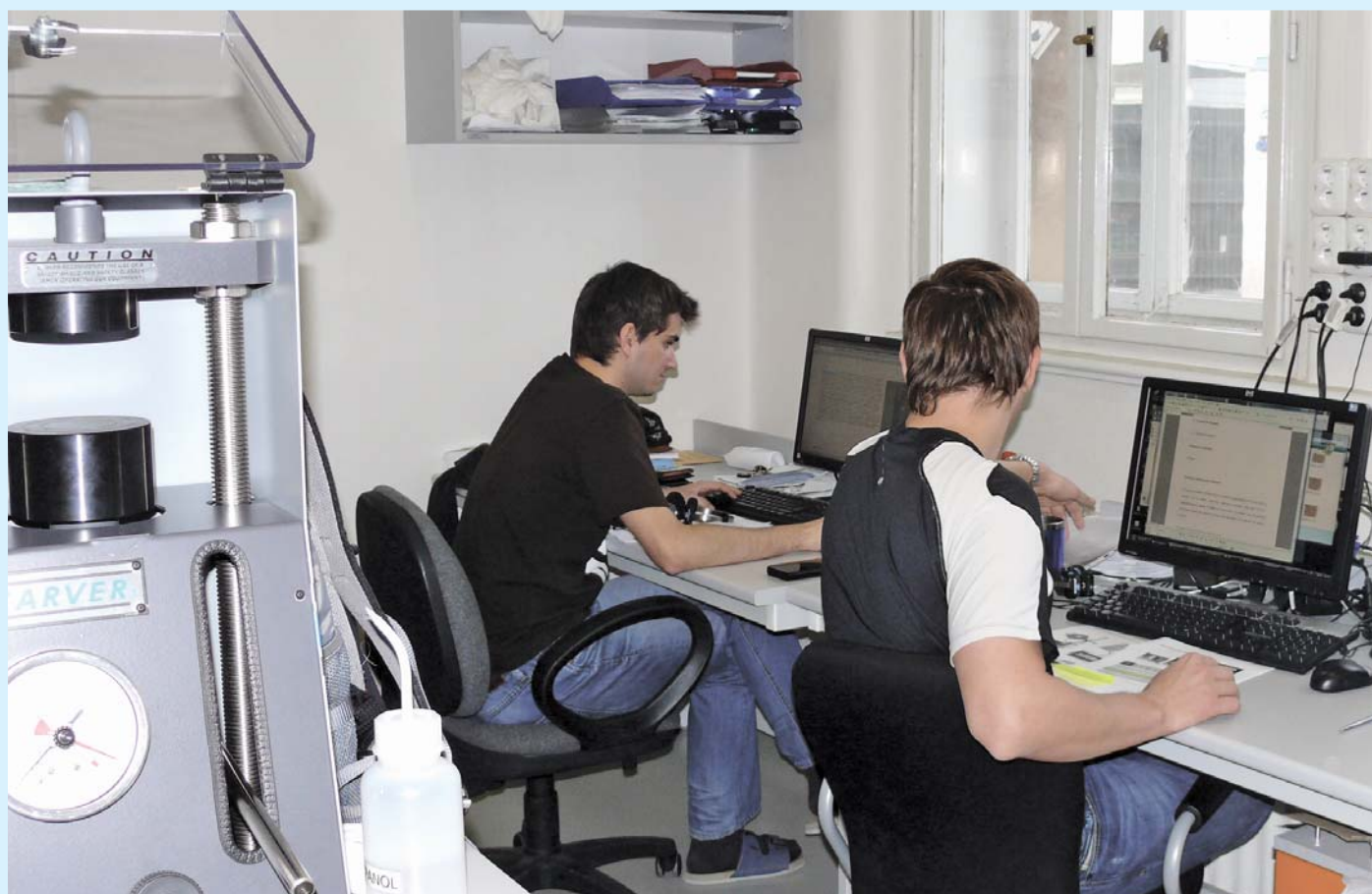


skvrny či vydezinfikovat jinak těžko dosažitelný prostor. Uplatnění najdou i ve spotřební chemii. Při výrobě takových věcí jako jsou parfémy, zubní pasty, prací prášky.

Jednoduše shrnuto: miniroboti by měli přispět k efektivnějšímu léčení, lepšímu využívání zdrojů i k ochraně životního prostředí.

### ZE SCI - FI REALITA

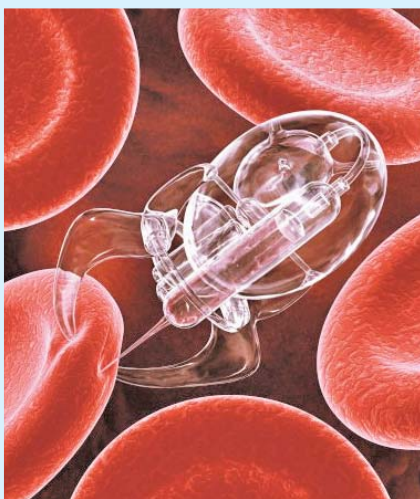
Při převádění sci - fi do skutečnosti, na kterém pracuje tým docenta Štěpánka, má chemický robot reagovat na složení prostředí, v němž se nachází. Například tak, že na povel otevře „póry“ ve své schránce a vypustí nesený obsah. Musí ovšem vědět, kde to udělat. Jiní roboti by v určitých případech proto měli pracovat i v roli zvěď a signalizátorů: „Často je výhodnější, aby signální látkou nebyla molekula, která se v prostředí nachází za normálních okolností, ale „cizí“ signální molekula, kterou vypustil jiný robot jako znamení toho, že např. zakotvil na cílovou oblast.“



Na výzkumu pod vedením docenta Štěpánka pracuje celý tým převážně mladých vědců

**VIZITKA DOC. ING. FRANTIŠKA ŠTĚPÁNKA, PH.D.****Osobní data:** Křtěn Vltavou, narodil se v roce 1974 v Praze.**Rodinný stav:** Ženatý a s manželkou mají 4 děti.**Kariéra:** Vystudoval chemické inženýrství na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze. Po získání stipendia francouzské vlády absolvoval postgraduální studium společně na VŠCHT Praha a Université Pierre et Marie Curie v Paříži. Po studiích v centrálních vývojových laboratořích firmy Unilever ve Velké Británii a od roku 2002 přednášel na katedře chemického inženýrství na Imperial College v Londýně. Tam také založil a dosud vede výzkumný tým v oblasti farmaceutického inženýrství a technologie částicových systémů. V roce 2008 se vrátil na VŠCHT v Praze, kde založil Laboratoř chemické robotiky.**Ocenění:** Je autorem více než 60 publikací a nositelem řady profesních ocenění. Mj. je historicky prvním dvojnásobným nositelem Moultonovy medaile, udělované od roku 1929 Institutem chemického inženýrství za nejlepší publikaci v oboru, Ceny Philipa Leverhulma za přínos k inženýrským vědám, Ceny Friedricha Wilhelma Bessela za mezioborový výzkum, a Medaile I. stupně Ministra školství ČR.

A jak se dostanou tam, kam bude třeba? Mechanismy pohybu, které fungují v makrosvětě nelze na úrovni mikrometrů už použít. „Reálně je použít interakce částice s okolní tekutinou, tedy něco jako je bičík, trny nebo améba, která posunuje svůj kraj a postupně se dostává z místa na místo. My se ovšem spíše snažíme připravit částice s takzvaně adaptivním povrchem. Přílnavost částic k různým typům povrchů závisí na prostředí, v jakém se nacházejí. Na teplotě, koncentraci signální látky. Částice tak může netečně proudit s okolní tekutinou, což může být třeba krev či voda, ale pokud ji z vnějšku sdělíme, tak se najednou stane lepkavou a přisedne si, kam budeme chtít,“ vysvětluje pohyb šéf vědeckého týmu a pokračuje v popisu tak, aby i laik pochopil princip: „Vezměte si balonek, který sám o sobě není lepkavý, ale má v sobě otvory, ze kterých by se za určitých podmínek daly vysunout přísavky nebo vypouštět látka, která lepkavá je. Právě tento princip využíváme.



*Tak nějak by nasazení minirobotů mohlo vypadat. Najít a dostat se k nemocné tkáni, zachytit se v ní a pak cíleně likvidovat např. infekci*

Máme částici z oxidu křemičitého a k ničemmu se nelepí. V sobě má ale malinké póry a v nich je polymer, který v závislosti na teplotě dokáže nabobtnat a zvětšit objem, vyhrážet jakási chapadla, která pokryjí celý povrch a jsou lepkavá. Přilepí se k podložce a dokážou se dokonce shlukovat i mezi sebou. Umíme tak simulovat srážení krve, dokážeme z maličkých izolovaných částic jejich shlukováním vytvořit mnohem větší objekt, na kterém se zachytí, místo aby propluly.“

O úspěchu svého projektu je docent Štěpánek pevně přesvědčen: „Máme už v ruce částice, které mají porézní stěnu, takže z nich může docházet k difuzi aktivní látky. Nyní pracujeme na tom, jak tuto difuzi ovlivnit z vnějšku a jak kombinovat kompartmenty uvnitř částic. Jsem celkem optimistický v tom, kdy se nám podaří první viditelné účinky. Věřím, že už během pěti let budeme alespoň jednu z aplikačních možností schopni demonstrovat. Je jasné, že cokoliv se týká lidského těla je složitější a výzkum bude delší, protože se musí postupovat velmi opatrně z hlediska různých klinických, toxikologických a dalších zkoušek, aby to neškodilo. Ale takové aplikace jako na čištění či odstraňování skvrn, kdy chemický robot interaguje s neživým substrátem, tak tam jsem optimista.“

Samozřejmě, bude to vyžadovat ještě hodně práce. A také dalších originálních nápadů i neotřelých postupů. Docent Štěpánek věří, že v jeho týmu budou dále přicházet.

Chemičtí roboti v akci jsou i dnes sice stále ještě písni budoucnosti, ale tým docenta Štěpánka už píše její první noty.

**Text a foto:****František VONDERKA****Capimin®****Pro krásné vlasy a nehty****Třepí se Vám vlasy?  
Ztrácejí lesk?**

Capimin nabízí nový přístup pro zlepšení kvality vlasů a nehtů. Umožňuje přísun živin přímo do kořínku, vlasy a nehty jsou pak pevné, lesklé a zdravé.

**ŠPIČKOVÝ ČESKÝ VÝROBEK**  
SVĚTOVÉ ÚROVNĚ**Quality**Doplnek stravy. Žádejte v lékárnách.  
Seznam prodejních míst na**www.diachrom.cz**

tel.: 577 981 893



# Nešetřit na úkor lidskosti

*DS hovořila s ministrem práce a sociálních věcí JUDr. Petrem Šimerkou o tématech, která hýbou nejen seniorskou veřejností.*

● Nedávno Vás oslovila Rada seniorů s požadavkem o pomoc při hledání rychlého řešení situace osamělých seniorů, kteří po skokovém zvýšení regulovaného nájemného se ve městech jako Praha nebo Brno dostávají do téměř neřešitelné situace. Rada seniorů žádá zvláštní dávku na pomoc těmto lidem. Slíbil jste, že problémem se budete zabývat. Jaký je stav věci dnes?

Problém s bydlením seniorů vnímám jako velmi vážný. A považuji za nezbytné ho co nejdříve dořešit. Proto jsem se hned po jednání s Radou seniorů ČR sešel s ministrem pro místní rozvoj Rostislavem Vondruškou a hledali jsme cestu, jak vysoké náklady s bydlením seniorům kompenzovat. Důležité je najít zdroj peněz, stanovit jasná kritéria pro přiznání finanční pomoci a hlavně postupovat rychle. Jedním z debatovaných řešení je například speciální dotační program. Na MPSV se v sou-

časné době zabýváme možnostmi a podmínkami jeho vyhlášení.

● Je reálné, že by se ještě letos mohlo dospět k nějakému řešení? Teď nemám na mysli potřebnou politikou vůli, bez které to nejde ostatně nikdy, ale technickou stránku věci.

Rád bych vám řekl, že ano. Usiluji o to. V tomto případě zcela jednoznačně platí: kdo rychle dává, dvakrát dává. Seniori peníze skutečně potřebují, řada z nich se nemůže přestěhovat do menších bytů a z důchodů zaplatit nájemné je pro mnohé velmi obtížné. Na druhé straně vše je třeba připravit pečlivě, aby se na plánovaném a časově omezeném opatření nechtěl někdo „přiživit“ či aby se zabránilo manipulaci s byty. Každopádně na MPSV prověřujeme i současné systémy a hledáme způsob, jak co nejrychleji seniorům příspěvek v kontextu s rostoucími náklady a jejich nízkými příjmy poskytnout. Jsou však i další sociálně potřebné skupiny obyvatel, kterým je třeba se věnovat...

● Jedním z problémů je, že seniři mnohdy nevědí, že mají nárok na existující dávky. Média o konkrétních cestách příliš neinformují, internet je pro mnoho seniorů finančně nedostupná nebo neznámá záležitost. Co by lidé měli dělat, když se dostanou do nesnáží? Kam jít, kde získat informace?

Informace jsou na všech pracovištích ministerstva práce v České republice. Na úřadech práce, okresních správách sociálního zabezpečení, sociálních odborech obecních úřadů aj. Na MPSV máme každou středu odpoledne konzultační dny pro veřejnost, objednat se na ně může každý, věnovat se mu bude příslušný odborník. Kromě toho existují různé seniorské organizace, pomáhá přece i vaše Rada seniorů. Já mohu přislíbit, že s Radou budu i nadále jednat a řešit problémy.

● Znáám paní, bývalou učitelku, která žije ve velkém bytě, který nemůže vyměnit. Žádat o pomoc na sociálku se však stydí jít, protože tam pracují její žáci... Moje výzvy, že se nemá za co stydět, nezabraly. Co byste jí řekl Vy?

Do obtížné situace se může dostat každý z nás. Sociální odbory jsou od toho,



JUDr. Petr Šimerka

aby pomáhaly lidem. Stud v takovém případě není na místě, v každé slušné společnosti by mělo platit: dnes pomůžu já tobě, zítra ty mně. Paní učitelka to může brát třeba tak, že nyní už dospělým lidem pomáhala při vstupu do života a dnes jí pomoc splatí. I o tom je mezigenerační solidarita typická pro všechny vyspělé státy.

● **Žil jsem určitou dobu v Německu a tam pokud jde o základní věci sociálního státu, existuje dalekosáhlá shoda mezi hlavními politickými proudy. Co je podle Vás důvodem, že u nás tato shoda neexistuje a stanoviska se alespoň rétoricky diametrálně liší a jde to až tak daleko, že někteří politici sociální výdaje prezentují jako jakousi zátěž státní pokladny... Jak vnímáte podobné diskuse Vy?**

Lidé, kteří mě znají, vám určitě potvrdí, že jsem velmi citlivý na „asociální“ přístup. Chápu, že je třeba mít státní výdaje na udržitelné úrovni, nicméně udržitelnost by neměla jít na úkor lidskosti. Potřebným by stát měl ve vlastním zájmu co nejefektivněji a rychle pomáhat. Právě investice do lidí se mu totiž vrátí.

● **Jedním z problémů je ovšem i zneužívání sociálních dávek, které občas pobírají i ti, kdo by je dostávat neměli. To samozřejmě lidem vadí a poukazují na to právě i v souvislosti s výší sociálních výdajů. Proč se nedaří tento problém řešit, jak by bylo třeba?**

Před časem jsem zadal svým pracovníkům, aby analyzovali sociální dávky a způsob, jak a komu se vyplácí. Na analýzu by měla navázat konkrétní opatření, aby se případné problémy eliminovaly. Zpět k vaší otázce: proč? Víte, je to i o vůli a požadavcích veřejnosti. Vždy budou existovat skupiny, které budou mít pocit, že nedostávají, co by měly a skupiny, které si o těch druhých myslí, že toho dostávají moc a neprávem. Věrohodně kvantifikovat zneužívání se, pokud je mi známo, dosud nikomu nepodařilo, mluví se v obecných rovinách a často účelově. Účelovost nemám rád. Raději to odpracuji a s výsledky seznámím veřejnost.

● **Mezigenerační solidarita je ve své podstatě sociální pojem. Nezdá se Vám, že je v poslední době tro-**

**chu ohrožena? Například i nekvalifikovanými debatami na téma důchody, které někdy mají charakter poplašné zprávy?**

Doba je hodně rychlá, je o spoustě informací, které se mění takřka obrem. Ale nemyslím si, že by tím mezigenerační solidarita trpěla. Jen jsou případná negativní vyjádření vzájemně souvisejících skupin, které by měly být solidární, třeba mladí-staří, zdraví-nemocní, dřív vidět. A nejlépe celoplošně, případně v přímém přenosu. Je na nás, nezávisle na věku, abychom se s tímto tempem naučili žít a vypořádali se s ním, jak nejlíp to jde. Vidím to sám na sobě, pořád si raději přečtu klasický papírový dokument než tutéž informaci v mailu. Na druhé straně mnoho mých stejně starých kolegů čte zprávy z telefonu a je on-line všude. Je to hodně osobní záležitost, znám celou řadu mladých lidí, kteří se stěhují z měst, aby před rychlostí utekli. A na vsi jsou šťastní, spolu se svými babičkami a dědečky, ať jsou zdraví nebo nemocní. Jsou spolu.

● **Současná krize dopadá na všechny skupiny obyvatel. Bohužel i na seniory, byť se z určitých kruhů dlouho tvrdilo, že právě oni jsou výjimkou, neb mají penze jisté. Jenže i jistá penze se zmenšuje, když rostou životní náklady. A ty rostou i díky protikrizovým vládním balíčkům (DPH atd.). ČSSD vystoupila s návrhem, že to by se důchodcům mělo kompenzovat tzv. 13. důchodem. Bez ohledu na toto podle mně nešťastné a v politických debatách mnohdy demagogicky zneužívané označení, neboť nejde o žádný plnohodnotný měsíční důchod, ale jen o zlomek měsíční částky, která by měla alespoň částečně kompenzovat zvýšené výdaje, co si o případných kompenzacích myslíte Vy?**

Loni jsem to byl já, kdo prosazoval valorizaci důchodů. Chtěl jsem penze zvýšit, aby se ještě víc nerozevřely nůžky mezi průměrnou

mzdou a průměrným důchodem. Dnes ode mě neuslyšíte nic jiného, tedy: ano, myslím si, že by senioři měli dostat přidáno. Ale současně říkám, že by to nemělo být za cenu zvyšování schodku státního rozpočtu. Peníze je třeba najít v jeho rámci.

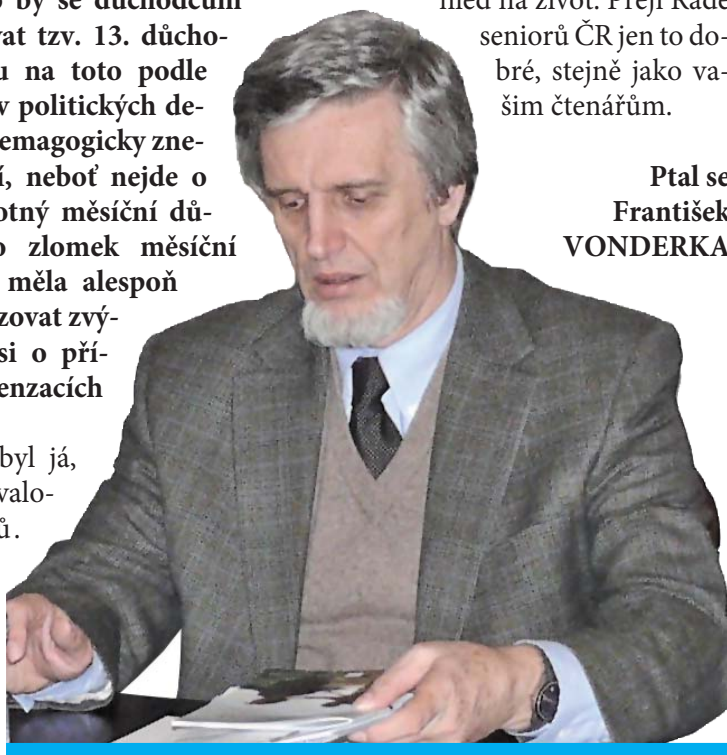
● **V náplni činnosti MPSV je, i zejména vzhledem ke stárnutí populace, Rada seniorů při vládě ČR. Za Vašeho předchůdce ministra Nečase bohužel čistě formální a alibistická záležitost. V čem vidíte význam tohoto orgánu a na co by se měl hlavně zaměřit?**

Rada seniorů při vládě ČR by měla otevírat otázky, které starší lidi trápí. Měla by na ně upozorňovat, navrhopvat řešení a získávat pro ně podporu – politickou i široké veřejnosti. Za správné považuji i to, aby Rada při vládě populární formou informovala o životě seniorů. Aby jednoduše řečeno „bořila hranice“. Možná silné slovo, skutečně si nemyslím, že je mezi mladou a starší populací nějaká zeď. Jen občas různý pohled na svět. Což je dobře, protože spojení obou pohledů, výměna názorů, vstřícnost a otevřenost vůči životu a zkušenostem lidí různého věku může všechny obohatit.

● **Jak hodnotíte dialog s Radou seniorů ČR?**

Velmi pozitivně. Vítám ho, inspi-ruje mě a přináší nové podněty a pohled na život. Přeji Radě seniorů ČR jen to dobré, stejně jako vašim čtenářům.

Ptal se  
František  
VONDERKA





# JEŠTĚ JEDNOU O PŘÍSPĚVCÍCH NA BYDLENÍ



JUDr. Zdeňka  
VEJVALKOVÁ

K poslední právní poradně, týkající se příspěvků na bydlení, jsme do DS dostali celou řadu dotazů. Naše právnička je všechny zodpověděla. Vzhledem k tomu, že některé dotazy se opakovaly a byly obecnějšího charakteru, rozhodli jsme se odpovědi se souhlasem tazatelů zveřejnit i v Době seniorů.

**Dotaz 1:** Reaguji na právní poradnu z minulého čísla DS o možnosti získat pomoc při úhradách nájemného. Ptám se: může seniorovi vzniknout nárok na doplatek na bydlení? Myslím, že seniori mají dostatečnou výši důchodů a tím jim nevychází nárok na tuto dávku. Z. P. Praha

Pravdou je, že na dávku pomoci v hmotné nouzi – doplatek na bydlení – dosáhne jen velmi malý počet seniorů. Nemůžeme se však, pokud hovoříme o možnostech úhrady bydlení ze strany seniorů, o nich nezmínit. Proto jsem v minulé poradně uvedla, že může vzniknout nárok na doplatek na bydlení, nikoliv že vznikne. Musí se jednat o seniory, kteří se skutečně ocitli v hmotné nouzi.

Jde o ty, kteří mají:

1. velmi nízké starobní důchody (kolem 3.000,- Kč),
2. o seniory, kterým i přes důchodový věk nevznikl nárok na starobní důchod pro nesplnění zákonných podmínek.

Současná právní úprava zakotvuje

podmínky nároku na starobní důchod v § 28 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů. Uvádí, že pojištěnec má nárok na starobní důchod, jestliže získal potřebnou dobu pojištění (§29) a dosáhl stanoveného věku (§32), popřípadě splňuje další podmínky stanovené v tomto zákoně. Pokud některou z těchto podmínek senior nesplňuje (např. nebyl účasten pojištění po potřebnou dobu v zákoně uvedenou), nevznikne mu nárok na starobní důchod. Pak zůstává odkázán na dávky pomoci v hmotné nouzi uvedené v zákoně č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi, ve znění pozdějších předpisů. Je-li tento senior v hmotné nouzi a má nárok na dávku státní sociální podpory – příspěvek na bydlení, může mu, pokud jde o úhradu bydlení, vzniknout nárok na pomoc v hmotné nouzi formou doplatku na bydlení.

**Dotaz 2:** Bydlím se svým vnukem. Tomu jsem byt, který jsem koupil, daroval s tím, že v bytě budu do smrti bydlet. Od letošního ledna je syn nezaměstnaný. Na úřadu práce mi na státní sociální podporu řekli, že na příspěvek na bydlení nemám nárok. Nechápu z jakého důvodu.

Karel L., Strakonice

Odbor státní sociální podpory příslušného úřadu práce Vás informoval správně. Darování bytu, i když v něm bydlíte, znamená převod vlastnických práv. Vlastníkem bytu se stal vnuk. Je tedy třeba, aby na odbor státní sociální podpory příslušného úřadu práce podal žádost o příspěvek na bydlení on, neboť na příspěvek na bydlení může mít nárok buď vlastník bytu nebo nájemce.

**Dotaz 3:** Pobírala jsem příspěvek na bydlení ve výši 687,- Kč. Od listopadu loňského roku u mě bydlí dcera, která se přestěhovala zpět ke mě, protože zde má možnost pracovat. Na úřadě mi pracovnice řekla, že mi již tento příspěvek nepřizná. Má na to právo? Z. V. Brno

Váš problém spočívá v tom, že pokud bydlíte s dcerou společně, musí úřad počítat Vaše příjmy a příjmy dceře společně (jde o tak zvané společně posuzované osoby). Z tohoto důvodu Vám pak již

nárok na příspěvek na bydlení nevznikne. V případě, že byste později opět bydlela sama, nárok na příspěvek na bydlení by Vám opět vznikl.

Právní poradnu DS vede  
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ



Ačkoli ceny bytů nyní klesají, mnohé nadále zejí prázdnotou. Nájem, které se od cen nových bytů odvíjejí, u nás ale nadále zůstávají vysoké (foto fav)



## SEBEOBRANA SPOTŘEBITELE

**DOTAZ:** Chci se zeptat, zda je pravdou, že na odlepený podpatek na kozačkách se nevztahuje záruka. V prodejně odmítli boty vůbec převzít s tím, že podpatek není v záruce. Jedná se o prodejnu RENO v Kauflandu, kozačky byly nošeny 3 měsíce).

**ODPOVĚĎ:** Záruka se samozřejmě vztahuje na celý výrobek, prodejce nemá právo ze záruky kteroukoliv část výrobku vyjmout. Pouze je třeba si uvědomit, že se záruka vztahuje pouze na vadu výroby a materiálu a nevztahuje se na běžné opotřebení a mechanické poškození. Pouze z těchto důvodů by prodejce mohl reklamaci zamítnout, ale nikoliv s odůvodněním, že se na určitou část výrobku záruka nevztahuje. Pokud vy s tímto odůvodněním nesouhlasíte, kontaktujte soudního znalce, dohodněte si s ním prohlídku obuvi, aby zkontroloval, čím byla vada způsobena. Pokud zjistí, že byla způsobena vadou materiálu nebo výroby a nikoliv Vaším zaviněním, nechte si vyhotovit nezávislý posudek. Ten musíte

nejprve uhradit, ovšem pokud vyzní ve Váš prospěch, máte nárok na jeho proplacení od prodejce na základě § 598 Občanského zákoníku. Seznam znalců najdete na „www.justice.cz“ nebo u kteréhokoliv soudu. Se znaleckým posudkem máte velkou šanci na úspěch. Naopak prodávající riskuje, že místo pouhé částky za zboží bude muset platit třeba i podstatně více.

**DOTAZ:** Koupila jsem si kozačky z umělé kůže, ovšem když jsem je doma vybalila, zjistila jsem, že se z nich line odporný zápach uměliny, který ani po třech dnech větrání neustal. V obchodě jsem toto nepoznala a nenapadlo mě, že tato „vůně“ bude trvat. Je tento pach důvodem k vrácení obuvi?

**ODPOVĚĎ:** Zápach je samozřejmě důvodem k reklamaci. Takže obuv v prodejně reklamujte, prodejce je povinen s Vámi sepsat

reklamační protokol a do 30 dnů reklamaci vyřídit. Pokud ji v této lhůtě zamítne, kontaktujte soudního znalce, dohodněte si s ním prohlídku věci, aby zkontroloval, čím byla vada způsobena. Pokud zjistí, že byla způsobena vadou materiálu nebo výroby, nechte si vyhotovit nezávislý posudek. Ten musíte nejprve uhradit, ovšem pokud vyzní ve Váš prospěch, máte nárok na jeho proplacení od prodejce na základě § 598 Občanského zákoníku. Seznam znalců najdete na „www.justice.cz“ nebo u kteréhokoliv soudu. Se znaleckým posudkem máte velkou šanci na úspěch. Naopak prodávající riskuje, že místo pouhé částky za zboží bude muset platit třeba i podstatně více. Doporučuji proto s tímto záměrem i jeho důsledky seznámit prodejce předem. Testování obuvi provádí rovněž INSTITUT PRO TESTOVÁNÍ A CERTIFIKACI, a. s. Třída T. Bati 299, 764 21 Zlín, Česká republika. Telefon: 577 601 238 Fax: 577 104 855.

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.spotřebitele.info](http://www.spotřebitele.info) a lze se obrátit také na bezplatné osobní poradny, které má SOS ve všech krajích České republiky. SOS - Sdružení občanů spotřebitelů (SOS) Tel. 224 239 940, fax: 224 239 941

# ODSTUPNÉ ZA UVOLNĚNÍ NÁJEMNÍHO BYTU



Doc. Ing. Vladimír FOLPRECHT, CSc.

Odstupné, lépe řečeno náhrada za uvolnění nájemního bytu, je prostředek, pomocí kterého může majitel bytového domu nebo bytu dosáhnout, aby se nájemník odstěhoval a tím pro majitele byt uvolnil. Podmínkou je, že pronajímatel i nájemce se o výši odstupného i o termínu vyklizení bytu dohodnou.

V této souvislosti je nutné připomenout, že uvolnění nájemního bytu za odstupné není jeho prodej a že nedochází k žádnému převodu vlastnického práva, protože nájemce bytu takové právo k němu nikdy neměl. Z toho také vyplývá, že vyplacení odstupného majitelem bytu jeho dosavadnímu uživateli za to, že byt uvolní, je legální cesta. Snaha některých nájemníků, kteří byt nevlastní a požadují za přenechání pouhého užívacího práva k bytu úplatu, je naopak nelegální a může končit až ztrátou takto nelegálně získaného užívacího práva a také může přijít o již vyplacené finanční částky.

Jaké povinnosti má odstupující nájemník po získání náhrady za uvolnění bytu (odstupného) k finančnímu úřadu?

➤ Předně musí finančnímu úřadu nahlásit, že získal odstupné, a to nejdéle do konce kalendářního roku, ve kterém toto odstupné přijal. Nesplnění této zákonné ohlašovací povinnosti může být postihováno pokutou. Domnívat se, že finanční úřad nezjistí přijetí

## Finanční poradna DS

odstupného je mylné, protože poskytovatel odstupného může mj. tuto částku uplatnit jako daňový náklad, pokud byt do dvou let použije k podnikání, pronájmu, jiné výdělečné činnosti nebo byt do dvou let prodá.

➤ Získané finanční prostředky z odstupného jsou pro nájemce příjmem a v zásadě podléhají zdanění podle zákona o daních z příjmů.

➤ Budou-li však tyto přijaté prostředky z odstupného, v zákonem stanovené lhůtě, použity na uspokojení bytových potřeb, pak se z něho daň z příjmů platit nemusí.

➤ Podmínkou, aby se nemusela platit daň z příjmu je, že jejich použití na bytové potřeby bude realizováno nejpozději do jednoho roku, který následuje po roce v němž bylo odstupné přijato.

➤ Daň se nebude platit ani tehdy, když bude možné prokázat, že bytové potřeby byly hrazeny již v období jednoho roku před obdržení odstupného, a to v částkách odpovídajících jeho výši. (Blíže §4 odst. 1 písm. u zákona o daních z příjmů).

Co jsou vlastně bytové potřeby a jak je charakterizuje zákon? Bytové potřeby jsou charakterizovány v zákoně o daních z příjmů (§15 odst. 3 písm. a – h) a (§ 6 zákona o stavebním spoření). Zjednodušený přehled těchto bytových potřeb, na které lze použít odstupné, aniž by se musela platit daň z příjmů, může být následující:

➤ Nákup pozemku, pokud na něm bude postaven bytový dům, rodinný dům nebo byt.

➤ Výstavba nebo koupení bytu, bytového či rodinného domu. Pozor, bytovou potřebou nejsou stavby a nemovitosti sloužící jen k rekreačním účelům (např. chaty).

➤ Splacení členského podílu právnické osobě za účelem získání práva nájmu nebo jiného užívání bytu (např. bytová družstva, sdružení nájemníků).

➤ Údržba a přeměna stavby bytového, rodinného

domu, bytu ve vlastnictví a bytu v nájmu nebo v užívání. (Např. výměna bytového jádra, koupny, kuchyňské linky výměna oken apod.).

➤ Vypořádání bezpodílového spoluvlastnictví manželů, nebo vypořádání spoludědiců v případě, že jeho předmětem je úhrada podílu spojeného se získáním bytu, rodinného nebo bytového domu.

➤ Úhrada za převod členských práv a povinností bytovému družstvu.

➤ Splacení úvěru nebo půjčky, které byly použity na financování bytových potřeb. (Zde je situace složitější, protože osvobození od daně z příjmů u odstupného musí být vyčerpáno do konce kalendářního roku následujícího po získání odstupného a je málo pravděpodobné, že peněžní ústav, který úvěr poskytl by souhlasil s jeho uhrazením z odstupného v postatě do dvou let).

Osvobození od daně z příjmů se uplatní i tehdy pokud na zajištění výše uvedených bytových potřeb byly použity získané prostředky z převodu práv a povinností spojených s členstvím v družstvu, a to pokud s tímto převodem bude zrušena nájemní smlouva k bytu.

Rovněž se tato možnost osvobození od daně z příjmů vztahuje na prodej bytu, rodinného domu, včetně podílu na společných částech domu a souvisejících pozemků, a to i v případě, že zde měl prodávající bydliště méně než dva roky. Také zde platí zásada využití prostředků z prodeje k zabezpečení bytových potřeb. (Běžně při prodeji bytu platí podmínka osvobození od daně z příjmů pokud prodávající v bytě bydlel nejméně 2 roky před prodejem, nebo 5 let před prodejem, pokud byt vlastnil, ale nebydlel v něm).

Veškeré náklady na výše uvedené bytové potřeby je nutné finančnímu úřadu dokladovat zpravidla formou faktur za vykonané práce, výdajových dokladů, kupních smluv, nájemních smluv, členstvím v bytovém družstvu apod.

Od daně nemohou být naopak osvobozeny příjmy z odstupného u spekulativních nákupů nemovitostí, které nemají vysloveně charakter bytové potřeby. Na tyto spekulativní transakce se finanční úřady zaměřují především.

**Doc. Ing. Vladimír FOLPRECHT, CSc.,**  
finanční pracovník RS ČR





# SENIORŮ BUDOU ZPOVÍDAT POLITIKY

## Rada seniorů ČR připravuje k letošním volbám opět kulaté stoly

● Čekají nás volby do poslanecké sněmovny. RS ČR k nim opět připravuje kulaté stoly. Důvod, proč jsme jejímu předsedovi Dr. Zdeněkovi Pernesovi úvodem rozhovoru na toto téma položili následující otázku: Co je jejich hlavním smyslem?

Po osvědčených zkušenostech z loňska a předloňska budeme také letos v organizování předvolebních seniorských kulatých stolů pokračovat. Uskuteční se téměř ve všech krajích. Posláním je poskytnout dostatek informací o politických stranách, které seniorské hlasy požadují a samozřejmě seniory přesvědčit, aby k volbám šli a svoji občanskou povinnost splnili. Účast generací třetího a čtvrtého věku na volebním aktu bude velmi důležitá. Jde o čtvrtinu voličů.

● Pořádání kulatých stolů je tu i proto, že média se většinou jen málo věnují otázkám, které se dotýkají seniorů a o způsobu jejichž řešení se bude ve volbách rozhodovat?

Ano, máte pravdu, média se zabývají pouze o penzijní reformu, ale o život a problémy seniorské populace nikoliv, přitom starobních důchodců v České republice žije více než 2 110 000. Jednání krajských kulatých stolů k seniorské problematice bude velmi konkrétní. Politici totiž nesou odpovědnost za spokojený a důstojný život seniorů, který ale velkým skupinám seniorské populace bohužel zajištěn není. Seniorští voliči se proto budou oprávněně ptát, co udělají jednotlivé politické strany, aby se jim žilo lépe.

● Už název kulatých stolů naznačuje, že okruh projednávaných otázek není jinak omezen. RS ČR bude debaty moderovat. Co považujete za klíčové problémy české seniorské současnosti Vy?

Svolavatelem a také moderátorem všech kulatých stolů je z pověření Kolegia předseda Rady seniorů osobně, jde totiž o velmi důležitá setkání. Každá pozvaná politická strana dostane stejný prostor k představení svého volebního programu. Z předešlých zkušeností se domnívám, že „grilování“ politiků bude důkladné, seniori jsou nejen zkušení

ale také odpovědní. Ale abych odpověděl na Vaši otázku. Do bezplatných poraden RS ČR chodí tisíce starobních důchodců a očekávají pomoc. Máme významné sociologické poznání o kvalitě českého právního řádu, o práci regionálních politiků, o vztazích mezi generacemi i o ro-



Dr. Zdeněk Pernes

dinném zázemí. Nejvíce bolí předsedu Rady seniorů České republiky, když vidí bezdomovce nebo lidi vybírající popelnice, kterým odhaduje důchodový věk. Není k tomu co dodat. Rada seniorů České republiky definovala na svém 1. sjezdu osm základních problémů seniorské populace, osobně se s nimi ztotožňuji, některé si ve vztahu k Vaší otázce dovoluji odcitovat:

- stálé zhoršování sociálního postavení českých seniorů, tj. zaostávání valorizace penzí za vývojem mezd,
- vysoká cena nájemního bydlení v Praze, Brně a v dalších statutárních městech snižuje jeho dostupnost, hrozí reálná možnost bezdomovectví seniorů,
- situace ve zdravotnictví a její dopady na seniory.

● Už víte, kde všude se kulaté stoly budou konat? Jak se o nich dovědí seniori, kteří by měli zájem, ale nejsou nijak organizováni?

Krajské kulaté stoly jsou svolávány

do všech krajů, kde pracují tzv. krajské rady RS ČR a také do těch krajů, kde jejich ustavení připravujeme. V kraji Vysočina je tak krajský kulatý stůl svoláván na 29. 4. od 9.00 hod. do velké zasedačky Krajského úřadu, ve Zlínském kraji na 4. 5. od 14.00 hod. do velké zasedačky městského úřadu Zlín, náměstí Míru 12, v Plzeňském kraji na 5. 5. od 14.00 do velké zasedačky Krajského úřadu, v Ostravě na 6. 5. od 15.00 hod. do velké zasedačky Krajského úřadu, ve Středočeském kraji na 10. 5. od 14.00 hod. do kongresového sálu hotelu Kladno v Kladně na Sítně, v Jihomoravském kraji na 11. 5. od 14.00 hod. do sálu Břetislava Bakaly, Žerotínovo náměstí v Brně, v Královéhradeckém kraji na 12. 5. od 14.00 hod. Adalbertinum, třída ČSA 300 a v hl. m. Praze na 18. 5. od 14.00 hod. do velké zasedačky zastupitelstva, Mariánské nám. 2, Praha 1. V ostatních krajích zatím není uskutečnění krajských kulatých stolů dohodnuto. (Pozn. DS: termíny uveřejníme v květnovém vydání). Vyzývám všechny vážené čtenáře Doby seniorů, aby se těchto velmi důležitých jednání pro seniorskou populaci zúčastnili. Pro předsedu Rady seniorů ČR bude ctí je na krajských kulatých stolech přivítat a také pozdravit.

● V minulosti jste na kulaté stoly zvali zástupce parlamentních stran. V Parlamentu je nyní i strana TOP 09, složená z velké části z přeběhlíků, kterou sice nikdo nevolil, ale do nového parlamentu by se mohla dostat a ovlivňovat rozhodnutí. Pozvete i její zástupce? Třeba i proto, aby kromě prezentování svých řešení vyslechli také názory seniorů?

Na kulaté stoly zveme všechny politické strany, které v Poslanecké sněmovně v současné době zasedají, tedy i TOP 09.

● Poslední otázka: Jaké jsou reakce pozvaných politiků?

Dobré, předpokládám korektní, věcnou a také velmi konkrétní diskusi.

Ptal se František VONDERKA

(Termíny krajských kulatých stolů jsme v textu odpovědi zvýraznili záměrně pro lepší a rychlou orientaci čtenářů)

# ŠTÍHLÝ PAS, **PLIÉ** I HAMSTRINGY



Dr. Václava VLADYKOVÁ  
V tomto díle pokračujeme v procvičování břišních a zádočných svalů a přidáme si i něco málo na nohy a pánev. Samozřejmě opakujeme cviky z prvního a druhého dílu cvičení. Na konci dnešního návodu zopakujeme, jak by měly jít cviky z prvních tří dílů po sobě.

## 1 Základní cvik na šikmé břišní svaly (pro štíhlý pas a správné držení těla)

Leh na zádech. Ruce si podložíme pod krk. Poté se snažíme nadzdvížením a otočením trupu vlevo přitáhnout pravý loket k levému, co nejvíc pokrčenému kolenu. V horní poloze počítáme do 3 vteřin. Poté se položíme zpět a opakujeme na druhou stranu.

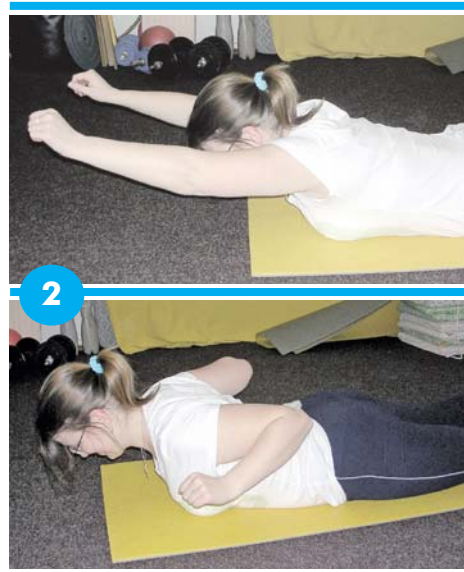


## Kondiční cvičení pro zdraví (3)

Správně provedený cvik je ten, kdy se loket dotkne kolene nebo jej dokonce překříží vně. Opakujeme dvacetkrát na každou stranu, můžeme i vícekrát.

## 2 Posilování zádočných vzpřimovačů a lopatkových svalů (tzv. plavání prsa)

Leh na břicho. Překřížíme si v kotnících natažené nohy a zpevníme hýžděové svaly. Zdvihneme horní polovinu těla, alespoň po prsa, a rukama jakoby plaveme. Hlava je v prodloužení zad, tedy ani zdvižená ani skloněná. Ruce natáhneme vpřed vedle uší ve „splývání“ (vzpřimovače), počítáme do tří, poté uděláme „tempo“ a ruce podržíme v horní pokrčené poloze (lopatkové svaly), opět počítáme do tří.



Opakujeme ve třech sériích po 10-12 tempech.

## 3 Plié - posilování břišních, hýžděových a stehenních svalů

Název podobného cviku pochází z baletu. Široce se rozkročíme se špičkami obrácenými ven, rukama se přidržíme křesla, desky kuchyňské linky, knihovny (něčeho, co nemůžeme převrátit), a pomalu se spouštíme do polodřepu, abychom stehna měli vodorovně s podlahou. Pozor – sedáme si jako na židli, kolena nesmějí přesáhnout přes špičky chodidel! Záda držíme rovně,

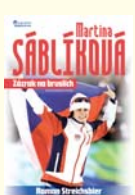
## knižní okénko **DS**

## NOVINKY

### 10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (1.) Dan Brown: Ztracený symbol, 398,-
2. (-) Miguel Ruiz a kol.: Pátá dohoda, 198,-
3. (3.) Tomáš Sedláček: Ekonomie dobra a zla, 299,-
4. (9.) Miguel Ruiz: Čtyři dohody, 160,-
5. (2.) Marcela Pecháčková, Livia Klausová: Smutkem neobtěžuju, 229,-
6. (-) Zlata Golda Dvořáková, David Zápal: Iveto, sbohem, 229,-
7. (-) James Rollins: Klíč soudného dne, 269,-
8. (5.) Renata Francová: Jsem blbá, trapná a nesportovní! Prostě jenom ženská! 234,-
9. (8.) Rhonda Byrneová: Tajemství, 299,-
10. (4.) Lubomír Štrougal: Paměti a úvahy, 299,-

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihupectvím Kanzelsberger.



### ZÁZRAK NA BRUSLÍCH

Celé Česko jí věřilo a ona neklamala. Z Vancouveru přivezla dvě zlaté medaile. Než se na tuzemském sportovním nebi zjevila rychlobruslařka Martina Sáblíková, byla v naší zemi bez jediné kryté dráhy každá individuální zlatá medaile z mistrovství světa či jiné srovnatelné akce kolosální událostí. Drobná dívka z Vysočiny, z níž trenérský guru Petr Novák během několika let vybrousil diamant top kvality, však největší úspěchy na mezinárodní scéně proměnila v něco téměř samozřejmého - a přece úžasného! Jak se však z Martiny, obyčejné holky žijící v panelákovém bytě, stala hvězda první velikosti? Kniha sleduje krok za krokem zatím krátkou, ale o to blyštivější kariéru „Popelky z hrbo-

latých rybníků“. Vydalo ji nakladatelství Jota a stojí 298,- korun.

### STEPHEN KING: MISTR STRACHU

Lisa Rogaková dala dohromady, biografii amerického spisovatele Stephena Kinga, jednoho ze čtenářsky nejúspěšnějších autorů současnosti a bezesporu nejvýznamnějšího představitele žánru hororu a thrilleru vůbec. Věděli jste ale, že autor se psaním úspěšně zbavuje některých svých fobií, například triskaidekafobie (strachu ze třináctky) nebo že sám se potýkal s alkoholismem či závislostí na kokainu? Poutavý životopis mistra hrůzy vydává nakladatelství XYZ a koupíte jej za 289,- korun.





nevystřekujeme zadek ani se nepředkláníme. V dolní poloze důrazně podsadíme pánev a vytáhneme tělo pomocí hýždí, břicha a stehů zpět vzhůru do základní polohy. Opakujeme ve třech sériích 8-15x podle kondice.



#### 4 Základní protažení předních stehenních svalů

Sedneme si na paty a rukama se opřeme za zády. Podsadíme (zpevníme) pánev a zdviháme ji nad paty tak, abychom se co nejméně prohnuli v zádech a cítili tah ve stehnech. Počítáme pomalu do 20 vteřin. Můžeme ještě jednou opakovat. Tah ve stehnech musí být silný, nikoliv však příliš bolestivý.



#### 5 Základní protažení spodních stehenních svalů (tzv. hamstringů)

Sedneme si na zem a roznožíme. Tiškovněji si mohou jednu nohu pokrčit a opřít si ji chodidlem o vnitřní stehno natažené nohy (stabilizují si tak pánev). Špička protahované nohy směřuje

vzhůru. Následuje předklon vpřed k noze tak, abychom cítili tah ve spodní části stehna. Nikdy neprotahujeme do velké bolesti. Opět počítáme do 20 vteřin. Kdo chce protáhnout hamstringy opravdu důkladně, cvičí 3x – se špičkou nohy vzhůru, vytočenou ven a vytočenou dovnitř. Pokaždé ucítíte jinou svalovou skupinu. A ještě jedno upozornění. Kdo chce opravdu správně protahovat nohy, postupuje tak, že se snaží mít co nejrovnější záda. Přiblíží tedy k noze nejdřív břicho, poté hrudník a nakonec bradu (to však platí pro ty, kdo nemají



příliš zkrácené hamstringy. Většina mužů má např. problém se nad nataženou nohu vůbec naklonit).

#### Závěrem řazení cviků:

a) Zahřátí svalů, rozcvička – úklony do strany a vpřed, procvičení krčních svalů a kolo.

b) Posilování – cviky na břicho, záda a nohy (později i ruce)

c) Protahování – přitahování kolen k trupu, protahování předních stehenních svalů a hamstringů, závěrem rotační rehabilitační cvik v lehu na zádech.

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

Pro DS připravuje  
Dr. Václava VLADYKOVÁ

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

**Cestovní kancelář LOTOS**  
Řecko • Chalkidiki • Stavros

CK LOTOS - Hana Repková  
Hornická čtvrť 113, Chvaletice 533 12  
tel/fax/zázn. 466 985 652, mobil NONSTOP 737 789 925

**SEZÓNA 2010**  
[www.cklotos.cz](http://www.cklotos.cz)

**ŘECKO 12 DNÍ APARTMÁNY U MOŘE S BAZÉNEM**

**Pozor, ceny u nás jsou už kompletní včetně dopravy.**  
V ceně všechny příplatky, taxi, ubytování, povlečení, energie, bazén včetně lehátek ... Můžete dokoupit polopenzi a výlety. Jsme pojištěni. Odjezdy: Praha, Kolín, Chvaletice, Přelouč, Pardubice, Brno, Trutnov, Dvůr Králové, Hradec Králové, Vysoké Mýto, Svitavy.

**NYNÍ SLEVY. SPECIÁLNÍ CENY PRO DĚTI A SENIORY!**

**Přiložíte-li tento inzerát k objednávce, je sleva uvedených cen 700 Kč, pro děti do 15 let a seniory nad 60 let je sleva 1.200 Kč. Děti do 6 let platí 2000 Kč.**

| cena za osobu |            |            | cena za osobu |            |            |
|---------------|------------|------------|---------------|------------|------------|
| termín        | FILIPOS    | ZOJA       | termín        | FILIPOS    | ZOJA       |
| 09.06.-20.06. | 7.200,- Kč | 6.800,- Kč | 02.08.-13.08. | 8.300,- Kč | 7.800,- Kč |
| 18.06.-26.06. | 7.900,- Kč | 7.400,- Kč | 11.08.-22.08. | 8.300,- Kč | 7.800,- Kč |
| 27.06.-08.07. | 8.100,- Kč | 7.600,- Kč | 20.08.-31.08. | 8.300,- Kč | 7.800,- Kč |
| 06.07.-17.07. | 8.300,- Kč | 7.800,- Kč | 29.08.-09.09. | 8.100,- Kč | 7.600,- Kč |
| 15.07.-26.07. | 8.300,- Kč | 7.800,- Kč | 07.09.-20.09. | 8.200,- Kč | 7.800,- Kč |
| 24.07.-04.08. | 8.300,- Kč | 7.800,- Kč | 18.09.-01.10. | 8.100,- Kč | 7.600,- Kč |



# DĚDŮV HOUBAŘSKÝ ROK - DUBEN



Děda Zdvořáček se připravoval na Velikonoce. Svazek březového proutí za dveřmi jeho bytu naznačoval, že se děda, jako každý rok, věnuje pletní velikonočních pomlázek, se kterými zásoboval všechny kluky v okolí dvorka se starou lípou, která se již také probouzela ze zimního spánku.

„Rákosky dělám rád,“ říkával děda, „to se nejen mou rukou, ale i mým dílem pomstím tomu ženskému pokolení za celoroční útrapy a odstrkování a to ještě beztrusně!“ Je nutno dodat, že kromě velikonočních tradičních tatarů, děda Zdvořáček pletl i košíky na houby, jejichž sbírání bylo jeho velkým koníčkem. Vždyť také hned po obědě s košíkem v ruce vyrazil na jarní procházku, sledován bedlivým okem babky Babánkové.

„Zase na houby? A teď tak brzy z jara? Co asi najdete? Vždyť je země studená!“ Vychrlila ze sebe stále zvědavá sousedka.

„Ne, na mamuty jdu,“ odpověděl nervle děda Zdvořáček a zahrnul své kroky ke starému spáleništi v nedaleké zahrádkářské kolonii, za níž vedla železniční trať s vysokými násypy, vinoucí se křovím z náletových stromů.

„Já na Vás slušně a vy mi takhle odseknete,“ zabědovala sousedka a se slzou v oku se otočila a odcházela k domovu.

Po dvou hodinách však uviděla dědu Zdvořáčka, jak se vrací domů a nese něco v košíku. Zapomněla na předešlý výstup a také trochu ze zvědavosti a škololibosti se opět přihovořila k sousedovi. „Tak co, máte aspoň kýtu z mamuta? A jak ji kuchařsky připravíte?“

„Kýtu z mamuta nemám,“ povídá nyní již s úsměvem děda Zdvořáček, „ale mám tuto, co po nich zbylo do dnešních dnů.“ Poodhrnul šátek na košíku, který skrýval podivné plodiny, dost málo podobné houbám. „Tady je Smrž spáleništní, ten roste hrozně rád na místech, kde kdysi hořelo a po ohni tam zůstal polorozpadlý nepořádek. To vedle je Smrž vysoký a polovolný, ti mají rádi dvory, zahrady,

ale také pešunky železničních tratí. No a to co Vám připomíná náprstek na šití s nožičkou, tak to je Kačenka náprstková. Nejraději však jako vlastenec mám Kačenku českou,“ děda ukázal na drobnější houbičku s hnědým zvoncovitým kloboučkem, „ta roste hlavně pod osikami. Ty všechny jsou jedny z nejstarších mezi houbami a byly

tady, když po Zemi chodili mamuti a jiné pradávne zvířectvo.“

„To je zajímavé a co se z toho dá uvařit?“, zajímala se sousedka.

„Předně vás musím upozornit, že v každém hotelu, který si potrpí na delikatesy, by mi za ten košík s houbami utrhli ruce a jídla na těchto houbách připravené by byla na prvních řá-

kách reprezentačního menu. My si ale připravíme smržové prstýnky s bramborovou kaší. To vezmeme smrže, pořádně je očistíme od písku a jiných smetí, které rádi na sobě drží. Očištěné smrže a kačenky pokrájíme příčně a dostaneme pěkné prstýnky. Udusíme je na másle - pokud možno - podléváme zcela nepatrně, nakonec



## POCHOUTKA Z PŘÍRODY

### KAČENKA ČESKÁ Verpa bohemica

Každého Čecha asi může těšit, že některé z druhů hub nesou jméno naší vlasti. Mezi tyto houby patří i kačenka česká. Kačenka česká a smrže jsou skrývané houbařského jara. Kačenka je vynikající jedlá houba, bohužel je však vzácná a roste jen v některých oblastech ČR, výhradně na bazických půdách na vápencích nebo bazaltech pod listnatými stromy, zejména pod jasan, hloh, trnkami a osikami. Na lokalitě obvykle plodí jen v jedné hlavní vlně - snadno se tedy stane, že kačenky „prošvihnete“. Její růst je omezen na období od března do začátku dubna, vyhledává jasanové nebo osikové porosty s řídkou bylinnou vegetací. Na lokalitách ji zastihneme společně s kvetoucími prvosenkami, saskankami a jaterníky. Nejvíce kačenky rostou po zimě bohatě na sněhu a tehdy, když jarní odtávání probíhá postupně, plyne a bez drastických teplotních změn. Jakmile se teplota zvedne nad 15 stupňů, růst ustává a v daném roce se už nezopakuje. Na svých lokalitách vytváří v příznivých letech velmi početné skupiny plodnic. Lokality kačenky české jsou roztroušeny po celých jižních Čechách. Nejvíce známých lokalit je na Českokrumlovsku a Prachaticku.

V mládí je kačenka také velice nenápadná; jen obtížně se hledá. Roste v místech, kde by nezavěšený houbař nikdy nehledal. Protože roste brzy z jara, ztrácí se mezi loňským opadáním listů. Na stejných lokalitách jako kačenka česká (ale většinou později) roste i kačenka náprstkovitá (Verpa digitaliformis, která je vzácnější (je na Červeném seznamu hub ČR). Měli bychom ji tedy chránit, i když je také jedlá. Své jméno má podle tvaru klobouku, který může být téměř hladký a tvarem věrně připomínat náprstek.

Plodnice kačenky české jsou 6-15 cm vysoké, křehké, tenké masité, s kuželovitými kloboučky 3-5 cm širokými a o málo vyššími, žlutavě hnědými až světle hnědými, zvonkovitými, podélně laločnatě žebnatými, přirostlými až nahoře k dutému,



bělavému, 6-12 cm dlouhému a 1-1,5 cm širokému třeni. Třeň je křehký, až 15 cm dlouhý, válcovitý. Uvnitř je dutý, na povrchu jemně šupinkatý nebo jen matný. Barva třene je krémová, někdy až do oranžova. Výtrusný prach je oranžovožlutý.

Kačenka česká se podobá hadovce smrduté (Phallus impudicus), která však roste v jinou dobu a páchne, dále je možné ji zaměnit např. za jedlého smrže polovolného (Mitrophora semilibera), ten má klobouk z poloviny přirostlý ke třeni, vyrovnanější poměr délky výšky klobouku a třene a tmavě hnědé barvy. Eventuální záměna je možná i za vzácnou kačenku náprstkovitou (Verpa conica), která není na klobouku tak výrazně zvrásněná. Kuchařské využití je velmi všestranné. Kačenky můžeme sušit, čerstvé je dusit na másle, míchat s vejci, jejich klobouky plnit směsí apod. To se ovšem nedá tvrdit o třeni, který je tuhý a ke zpracování tudíž nevhodný. Výborná je kačenka naložená v octě. Fantazii se meze nekladou. (zl)

### Kačenky nebo smrže na topinkách (Francie)

**Suroviny:** 350 g kačenek nebo smrží, 50 g másla, 1 dl smetany, 8 topinek, sůl, mletý pepř, petrželka

Pedivě očištěné houby nakrájíme na malé kousky, osolíme, opepříme a 30 minut dusíme za stálého míchání na másle. Když je většina vody odpařena, přidáme smetanu a ochutíme. Podáváme teplé na topinkách, ozdobené petrželkou.



maličko poprášíme moukou. Cibulku ke smržům nedáváme, ta by kazila jemnou houbovou chuť. Podáváme je s bramborovou kaší tak, že z kaše navršíme uprostřed talíře kopeček, který pěkně uhladíme a posypeme jemně krájenou petrželkou, dokola urovnáme udušená kolečka smržů. Takto upravené smrže můžeme též

vkładat do polévky, ale až je hotová a nechat jenom jednou přejít var.“

Babka Babánková všeho nechala a běžela na zahrádku pro jarní bylinky, aby, než děda Zdvořáček připraví tu pochoutku, po které by se olizovaly korunované a pomazané hlavy, měla jí čím sypat.

**Píše Jiří MIKA, kreslí Miroslav PAVLÍK**

## 7. 4. 1348

Český král a římský císař Karel IV. podepsal zakládající listinu Univerzity Karlovy. V Praze vznikla první univerzita ve střední Evropě s fakultou artistickou, lékařskou, právnickou i teologickou – tedy se všemi fakultami tehdy existujícími. V zakládající listině se psalo, že nové vysoké učení je určeno pro obyvatele Českého království, aby nemuseli odcházet za vzděláním do ciziny. Naopak – Praha nyní mohla zvat vědychtivé cizince do Čech.

# PAŠKÁL JE ZNAMENÍM ŽIVOTA

Velikonoce či pascha (z lat. Pascha, hebr. pesach - přechod) jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem. Je oslavou zmrtvýchvstání Ježíše Krista. K tomu podle křesťanské víry došlo třetího dne po jeho ukřižování. Přesné datum Ježíšovy smrti ovšem dodnes neznáme. Autor zákona o zemské gravitaci Issac Newton došel roku 1733 svými výpočty k tomu, že k Ježíšově smrti mohlo dojít v pátek 7. dubna 30, 3. dubna 33 nebo 23. dubna 34. Podle badatelů

C. Humphreyse a W. D. Waddingtona (1990) v podvečer 3. dubna 33 v Jeruzalému vyšel Měsíc v úplňku zčásti zatmělý; toto zatmění skončilo 51 minut po východu Měsíce. Tento údaj se shoduje s vyprávěním



několika evangelií, takže toto datum (3. dubna 33) je velmi pravděpodobně dnem Kristovy smrti na kříži. Jeho biblické vzkříšení by pak připadalo na 5. dubna 33. Pravidla pro určení data Velikonoc stanovil v roce 325 1. nikajský koncil. Podle něj připadají velikonoční svátky na neděli následující po prvním jarním úplňku. Pokud první jarní úplňek připadne na neděli, slaví se Velikonoce až další neděli. Pondělí velikonoční podle těchto pravidel může připadnout na den v rozmezí od 23. března do 26. dubna. Velikonoce mají celou řadu symbolů. Vedle kříže

a beránka k nim patří i vajíčka (symbol nového života) či zajíček (v byzantské ikonografii představoval zajíc Krista). A také paškal. Že nevíte, co to je a znáte tento pojem jen ze rčení „vzít si někoho na paškal“? Velikonoční vigílie začíná zapálením velikonočního ohně, od něho se pak zapalují velikonoční svíce – paškály. Svíce je v mnoha kulturách chápána jako znamení života, spojení s Velikonocemi je písemně doloženo z roku 384. Paškál, který bý

vá nazýván také strom života, by měl být vyroben z nejčistšího bílého vosku, je ozdoben znaméním kříže a symboly A a Ω, tj. začátku a konce věků a je na něm uveden i letopočet. Později přibýly i další zdobení, např.

pět zrněk kadidla jako symboly pěti Kristových ran, s původní tradicí ale nemají nic společného. Rčení o tom, že někdo bere někoho na paškal, pochází zřejmě z toho, že před paškal, požívající velké vážnosti, bývali přiváděni lidé, aby něco dosvědčili, případně před svíci na pravdivost svých slov přísahali. Tomu odpovídá i význam výše citovaného rčení - důkladně někoho vyslechnout, vyzpovídat, přimět jej, aby řekl, jak se věc opravdu stala. Souvislost rčení s velikonoční svíci se již dávno vytratila a i slovo paškal se již běžně nepoužívá. Někteří lidé si

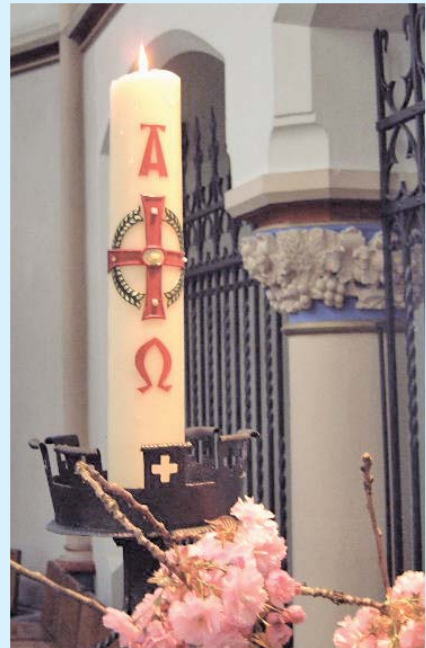
## DUBEN

Co si z kvítí napleteme vínků v prstech, jež už se dost ohřály, než vyžene stromek do lupínků, než se bílým květem obalí.

Loňské dříví ještě hučí v peci. Venku slunci, div ne letnímu, pacholátko už se dává svléci, dávno zapomnělo na zimu.

Voda, vodička už na nás čeká, už se čistí u samého dna. Země do vysoka, do daleka vydechuje - zase svobodná.

(František Hrubín,  
ze sbírky Mánesův orloj)



Velikonoční svíce paškal symbolizuje život

dnes dokonce myslí, že paškal je něco jako pranýř. Ostatně vyvíjí se i podoba samotných velikonoc. Podobně jako mnoho jiných křesťanských svátků, Velikonoce se přenesly i mimo církve. Už od jejich vzniku jsou časem oslav a veselí. Dnes jsou bohužel do značné míry i komerční záležitostí, která mnohdy hraničí až s nevкусem.

(red)

**DUBEN** - TO JE SÍLA JARA.  
KAŽDÁ ŽENA JE ZAS MLADÁ.



# PENZE ČESKÝCH SENIORŮ V ROCE 2009

Stalo se již tradicí, že v Době seniorů, která je jediným a dosud také rovněž nejčtenějším měsíčníkem, vydávaným samotnými seniory, informujeme veřejnost o meziročních změnách v počtu příjemců starobních penzí a také o jejich sociálním postavení ve vztahu k ekonomicky aktivní části české populace. Informace je zpracována na základě nejnovějšího rozboru dat České správy sociálního zabezpečení.

Počet příjemců starobních penzí v loňském roce meziročně vzrostl z 2 066 005 na 2 108 368, tj. o 42 363 osob. Z toho 1 533 012 seniorů pobíralo důchod pouze jeden (starobní penze sólo), 497 656 žen a 77 700 mužů pak pobíralo penze kombinované, tj. důchody dva (souběh penze starobní s penzí vdovskou respektive vdoveckou). Průměrná starobní penze sólo dosahovala k 31. prosinci 10 045 Kč, což je o 407 Kč, tj. o 4,22 procentního bodu více než v prosinci 2008. Průměrná starobní penze u mužů činila 11 175 Kč a u žen 9 133 Kč. Muži tedy mají penze o 11,25 procentních bodů vyšší než jsou penze průměrné a ženy naopak o 9,08 procentních bodů nižší než jsou penze průměrné. Výše průměrné kombinované penze činila u mužů k 31. 12. 2009 12 506 Kč, tj. o 1 331 Kč více než penze starobní a u žen 11 091 Kč, tj. o 1 958 Kč více než penze starobní. Celoroční průměrná starobní penze sólo dosahovala v roce 2009 dle postoupených dat ČSSZ 10 009 Kč, tj. meziroční navýšení o 7,08 %. Meziroční nárůst životních nákladů důchodců, který v roce 2009 dosahoval



| Česká republika      | 2008<br>9 638 | 2009<br>10 045 Kč | 09/08<br>104,22 | kraj/ČR<br>2008 2009 |        |
|----------------------|---------------|-------------------|-----------------|----------------------|--------|
| Moravskoslezský kraj | 9 694         | 10 084 Kč         | 104,02          | 100,58               | 100,39 |
| Zlínský kraj         | 9 430         | 9 833 Kč          | 104,28          | 97,84                | 97,89  |
| Olomoucký kraj       | 9 377         | 9 766 Kč          | 104,15          | 97,29                | 97,22  |
| Jihomoravský kraj    | 9 540         | 9 941 Kč          | 104,20          | 98,98                | 98,96  |
| Kraj Vysočina        | 9 370         | 9 771 Kč          | 104,28          | 97,22                | 97,27  |
| Pardubický kraj      | 9 437         | 9 835 Kč          | 104,22          | 97,91                | 97,91  |
| Královéhradecký kraj | 9 523         | 9 932 Kč          | 104,29          | 98,81                | 98,88  |
| Liberecký kraj       | 9 563         | 9 984 Kč          | 104,40          | 99,22                | 99,39  |
| Ústecký kraj         | 9 571         | 9 968 Kč          | 104,15          | 99,30                | 99,23  |
| Karlovarský kraj     | 9 475         | 9 855 Kč          | 104,01          | 98,31                | 98,11  |
| Plzeňský kraj        | 9 604         | 10 009 Kč         | 104,22          | 99,65                | 99,64  |
| Jihočeský kraj       | 9 532         | 9 942 Kč          | 104,30          | 98,90                | 98,97  |
| Středočeský kraj     | 9 673         | 10 101 Kč         | 104,42          | 100,36               | 100,56 |
| Hl. m. Praha         | 10 289        | 10 730 Kč         | 104,29          | 106,75               | 106,82 |

1,5 % v celoročním průměru, tedy předloňská valorizace plně vykompenzovala a reálná kupní síla penzí meziročně vzrostla o 5,5 procentních bodů. Po meziročním poklesu reálné kupní síly penzí v roce 2008 jde o vývoj pozitivní, na kterém ale politici žádnou zásluhu nemají (vláda premiéra Topolánka valorizovala penze pouze tolik o kolik ze zákona musela). Hlavní příčinou reálného růstu penzí v roce 2009 byl nízký růst životních nákladů důchodců. Z teritoriálního hlediska na desetitisícovou penzi dosáhly pouze čtyři kraje (Moravskoslezský, Plzeňský, Středočeský, Praha). Nejvyšší penze v republice má nadále kraj Praha (10 730 Kč), nejnižší penze ale nově kraj Olomoucký (9 766 Kč). Dříve byly nejnižší penze v kraji Vysočina. Dle okresů je stále nejvyšší penze

na Praze 6 (10 907 Kč) a nejnižší penze na okrese Znojmo (9 352 Kč). Rozptýl mezi nejvyšší a nejnižší penzí dle okresů je tedy 1 555 Kč.

Každoroční pokles sociálního postavení českých seniorů (měřený

obecným náhradovým poměrem, tj. relací průměrné penze sólo k průměrné hrubé mzdě) se po třech letech podařilo zastavit, ale opět nikoliv zásluhou politiků, nýbrž zásluhou hospodářské krize. V roce 2009 mzdy totiž rostly o 0,2 procentního bodu pomaleji než penze (výpočet relace penze/mzda významně ovlivnilo též nové statistické vyhodnocování průměrné mzdy v národním hospodářství ČSÚ). Meziročně tak relace průměrné penze sólo k průměrné hrubé mzdě vzrostla z 39,8 % v roce 2008 na 42,4 % v roce 2009.

Po osmi letech pravidelného navýšování nebyly k 1. lednu 2010 penze valorizovány. Nebyla totiž splněna zákonná valorizační podmínka (růst inflace v rozhodném období 7.2009/8.2008 alespoň 2,00 %) a vláda penze ze zákona valorizovat

| 1989 | 1990 | 1991 | 1992 | 1993 | 1994 | 1995 | 1996 | 1997 | 1998 | 1999 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 50,4 | 51,6 | 55,3 | 52,0 | 47,0 | 44,4 | 43,8 | 43,5 | 45,3 | 45,9 | 45,2 |
| 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 |      |
| 44,2 | 43,4 | 43,5 | 42,2 | 40,6 | 40,6 | 40,4 | 40,2 | 39,8 | 42,4 |      |



| Výše důchodu v Kč<br>od do | Počet<br>2009 2010         | Index<br>10/09 | % z celkového<br>počtu |
|----------------------------|----------------------------|----------------|------------------------|
| do 2 999                   | 4 129 5 294                | 128,22         | 0,33                   |
| 3 000 3 999                | 8 639 9 084                | 105,15         | 0,56                   |
| 4 000 4 999                | 8 975 9 756                | 108,70         | 0,61                   |
| 5 000 5 999                | 16 292 17 334              | 106,40         | 1,08                   |
| 6 000 6 999                | 37 346 39 630              | 106,12         | 2,46                   |
| 7 000 7 999                | 120 462 127 360            | 105,73         | 7,92                   |
| 8 000 8 999                | 279 638 291 007            | 104,07         | 18,09                  |
| 9 000 9 999                | 321 102 337 357            | 105,06         | 20,97                  |
| 10 000 10 999              | 281 629 298 359            | 105,94         | 18,55                  |
| 11 000 11 999              | 205 288 224 345            | 109,28         | 13,95                  |
| 12 000 12 999              | 111 381 128 874            | 115,71         | 8,01                   |
| 13 000 13 999              | 47 952 58 612              | 122,23         | 3,64                   |
| 14 000 14 499              | 29 523 34 695              | 117,52         | 2,16                   |
| 14 500 a více              | 22 531 26 765              | 118,79         | 1,66                   |
| <b>Celkem:</b>             | <b>1 494 888 1 536 615</b> | <b>102,79</b>  |                        |

nemusela. Přes věcnou komunikaci rady s premiérem i s celou vládou, většina ministrů valorizaci penzí 2010 nepodpořila. Rada seniorů ČR děkuje v této souvislosti ministru Šimerkovi za velkou snahu ostatní členy vlády o nezbytnosti valorizace penzí 2010 přesvědčit. **V letošním roce jsou tedy peníze na úrovni loňského roku,** očekávané mírné navýšení průměrné starobní penze bude důsledkem nově přiznávaných penzí. Ve struktuře penzí ale ke změnám došlo, nejvyšší nárůst byl u velmi nízkých penzí, tj. penzí oscilujících okolo životního minima (3 126 Kč u osamělé osoby), které

k 31. lednu 2010 pobíralo 5 294 seniorů, **tj. o 28,22 % více než loni.** Druhou nejvýznamnější změnou je 22,23 procentní nárůst penzí v pásmu od 13 000 do 13 999 Kč a 18,79 procentní nárůst penzí nejvyšších, tj. v pásmu nad 14 500 Kč. Nejvíce penzí je stále v pásmu od 9 000 Kč do 9 999 Kč a to pětina z celkového počtu. **Na průměrnou penzi, tj. na 10 045 Kč nedosahuje 852 929 seniorů, tj. 55,51 % z celkového počtu.** Loni na průměrnou penzi nedosahovalo 53,12 % důchodců a předloni 55,10 % starobních důchodců.

**Zdeněk PERNES,**  
**předseda Rady seniorů ČR**



## TIPY LETEM

**Také na duben připravila Pražská informační služba (PIS) řadu zajímavých vlastivědných vycházek. Pro Pražany a pro ty seniory, kteří se na do hlavního města chystají třeba na výlet, jsme z ní vybrali:**

**3. so. Domovní znamení na Hradčanech.** Na trase z Pohořelce Úvozem na Hradčanské náměstí se setkáme s domy U Tří bílých lilíí, U Zlatého pluhu, U Kamenného sloupu, U Tří červených srdcí, U Bílého beránka, U Jelínka a U Labutě. Začátek v 15.00 u pomníku hvězdářů na Pohořelci (stanice tram. č. 22 „Pohořelec“). Cena 70/50 Kč.

**4. ne. Vyšehrad.** 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 (rovněž 18. 4.)

**8. čt. Libeňský zámek – srdce staré Libně.** Prohlídka vybraných prostor zámku spojená s procházkou po okolí. Začátek v 15.30 před vchodem do Libeňského zámku (stanice tram. č. 10, 24, 25 „Stejskalova“). Cena 70/50 Kč.

**10. so. Národní divadlo.** Celková prohlídka vybraných

prostor Národního divadla nás zavede k základním kmenům, do hlediště a hlavního foyeru. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny (nad 15 osob) mají přednost. Cena 70/50 Kč (rovněž 17. 4.).

**11. ne. Strahovský klášter a jeho obrazárna.** S prohlídkou klášterního ambitu přízemních románských a barokních prostor a návštěvou obrazárny. Omezený počet účastníků na 40. Začátek ve 14.00 na Strahovském nádvoří před kostelem sv. Rocha (galerie MIRO). Cena 70/50 Kč + jednotné snížené vstupné do obrazárny 30 Kč.

**Zlatá ulička, Bílá věž a Daliborka.** Celková prohlídka před dlouhodobým uzavřením. Začátek v 17.30 před vchodem do katedrály sv. Víta. Cena 70/50 Kč.

**17. so. Malostranská zastavení.** Karmelitskou ulicí se necháme vést kolem Pražského Jezulátka a Českého muzea hudby, dále přes Velkopřevorské náměstí až k Malostranským mosteckým věžím. Začátek v 15.00 před Malostranskou besedou na Malostranském náměstí čp. 21. Cena 70/50 Kč.

**18. ne. Palácové zahrady pod Pražským hradem** (Ledeburská, Malá Pálffyovská, Velká Pálffyovská,

Kolowratská, Malá Fürstenberská). Začátek v 15.00 u vchodu do zahrad z proluky v Valdštejnské ulici č. 12–14. Cena 70/50 Kč + vstupné do zahrad 64/50 Kč.

**20. út. Hotel Evropa.** Celková prohlídka hotelu s pohostěním kávou a zákusky. **Vstupenky pouze v předprodeji!** Začátek v 17.00 před hotelem Evropa (Václavské náměstí 25). Cena 140/120 Kč včetně konzumace.

**24. so. Za tajemství Královské zahrady.** Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Během povídání o historii Královské zahrady si poslechneme zpívající fontánu, projdeme tunelem pod Prašným mostem, dozvíme se, kde stával lví dvůr, k čemu sloužila oranžerie, jaké hry se provozovaly v míčovně a rozluštíme záhadná sgrafita. Na závěr čeká děti malý kvíz se sladkou odměnou. Začátek ve 14.00 na stanici tram. č. 22 „Královský letohrádek“. Cena děti 50 Kč/dospělí 70 Kč.

**25. ne. Ikonografie Staroměstské věže Karlova mostu.** Umíte si vysvětlit kamenné symboly výzdoby vytesané ve 14. stol.? Možná budete udiveni, co se všechno dá „přečíst“. Začátek v 15.00 u pomníku Karla IV. na Křižovnickém náměstí. Cena 70/50 Kč.

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

## TIPY POMÁHAJÍ

Jsme již několik let pravidelnými čtenáři DS. Se skladbou článků v časopise jsme velmi spokojeni. Zvláště důležité jsou pro nás nabídky vlastivědných vycházek PIS. Bydlíme v Domažlicích a tak prostřednictvím DS si vždy několik akcí vybereme a do Prahy rádi zajedeme. Z každé takové akce se vracíme v dobré náladě, obohaceni o nové zajímavé poznatky. Chtěli bychom Vám touto cestou poděkovat a popřát hodně úspěchů v další práci.

**Manželé Jiří a Stanislava  
SLADKÝCH, Domažlice**

## CHYBA V ADRESE

1. Moc prosím o opravu mé adresy, zejména křestního jména. Nejmenuji se Bedřich a už vůbec ne Berřich (jak

bylo omylem uvedeno na adrese posledního čísla DS)... Vůbec nejde o život a jistě se tak stalo nějakým nedopatřením. Jde pouze o přesnost a snad také trochu o to, aby z toho naše milé, dodávající poštačky, nedostaly psotník...

2. Prosím o informaci, zda lze anketu, vyhlášenou v posledním čísle DS, vyplnit a odeslat např. prostřednictvím Vaší webové stránky. Mám pocit, že by to bylo jednodušší, rychlejší a nemuseli bychom s tím „capkat“ na poštu. Přeji celé redakci další úspěšná vydání Doby seniorů. Poskytujete zcela jednoznačně široké čtenářské veřejnosti spoustu užitečných a inspirujících informací. Horší to ovšem často bývá s možnostmi jejich konečného řešení. Z tohoto pohledu se mi velmi často zdá, že se nám konečné fáze řešení

poněkud „zauzlovávají“. Ale to by bylo asi na delší povídání. Přeji velkou pohodu a stále dobrou náladu. Zdraví a drží palce Váš čtenář a předplatitel

**Břetislav TOLMAN, Kamýk nad  
Vltavou**

**Red.:** Nejste jediný, kdo má podobné trable, vše předáváme odpovědným. I proto problémy se špatnými či zkomolenými adresami i další potíže u předplatného sděluje nejdříve, prosím, přímo firmě A.L.L. production (viz kontakt v tiráži na str. 31), která je za doručování výtisků předplatitelům placena vydavatelem DS. Na redakci stížnosti směřujte v případě, že nedojde k okamžité nápravě či jinému uspokojivému řešení.

Pokud jde o elektronické zasílání ankety: na možnost zodpovězení anketních otázek prostřednictvím webové stránky RS ČR jsme nepomysleli. Vycházeli jsme z toho, že většina čtenářů DS nepracuje s internetem a elektronickou poštou a chtěli jsme také, aby odpovědi byly na jednom místě a při jejich zpracování se nemuselo vyhodnocovat více a navíc rozdílných zdrojů. Možnost zaslání el. poštou přesto existuje a někteří čtenáři už ji také využili: vyplněnou anketu naskenovali a odeslali na e-mail ds@rscr.cz. Tato forma vyhovuje i pro pozdější zpracování: naskenované stránky se vytisknou a přidají k ostatním odpovědím v papírové podobě (samozřejmě, šlo by to i z webové stránky, ale bylo by to složitější).

## ZVÝŠIT VLIV SENIORŮ

...Nejdůležitější ze všeho by bylo získat politickou moc. Jak se to zdá snadné. Důchodců je dvaapůl milionu. Kdyby všichni volili svou důchodcovskou stranu, měli by nadpoloviční převahu v parlamentě. To by se to hlasovalo o 13. důchodech! Bohužel, takovou stranu už jsme měli, ale byla v nesprávných rukou. Požírač brouků to nakonec nezvládl...Vzpomínám, že v jednom motoristickém pořadu v TV byl dotaz, proč u nás řidiči – důchodci musí chodit na lékařské prohlídky, když jinde to nemají. Byl záběr na džentlmena a ten na tuto otázku odpověděl: Když my, tak potom všichni! Zabouchl vrátka a hrdě odkrácel. Byl to předseda rakouské důchodcovské organizace. Komentátor vysvětlil – je to mocná síla a nikdo nechce přijít o jejich hlasy. Rád bych se ještě dočkal

Baví se takhle americký a český ministr financí. Američan říká: „U nás je průměrný plat tři tisíce dolarů, z toho jdou dva tisíce na daně a další běžné výdaje a co lidi dělají s tím zbylým tisícem, to stát nezajímá.“

Český ministr reaguje: „To u nás je to v podstatě stejné, člověk si průměrně vydělá deset tisíc korun, z toho dá třináct tisíc na daně a běžné výdaje a kde vezme ty zbývající tři tisíce, to stát nezajímá!“

\*\*\*



Kde to asi odkoukal?

## ZASMĚJTE SE S DS

Je horko a v kupé si hrají otravné mouchy. Jedna si sedne knězi na nohu. Kněz se ožene, moucha

odletí k rabinovi. Rabin se ožene a moucha je u šamana. Šaman švihne, mouchu chytí a sní. Za chvíli si druhá moucha sedne na kněze. Odežene jí a už je u rabína. Rabi švihne rukou a mouchu chytí. Obrátí se k šamanovi: „Nechcete koupit mouchu?“

\*\*\*

Přijde chomutovská starostka Řápková do hospody a povídá: „Jednu Plzeň a k tomu magistra.“

\*\*\*

Přijde poslanec s výplatou domů a začne bankovky vytahovat z tašky. Žena se na to zděšeně kouká a říká: „Prosím tě, co s nimi mám dělat. Máme toho už plné skříň, není to kam dávat!“ A manžel jen smutně odvěti: „A to si představ, že v jiných rodinách pracují oba!“

\*\*\*

Jaký je rozdíl mezi českým ekonomem a impotentem? Žádný, oba vědí, jak na to a je jim to k ničemu!

Tentokrát do naší rubriky kromě redakce DS přispěli Naďa Kvitová z Ostravy, Jan Lehnický z Prahy, Karel Šimon z Petřvaldu a Josef Luďa z Písku. Pokud znáte nějaký podařený vtíp, pošlete nám ho, rádi ho uveřejníme, aby se zasmáli i ostatní čtenáři DS.



ZA STAVEBNÍ SPOŘENÍ  
MNĚ POSTAVIL ZUBAŘ JEN  
MŮSTEK...



něčeho takového. Osobně jsem teď zatím zcela propadl počítačům – tedy internetu. Mohu si psát s úřady od prezidenta dolů zadarmo. Dostanu se ke spoustě zajímavých a užitečných informací. (Představte si, že v Dobřichovicích je sdružení Dobnet, které poskytuje připojení důchodcům za 1 Kč!) Na stránkách NASA jsem zaregistrován a na klepnutí mi vyskočí čas a směr, pro mé bydliště, kterým poletí vesmírná laboratoř ISS, nyní po dokončení viditelná už i ve dne. Zkrátka tisíce věcí. Nevím, jak tráví čas doma jiní důchodci, proti mně mladíci, mám 81 let. Když zajdu na kterýkoli sběrný dvůr, vidím tam horu PC monitorů. Teď už se houfně kupují přenosné počítače a staré se vyhazují. Napadlo mě, zda by DS nemohla napomoci na svět akci, jejímž cílem by bylo tyto starší funkční PC získávat pro důchodce a uspořádat i kurs PC.

Josef ČIHÁK, Všenory

## SAŠLI S UMA?

Jestliže někdo veřejně prohlásí, že důchodcům letos nevzrostou výdaje, tak buď „s uma sašol“ (cvaklo mu v bedně), nebo je úplně vzdálen reálnému životu a z výše svého platu žádná změna nepocítí. Státní zástupci a soudci ale bojují za ponechání původní výše platů, vadí jim mínus 4 %. Netvrdí, že by umřeli hladu, ale prý by byla ohrožena jejich nezávislost! Tím dávají jasně najevo, že by museli brát úplatky. Ať žije antikorupční balíček! K nám seniorům: obchodní řetězce už

v listopadu zdražily máslo o cca 25 %, v posledních dnech šla nahoru mouka (cca 20 %), logicky půjdou nahoru další ceny... Potom si vezměte: DPH u řetězců údajně nemá vliv na ceny, ale třeba něco je najednou jiná značka za stejnou cenu, ale horší kvality, nebo to zmizí úplně. Potom máme: dálniční známky + 20 %, daň z nemovitosti (u nás o 100 %), spotřební daně – někdo kouří, jiný pije pivo, někdo má ještě staříčké auto a někdo by dokonce chtěl občas kouřit, zajít na pivo a ještě i jezdit autem! Máme vodné, stočné, náklady na teplo atd. Poplatky u doktorů a v lékárnách... Tohle chci podrobně a lépe zpracovat a rozeslat zákonodárcům. Zdejší senátor už před časem slíbil 13. důchod, navržená výše by nám ale tak akorát na půl roku pokryla zvýšené náklady na bydlení...

Milan HAVELKA, Doksy

## (NE) ZAPOMENUTÉ LIDICE

Když jsem v posledních dnech pročítal stránky Lidových novin, nemohl jsem si nevšimnout řádků, které mě přinejmenším překvapily. Ku příkladu v článku „Symbol Lidic si musíme chránit“ se objevila tato věta: „Lidická tragédie a lidický památník pomalu mizí s odcházející generací druhé světové války z naší kolektivní paměti“. V ten moment jsem si položil jednu zásadní otázku – zda není činnost všech, kteří se podílejí na udr-

žení odkazu vypálených míst na našem území pro příští generace jen pouhým výkřikem několika nadšenců do tmy společnosti, kde toto téma již nemá místo? I kdyby tomu tak bylo, není snad povinností nás všech tento stav změnit? Ať je to jakkoliv, stále mi v uších zní slova starosty Prlova, který byl nacisty vypálen v dubnu 1945. „Je to pro nás požehnání“. Tato věta ze starostových úst nezazněla před několika desítkami let, ale v pátek 26. února tohoto roku, kdy Prlov přistoupil k Memorandu o spolupráci vypálených obcí na území České republiky, u jehož zrodu stál právě Památník Lidice a jeho současné vedení. Informace o této akci se však na stránkách Lidových novin neobjevila... A ještě nad jedním faktem se musím pozastavit, nad nepřesnostmi, které u redaktorů Lidových novin nejsou zřejmě vzácností. Ve svém článku pan Palata datuje lidickou tragédii do roku 1941. Historie Lidic je bohužel i dnes v médiích často prezentována s mnoha faktálními nepřesnostmi. Varováním pro nás je, že tyto „informace“ mají možnost redaktori předkládat denně možná statisícům čtenářů a zkusíme působit na jejich vnímání historických událostí. O to složitější je pak práce všech těch, kteří se snaží nezkrácenou historii uchovat pro další generace.

Filip ŽÁČEK,

Předseda Iniciativy pro podporu  
vypálených obcí, o.s.

## DROBNÁ INZERCE V DS

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

### SEZNÁMENÍ

**Seniorka 70 let** vyšší postavy hledá přítele (přítelkyni) s chalupou v lesnaté krajině. Vesele i vážně. **Zn.: Věčně zpívají lesy**

**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.**



HERBAMEDICUS  
SWISS  QUALITY

# Bolí Vás klouby?

Skutečná úleva pro klouby, svaly a páteř



## Originální KOŇSKÁ MAST<sup>®</sup> FORTE

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

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

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

