

Obavy kvůli bydlení

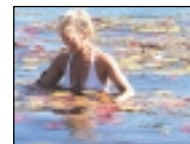
DS hovoří s předsedou Rady seniorů Zdeňkem Pernesem o nákladech na bydlení

str. 3



Pozor: Sinice útočí

str. 17



RADAR USA: OSOBNOSTI POŽADUJÍ REFERENDUM str. 5

NAŠE TÉMA: JAK SE BRÁNIT NA ULICI str. 11

PRO ZDRAVÍ: KOLO I CHŮZE str. 16

JIŘÍ KRAMPOL: ZNOVU UČIL BELMONDA ČESKY str. 24



Na své vizitce má napsáno Jan Saudek, fotograf český. Je to možná i jakýsi odkaz na skutečnost, že známý je především v cizině. Doma musel naopak na uznání dlouho čekat. Věkem senior (72) jde vytrvale svojí cestou. Má svůj svérázný styl a vede život, který některé i pohoršuje. **ČTĚTE NA STR. 12**

Foto Zdeňk HŘEBEJK

DS VYZÝVÁ POSTIŽENÉ: BRAŇTE SE NEMORÁLNÍM PRAKTIKÁM!

SOCIÁLNÍ SLUŽBY „NA DLUH“?

Do DS jsme na toto téma dostali již několik rozhořčených dopisů: Některé poskytovatelé pobytových služeb sociální péče totiž v příslušných smlouvách zakládají ustanovení „o dluhu“, který vzniká rozdílem mezi částkou stanovenou jako úhrada za stravu a pobyt a částkou, kterou je s ohledem na své příjmy člověk schopen hradit.

Úhrady jsou poskytovateli služeb přitom stanoveny na maximální úrovni bez ohledu na příjmovou situaci osob, kterým je služba poskytována. Uvedený „dluh“ má pak být uplatněn v dědickém řízení. S otázkou jak hodnotit podobné praktiky a jak na ně hodlá reagovat Ministerstvo práce a sociálních věcí, jsme se obrátili na vedoucího tiskového oddělení ministerstva Jiřího Sezemskeho. „Tato praxe je z hlediska zákona zcela nepřijatelná a z morálního hlediska zavrženíhodná. Postup podobných

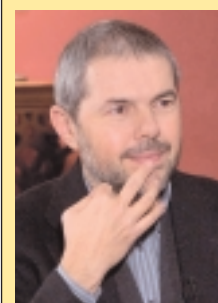
poskytovatelů služeb odporuje záměru zákona o sociálních službách a standardům poskytování sociálních služeb. To znamená, že pokud bude tato skutečnost zjištěna při provádění inspekce sociálních služeb, bude považována za závažné porušení zákona s odpovídajícími sankcemi, tj. až odejmutí oprávnění poskytování sociálních služeb. Současně je možné, že takto uzavřené smlouvy odporují ustanovením občanského zákoníku o smlouvách, které byly uzavřeny v tísní nebo za nápadně nevýhodných podmínek. **MPSV bude důrazně dbát na to, aby výše uvedená praxe byla odstraněna.**

Zákon o sociálních službách, respektive jeho prováděcí předpis stanovuje maximální výše úhrad za stravu a pobyt v zařízeních služeb sociální péče. Částky 140,- Kč/den za stravu a 160,- Kč/den za pobyt jsou stanoveny jako maximální, přičemž zákon současně stanovuje povinnost ponechat uživateli služeb minimálně 15 % z jeho příjmů pro vlastní potřeby. S ohledem na vyšší průměrných příjmů seniorů a osob se zdravotním postižením je zcela jasné, že objektivní výše úhrad bude sta-

PORAČOVÁNÍ NA STR. 3

Marek obdivuje moudrost stáří

Moderátor pořadu ČT Na plovárně Marek Eben rád vzpomíná na své dětství, kdy ho z velké části vychovávali prarodiče: NĚJ vyrůstal v rodině, kde byly pohromadě tři generace – my děti, rodiče i prarodiče, dědeček s babičkou z matčiny strany, kteří se dožili více než devade-



sátí let a do posledního dne byli absolutně psychicky fit. Ti mě s bratry vlastně z velké části vychovávali.

Byli to velmi laskaví a vzdělaní lidé. Babička byla taková duchovní elektrárna rodiny, takový duchovní Temelín. Děda zase učitel a velký humanista, uměl několik jazyků, byl to zkrátka učitel té stary Školy, laskavý kantor, který nikoho nikdy nezarmoutil. V třípokojovém bytě nás tehdy Žilo dohromady sedm. Na to vzpomínám rád, protože to bylo velmi harmonické soužití. Senioři mají své zkušenosti, mají za sebou kus života a mají tak v hlavě věci srovnané. Dovíte se od nich spoustu moudrých věcí, které jsou obsaženy třeba v jedné větě nebo ve dvou, a to vám tu zůstane. (d)

AKTIVNÍ SENIOR

Studují úspěšně

Vedení Vysoké školy finanční a právní v Mostě umožnilo místním seniorům studium Univerzity 3. věku. Stalo se tak za aktivní finanční podpory sponzorů, kterými jsou Magistrát města Mostu a firma United Energy v Komořanech. O studium je ze strany seniorů velký zájem. V právě skončeném ročníku bylo přihlášeno celkem 78 seniorů, kteří se zaměřili na studium literatury, historie, dějin umění, německý a anglický jazyk. Dosáhli vynikajících výsledků, za což sklídili i obdiv svých vyučujících profesorů. Ředitel VŠ Ing. Švec všem úspěšným studentům po absolvování studia předal příslušné certifikáty. Slavnostního aktu se vedle sponzorů zúčastnila i místopředsedkyně Regionálního výboru SD ČR Mostu a Litvínova. Všichni studentům blahopřáli k úspěšnému dokončení semestru a popřáli hodně úspěchů do dalšího ročníku studia. (red)

Vidět a vědět

Městská knihovna Praha pod názvem Vidět a vědět připravila na 18.9. setkání se spisovatelem Arnoštem Lustigem, držitelem Ceny Karla Čapka a autorem mnoha knih o období holocaustu (Démanty noci, Dita Saxová, Hořká vůně mandlí, Krásné zelené oči, Modlitba pro Kateřinu Horowitzovou, Nemilovaná, Štěpán a Anna aj.). Setkání se od 18 hod. uskuteční v Malém sále knihovny a moderovat ho bude Marie Valtrová, vedoucí divadelního a filmového úseku MKP. (red)

Klub osmdesátnic

Klub osmdesátnic je společenský klub starších žen, které touží po společnosti stejně starých kamarádek. Zde si popovídáte o tom, co vás zajímá, jaký byl minulý týden, co vás trápí nebo co vás potěšilo, novinky v kultuře i zajímavá místa k cestování. Pokud máte zájem o nové známé a chcete si nezávazně pohovořit o věcech dobrých i zlých, stačí jen přijít. Setkání se konají každý 2. a 4. pátek v měsíci od 14 do 15:30 hodin v sále Reminiscence v Domě Portus v Praze (ul. K. Světlé 18). V letních měsících se klub neschází, schůzky obnoví v září. (red)

Senior telefon

Krizová a poradenská telefonní linka pomoci seniorům 800 157 157 je k dispoziční zdarma 24 hodin denně. Během letních měsíců je provoz Senior telefonu nepřerušen.

Diecézní setkání v Hradci

V sobotu 23. června 2007 se v Hradci Králové uskutečnilo již třetí diecézní setkání seniorů a jejich přátel, na kterém se sešlo více než 200 účastníků nejen z Královéhradecka, Pardubicka, Vysočiny a dalších míst spadajících pod královéhradeckou diecézi, ale také z některých míst Moravy i Slovenska.

Diecézní setkání pro seniory a jejich přátele pořádá od roku 2005 Diecézní centrum pro seniory při Biskupství královéhradeckém. Hlavním cílem setkání je především společné sdílení při bohatém duchovním a kulturním programu. Senioři mají možnost prožít celý den se známými osobnostmi, se svými vrstevníky, poznat nové přátele, načerpat z atmosféry, které setkání nabízí. Podle slov jedné z účastnic paní Jany Horké přispívá Centrum pro seniory také díky diecéznímu setkání k přemýšlení a rozvíjení být aktivní i v seniorském věku.

Program setkání v tomto roce začínal v kostele Nanebevzetí Panny Marie společnou modlitbou růžence a mší svatou, jejímž hlavním celebrantem byl královéhradecký biskup



Senioři biskupa uctili i koláčky

Mons. ThLic. Dominik Duka OP. Po dopoledním programu následovalo občerstvení (senioři tradičně upekli také koláčky) a po něm byla zahájena odpolední část programu ve Velkém sále Nového Adalbertina. První přednášky na téma „Odkaz P. Ladislava Kubičky“ (lékař a katolický kněz, který byl zavražděn, pozn. autorky) se ujal zakladatelka hospicového hnutí v ČR MUDr. Marie Svatošová. Biskupský vikář pro pastorační P. ICLic. Karel Moravec pak hovořil na téma „Předávání víry v rodině“ a biskupský vikář pro diakonii Mons. Josef Suchár připravil chvilku poezie

s názvem „Trocha poezie nikoho nezabije“. Úplný závěr patřil dechovce hudbě Podkověnka, která rozezpívala snad všechny přítomné. „Myslím, že nejdůležitější v setkání je především duchovní atmosféra, přibližný věk účastníků, přitažlivý program a zklidňující prostředí proti nepokojnému světu.“ zhodnotil setkání pan Zdeněk Otava z Hradce Králové.

IV. diecézní setkání seniorů a jejich přátel se bude v příštím roce konat 14. června opět v Hradci Králové a všichni čtenáři DS jsou na něj srdečně zváni!

Veronika ČEPELKOVA,
Foto Jan Jankovič

MLČENÍ NENÍ NA MÍSTĚ

Řečeno s klasikem, způsob letošního léta, zdá se být poněkud podivným. Překvapuje nás nejen řadou teplotních rekordů, které se obvykle zažijí tak jednou za generaci. Překvapuje i jinak, dějí se skutečně nebývalé věci. Tzv. čeští euroskeptici začali dokonce propagovat stánoviska EU. Zvláště pak to, že v Bruselu pochválili jejich snahu o reformy.



To, že reformy jsou nutné, nepochybně ovšem nikdo. Ani to, že čas pro ně už víc než nazrál. Vyslovili se pro ně i účastníci odborářské demonstrace, která byla jednou z největších akcí u nás od roku 1989. Spor je o tom, jak by kříženého cíle mělo být dosaženo. Vláda svoje návrhy předložila a tvrdí, že se líbí i v Bruselu. Nehledě na to, že právě o tom se dá úspěšně pochybovat (pochválena byla obecně snaha o provedení reformy), faktem zůstává, že doma je mnozí odmítají. Nejenom proto, že do role spasitelů se často stylizují i ti, kdo se aktivně spolupodíleli na vytváření současného neutěšeného stavu. A to ať už jde

o veřejné finance či zdravotnictví. Místo toho, aby vyvodili důsledky i pro sebe, spoléhají na krátkou paměť českých voličů. Vládou navrhované reformy se nelíbí hlavně kvůli svému obsahu. Slíh hlasy, že by dopadly především na sociálně slabší a že by z nich těžila jen úzká skupinka privilegiovaných. Věcná diskuse na toto téma se zatím téměř nekoná, argumenty kritiků jsou často odbývány mávnutím ruky. Jako by víc než dosažení obecně přijatelného řešení bylo důležitější získat těsnou většinu v parlamentu, což je dnes možné jen s podporou politických přeběhlíků. Tedy cestou, kterou docela nedávno odsuzoval i prezident Klaus. Jsme tak také svědky toho, že pozornost je odváděna k vedlejším tématům. Už nyní se tak třeba halasně rozebírá, kdo by měl být příštím prezidentem. Ve výrobě zástupných problémů vyniká senát. Horké léto rozpálilo hlavy některých členů tohoto sboru natolik, že hodlají reformovat kalendář. Opět přišli s návrhy, že je nezbytně nutné z něho co nejdříve vyškrtnout některé svátky a památné dny. Například svátek práce, který se prý už přežil. Co na tom, že se kvůli svému sociálnímu a také demokratickému

obsahu slaví v celém civilizovaném světě a že v roce 1955 i Vatikán rozhodl, aby se v tento den vyjadřovala úcta k práci. Senátní reformátoři šokovali i tím, že by chtěli z kalendáře odstranit i připomínku vyhlazení Lidic nacisty. Senát rozvířil veřejné mínění rovněž tím, že odmítl, aby bylo trestné vlastnictví tak odporné a odsouzené věci jako je dětské pornografie.

Postavil se tak a zcela určitě nepopulisticky opět i proti EU, která žádá, aby se proti tomuto zlu postupovalo všemi dostupnými prostředky. A zatímco se debatuje o úletech Senátu, nutná diskuse o obsahu reformy ustupuje do pozadí. I to je důvod, proč se Rada seniorů ČR stala spolupořadatelem veřejných debat na toto téma. Nyní by se měly uskutečnit i na půdě parlamentu. Zapojit by se měl každý, komu není lhostejná jeho budoucnost. V Německu se říká: wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt – kdo se nebrání, nežije správně. Jen přihlížet a mlčet opravdu není na místě.

František VONDERKA, šéfredaktor DS



Na putovní výstavě *V objektivu senior* můžete vidět i tento snímek předního českého fotografa Romana Sluky. Nyní po expozici v Hradci Králové (od 20. do 29. 7.) má sice v srpnu přestávku, ale v září bude opět k vidění na Náměstí Svobody v Brně, kde nad ní převzal záštitu primátor Roman Onderka.

SOCIÁLNÍ SLUŽBY „NA DLUH“? HNUS!

DOKONČENÍ ZE STRANY 1

novována v nižší úrovni. Pro účely dalších nepokrytých nákladů na straně poskytovatelů sociálních služeb poskytuje MPSV dotace. Pro rok 2007 byla MPSV poskytnuta dotace v úhrnné výši 7 miliard Kč. Dalšími zdroji financování jsou příspěvky a dotace zřizovatelů služeb, kterými jsou převážně obce a kraje. Úkony péče pak uživatelé služeb hradí ze státem poskytované dávky - příspěvku na péči. Podle zákona o sociálních službách mohou poskytovatelé sociálních služeb požadovat podíl na úhradě nákladů také od osob povinných výživou k uživateli služeb (rodiče, děti, manžel, manželka). Průměrná výše nákladů na jeden den pobytu v zařízení služeb sociální péče činí cca 650,- Kč denně. Za pobyt a stravu hradí obyvatelé zařízení cca 240,- Kč denně, za péči pak cca 140,- Kč denně.

Jinými slovy: to, co praktikují někteří poskytovatelé odporuje liteře zákona o sociálních službách. A nejenom tomu. Je zcela evidentní, že ti, co předkládají smlouvy obsahující pasáže o „dluhu“, využívají situace a smlouvy jsou uzavírány pod nepřipustným tlakem. Umožňuje to i malá informovanost některých seniorů. Rada seniorů ČR na tyto skutečnosti v minulosti při různých jednáních již několikrát poukazovala. Psali jsme o nich i v DS. Jisté je jedno: Postižení by neměli v žádném případě mlčet. Pokud se s podobnými praktikami setkají, je třeba na ně okamžitě upozornit sociální odbory místní samosprávy, příslušné krajské orgány nebo přímo MPSV. Obrátit se v případě pochyb také můžete na bezplatnou poradnu RS ČR. Braňte se, nedávejte šanci „černým ovčím“ těžít ze situace a dále porušovat zákony!

(red)

DS hovořila s předsedou RS ČR Zdeňkem Pernesem o nákladech na bydlení

Obavy kvůli bydlení

Ministerstvo pro místní rozvoj sdělením č.151/2007 Sb., oznámilo, že od počátku roku 2008 by při deregulaci mohlo dojít k výrazně vyššímu nárůstu nájemného než jak předpokládal zákon o jednostranném zvyšování nájemného. K výkladu zákona vznikla debata, ve které zaznívají jednak obavy ale i hlasy, že kvůli postupu ministerstva je třeba oslovit i Ústavní soud. Jak celou věc vidí Rada seniorů ČR?

Ano, sazby jednostranného navýšení nájemného pro rok 2008 byly vyhlášeny. Oproti loňsku došlo ke změnám tzv. cílové hodnoty měsíčního nájemného za 1 m² podlahové plochy bytů, ze které se zvýšení nájemného pro rok 2008 vypočítává. Tj. toho nájemného, které má být v nájemních bytech s regulovaným nájemným za 1m² podlahové plochy dosaženo v roce 2010. U 86 z 91 velikostních kategorií obcí došlo k navýšení cílové hodnoty měsíčního nájemného a u 5 kategorií k jejímu snížení. Navýšení dosahuje 0,54 Kč/m² až 17,29 Kč/m², a nejvyšší je v Praze (až 17,29 Kč/m²), v Českých Budějovicích (13,16 Kč/m²) a v Brně (až 11,16 Kč/m²). Snížení cílové hodnoty měsíčního nájemného pak

představuje 0,2 Kč/m² až 5,0 Kč/m². Po právní stránce se domnívám, že kompetence stanovené v § 4 zákona č.107/2006 Sb. o jednostranném zvyšování nájemného z bytu ministerstvo nepřekročilo. Jiná věc ovšem je, a o ní se zřejmě vede spor, je vlastní metoda stanovování kupní ceny nemovitostí. Dle výše uvedeného sdělení se vycházelo ze statistiky cen nemovitostí ministerstva financí, pronajímatelé zřejmě požadují něco jiného. Obávám se, že ceny, a tím také zvýšení cílové hodnoty nájemného požadují ještě vyšší.

Faktem je, že náklady na bydlení zjevně skokově porostou a důsledky pocítí především sociálně slabší. K nim se svými důchody patří mnozí čeští důchodci. Rada



seniorů ČR několikrát uvedla, že situaci bude monitorovat. Jaké jsou dosavadní výsledky a co z nich vyplývá?

Náklady na bydlení skokově porostou nejen důsledkem rychlejšího tempa zvyšování nájemného, které již letos vzrostlo až asi o 40 procent v bytech první kategorie, a v bytech se sníženou kvalitou ještě výrazněji. Nájemné se totiž bude vypočítávat z vyššího základu než loni a také stanovená procentní sazba růstu bude v průměru o 1,17 procentního bodu

PORAČOVÁNÍ NA STR. 4

AKTIVNÍ SENIOR

Názory seniorů zazní v parlamentu

Senioři mají velké obavy z vládní reformy veřejných rozpočtů, a to zejména z regulačních poplatků ve zdravotnictví a ze zdražení základních životních potřeb. Potvrzují to nejen různé veřejné besedy na toto téma, ale i dopisy, které dostává Doba seniorů. Proto Rada seniorů České republiky požádala předsedu Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky Milošlava Vlčka o uskutečnění parlamentního semináře pro seniory, na kterém by tyto obavy byly poslancům veřejně sděleny. Předseda Sněmovny seniorům vyhověl a požadovaný seminář za účasti odpovědných ministerstev a poslanců se uskuteční v pátek 10. srpna 2007 od 10.00 hod. ve Sněmovní ul. 1, místnost č. 205 ve druhém poschodí. Téma semináře bude: „Vliv vládního návrhu zákona o stabilizaci veřejných rozpočtů na životní podmínky a životní úroveň českých seniorů.“

V redakci Doby seniorů vítáme všechny připomínky a podněty (ať už od organizací či jednotlivců) na toto důležité a také palčivé téma. Budeme je dále tlumočit zastupcům RS ČR, kteří díky svému zvolení členskými organizacemi Rady, mají jako jediní skutečnou legitimaci, mluvit a jednat jménem organizovaných českých seniorů. O možnosti případné osobní účasti se informujte na tel. číslech 234 462 073-7. (red)

Pomáhají potřebným

Židovská obec Teplice poskytuje **sociální poradenství** podle zákona č.108/2006 sb. o sociálních službách **seniorům**, kteří se nacházejí v nepříznivé sociální či zdravotní situaci. Zvláštní zřetel je věnován potřebám osob, které přežily holocaust, jejichž osobní cíle vycházejí ze židovských tradic a kořenů, a potřebám osaměle žijících seniorů. Bližší informace můžete získat osobně v kanceláři židovské obce Teplice, Lipová 25/333, 41501 Teplice nebo telefonicky na čísle 417 538 209, a to v pracovních dnech od 8 do 16 hodin, nebo e-mailem na adresu kehila@volny.cz. (red)

Dárek

Předplatitelé DS k srpnovému vydání dostávají zdarma úplně první vydání časopisu **Panorama ZDRAVÍ**. Chceme jim tím poděkovat za jejich důvěru v naše společné noviny. (fav)

ZAZNAMENÁNO DS

Partnerství
přes hranice

Na pozvání seniorské organizace v Budyšině navštívilo v červnu 25 členů Městské organizace SD ČR z Jablonce nad Nisou Budyšin a Drážďany. Partnerství mezi oběma organizacemi bylo navázáno v roce 1993 a jeho vyvrcholením byla v roce 2005 návštěva 30 seniorů z Budyšina v Jablonci. Náklady na jejich pobyt včetně dopravy byl tehdy hrazen z prostředků EU. Letošní třídní návštěva jabloneckých byla oplátkou za tento pobyt. I když, jak do DS napsal předseda MO SD ČR Vladimír Hušek, jablonečtí na finance z prostředků EU nedosáhli, pobyt se podařilo uhradit s pomocí budyšínské radnice a sponzorů. Čeští důchodci hradili jen náklady na dopravu. Během pobytu si prohlédli Budyšin a Drážďany, zúčastnili se různých besed, viděli jednání saského zemského parlamentu a hovořili i s jeho poslanci. Partnerská organizace na závěr uspořádala zahradní slavnost s dechovkou, na kterou přišli pozdravit české seniory i budyšínský vrchní starosta Schramm a místopředseda Krajského úřadu Pahler.

(red)

Jde o solidaritu

Až po uzávěrce jsme do DS dostali příspěvek do debaty, kterou vyprovokoval článek Ing. Polanského (ohlasy najdete i na str. 23). Napsal ho MUDr. Petr Vácha ze Šumperku. Podle našeho názoru velmi výstižně shrnuje podstatu věci, a proto ho dodatečně zveřejňujeme na tomto místě:

„V jedné známé pohádce uhlíř pomohl králi, který zabloudil v lese. Za odměnu žádal TŘI peníze. Monarchovi, udivenému tak skromným přáním, vysvětlil, že to stačí: jeden spotřebuje sám, druhý uloží synkovi do džbánu a třetím splatí dluh svému starému otci.

Pohádka stručně vystihuje jeden z největších vynálezů našich předků - mezigenerační a rodinnou solidaritu – princip, který umožnil fungování rodiny jako základní buňky lidské společnosti.

Je to jednoduché: dostupné veškeré statky dělit (co nejrovněji) na tři díly: jeden díl spotřebovat, druhý investovat do následující generace (která se zachová stejně, až na ni přijde řada) a třetím splácet dluh generaci předchozí (která se už před námi stejně zachovala).

Tento ověřený a spolehlivě fungující mechanismus jsme v několika posledních generacích řádně zdeformovali jak upřednostňová-

OBAVY KVŮLI BYDLENÍ

DOKONČENÍ ZE STR. 3

meziročně vyšší. Právě důsledkem navýšení tzv. cílové hodnoty měsíčního nájemného. Porostou též ceny elektřiny, hovoří se o 10 až 12 %, ceny tepla, které mají důsledkem zavedení ekologických daní skokově vzrůst zejména v plynových kotelnách nevyrábějících elektřinu. Hovoří se až o 15 %. Dále vzrostou o asi 10 % ceny uhlí a samozřejmě vzrostou také ceny plynu, vody a služeb spojených s bydlením. A to minimálně o 4 procentní body důsledkem zvýšení snížené sazby daně z přidané hodnoty z 5 na 9 procent. Ale k Vaší otázce. Rada seniorů sleduje dostatečnost a také dostupnost sociální ochrany seniorů, tj. zejména tzv. příspěvku na bydlení a také jak se k seniorům chovají obce. Zda mají vypracovány sociální programy související s regulací nájemného, zda mají dostatek malometrážních bytů, zda využívají možnosti stanovení individuálního nájemného, zda jsou seniori proti své vůli stěhováni a kam, atd. Ve spolupráci s ministerstvem práce a sociálních věcí monitorujeme meziroční vývoj příspěvku na bydlení. Tj. kolik seniorů a ve kterých městech na něj dosáhlo, a samozřejmě jak se změnila jeho výše. Na druhé pololetí je připravován výzkum o dostupnosti bydlení seniorů v České republice. A konečně zakládáný růst nákladů na bydlení požadujeme vykompenzovat

v příslušných sociálních dávkách. Jednání s Ministerstvem práce a sociálních věcí a s ministerstvem pro místní rozvoj začnou letos v srpnu.

Rada lidí, a to i seniorů letos podpořila petici, žádající novelu zákona o jednostranném zvyšování nájmů. A sice tak, aby se zamezilo tomu, že „nájemníci budou rukojmí majitelů“. Petici podpořila i Rada seniorů ČR. Víte, jaký je její současný osud?

Bohužel, přesnými informacemi nedisponuji, akce stále probíhá, petiční archy jsou k dispozici v poradnách Sdružení nájemníků ČR.

Zvyšování činží v obecních nájemních bytech zjevně urychlí jejich prodej. Lidé si totiž spočítají výdaje na činže a budou více nakloněni koupi. Ne všichni ovšem na ni budou mít a nebudou mít ani na rostoucí nájem. Prodej obecních bytů tak může vést i k tomu, že obce nebudou mít na jedné straně potřebný fond sociálních bytů a na druhé straně bude počet žadatelů o sociální bydlení přibývat. Jak vidí Rada seniorů ČR tento možný problém a co v tomto směru podniká?

Ano, tlak na prodej obecních bytů narůstá, doufám, že zastupitelé budou zodpovědní a přiměřenou část bytového fondu nezprivatizují. Ale aby nedošlo k hlubokému nedorozumění: Česko na rozdíl od ostatních vyspělých států sektor sociální



ho bydlení legislativně ošetřen nemá a kromě bytů zvláštního určení v podstatě ani neexistuje. Rada seniorů po obcích požaduje, aby právo na důstojné bydlení seniorům, tj. závazek České republiky při ratifikaci Evropské sociální charty, bylo naplněno. Aby obce disponovaly dostatečnou rezervou přiměřených bytů pro seniory, kteří se z finančních důvodů budou muset stěhovat ze soukromého nájemního bytového fondu. Dále aby měly dostatek bytů s pečovatelskou službou pro věkově nejstarší a osamělou seniorskou populaci. A konečně aby také seniorům umožnily odkoupit byty, se kterými jsou často spjatí dlouhou životní dráhou, ne-li celou. Tedy pokud se seniory takto rozhodnou.

Za rozhovor a informace pro znepokojené čtenáře DS poděkoval František VONDERKA

ŠUMPERK: JDE O AKTIVNÍ

Letošní rok je prvním rokem vládnutí nových samospráv v našich městech. Co udělají pro seniory? Na otázky DS odpovídá Ing. Marek Zapletal, první místopředseda Šumperku:

Jaké jsou současné výhody seniorů ve vašem městě?

V současnosti jsou na území města tři domy s pečovatelskou službou. Služby poskytované v těchto zařízeních jsou určeny seniorům popřípadě občanům, kteří jsou soběstační, ale k samostatnému životu potřebují pro svůj špatný zdravotní stav pomoc. Nabízí se zde základní pečovatelské úkony jako nákupy, dovoz jídla, úklid domácností, praní a žehlení, pedikúra a podobně. Součástí služeb je i nabídka vzdělávacích a motivačních programů v Klubu seniorů DPS. Základní filozofie našich služeb je vědomí, že kdo ví, jak stárnout, stárne zdravěji, příjemněji, nemá čas myslet na přibývajících roky, nepřipouští si obavy z nemoci a samoty. Nejde o to, abychom se snažili „uzdravit stáří“, ale abychom pomáhali starému člověku žít. Proto vznikl Klub



seniorů DPS, kde jsou na základě zájmu jeho členů organizovány krátké výlety do okolí, návštěvy divadla, krytého bazénu či besedy přímo na DPS.

Co mají seniory v Šumperku navíc či jiného na rozdíl od seniorů jiných měst?

Ve středisku osobní hygieny se nabízí možnost osobní hygieny, medicíně suché pedikúry, praní

drobného osobního prádla a využití masážního křesla. Půjčovna kompenzačních pomůcek je vybavena základními pomůckami, chodítka, nástavci, sedačkami, invalidními vozíky, polohovacími křesly a tak dále. Půjčovna řeší poptávku po základních pomůckách do doby, než si je potřebný zajistí sám. Kavárnička pro seniory slouží nejen jako klasická kavárna či cukrárna, ale jde i o místo setkávání nejen seniorů navzájem, ale i o setkávání mezigenerační. Pořádají se zde besedy, přednášky a výstavy pro širokou veřejnost, a to nejen o problematice podpory zdraví, ale i o tématech cestopisných, právních, z oblasti bezpečnosti a podobně. Další využívanou službou je internet pro veřejnost. V případě zájmu je zajištěno i zaškolení uživatelů a osobní pomoc při obsluze internetu. Nejnovější nabídkou je denní centrum pro dospělé, které umožňuje plnohodnotné prožití části dne seniora, o kterého se rodina nemůže celodenně starat, ale má zájem se o něho postarat v odpoledních hodinách.

Propočet dopadů reformy

V dubnovém vydání DS jsme zveřejnili stanovisko RS ČR k reformě, kterou schválila 23. 5. vláda. Mezitím ekonomická komise RS ČR zpracovala propočty dopadu reformy na důchodce. Její předseda a místopředseda RS ČR Ing. František Hinz je komentuje pro Dobu seniorů:

Propočty byly provedeny podle spotřebního koše a vah jednotlivých položek tohoto koše Českého statistického úřadu pro výpočet Indexu životních nákladů důchodců (IŽDN), zejména s ohledem na zvýšení DPH z 5 na 9 % u základních životních potřeb, zvýšení DPH z 5 na 19 % u stavebních prací, což mimo deregulaci ovlivní náklady na bydlení všech skupin obyvatel, zavedení ekologických daní, které zdrazí teplo a předpokládaného zvýšení daní z nemovitostí a předpokládané inflace v roce 2007 a regulačních poplatků ve zdravotnictví.

Při propočtu nebyly brány v úvahu zbytečné náklady (alkohol, tabák a další). Rovněž nebyl brán ohled na růst mezd. Znamená to, že naše propočty vyjadřují skutečnou ztrátu současné životní úrovně důchodců v případě schválení a zavedení navrhované „reformy“ a neuvažují jakoukoliv



vazbu na růst mezd, což znamená i při naší uváděné valorizaci pokles náhradového poměru hrubé mzdy a důchodu.

Zdůrazňujeme, že naše propočty jsou na minimální hranici možných dopadů.

Propočítávané skupiny: váha podle ČSÚ dopad do IŽDN

Potraviny a nealko. nápoje	24,0%	0,96%
Bydlení (nájem, opravy, daň, atd.)	4,3%	0,6 %
Energie a teplo, voda, odpad	16,6 %	2,25%
Kultura a rekreace	8,2 %	0,33%
Snížení a rušení dávek a jejich nevalorizování	1,0 %	
Zdravotnictví včetně doplatků na léky	6,8 %	1,7%
Předpokládaná minimální inflace za rok		
2007 bez dopadu reformy	2,7%	

Celkem dopad do životních nákladů důchodců k 1. 1. 2008 8,54%



Ještě jednou výstava V objektivu senior. Autorkou této fotografie je studentka PFŠ Lucie Dostálová.

Z tohoto výpočtu vyplývá, že pokud bude reforma realizována, minimální průměrná valorizace důchodů k 1. 1. 2008, k udržení reálné hodnoty důchodů, která i tak není dobrá, musí činit 762 Kč.

Upozorňujeme tímto nejen vládu, ale i všechny poslance a senátory a zejména všechny důchodce, že návrh reformy neřeší fiskální problémy České republiky, ale louží pouze k postupné likvidaci společenské solidarity a staletí budovaného sociálního státu evropského typu.

ZAZNAMENÁNO DS

ním momentální spotřeby (pročež nezbyvá dost ani pro budoucí ani pro předchozí generaci), tak nadměrným chráněním potomků před mezigenerační odpovědností a vyplývajících závazky.

Solidarita byla, je a bude podmínkou dlouhodobé udržitelnosti lidské společnosti. Musí mít ovšem správné proporce (= spravedlivý podíl pro účastníky) a musí mít správný směr: nesmí být zdeformována na solidaritu slabých se silnými, nemocných se zdravými a chudých s bohatými.“

Vyhrála si maséra

Do naší soutěže o masážní přístroj Shuboshi FZ, se kterým firma Yalu s.r.o. (sponzor soutěže) získala hlavní cenu na veletrhu For Senior, jsme dostali více než sto odpovědí. Úplně všechny byly správné: tento přístroj je skutečně vhodný i pro diabetiky. Vyhrát však mohl pouze jeden z našich čtenářů a tak přišlo na řadu losování. A to rozhodlo, že svého soukromého maséra z Číny dostane paní Hana Halaszová ze Zavidova u Rakovníka. Výherkyni blahopřejeme a všem ostatním už nyní sdělujeme, že jsme se kvůli vašemu velkému zájmu společně se sponzorem dohodli, soutěž ještě jednou letos koncem roku v DS zopakovat.

(red)

STÁŘÍ

Jaké akce pořádají centra péče o seniory, domovy důchodců, jejichž zřizovatelem je vaše město?

Klub důchodců a jeho aktivity mají jediný cíl, umožnit Jaktivní a důstojné prožití seniorského věku. Kromě využití volného času dle individuálních potřeb, také klasickou klubovou činnost, do které patří také pořádání pravidelných besed a přednášek. Další významnou aktivitou je pořádání zájezdů na zajímavá místa naší republiky i v zahraničí.

Jak zjišťujete, co vaši senioři potřebují?

Poslední důležitou věcí, která se v oblasti sociálních služeb na území města odehrála, je schválení Komunitního plánu sociálních služeb, který byl schválen zastupitelstvem města právě v uplynulých dnech. Velká část tohoto plánu je věnována právě službám pro občany v seniorském věku. Příkladem výstupu je potřeba zbudování městského domu důchodců. Na zpracování tohoto plánu se aktivně podíleli zástupci Klubu důchodců.

Ptal se Dušan POKORNÝ

OSOBNOSTI K RADARU

Padesátka českých osobností, mezi nimi i herci Jan Kačer a Táňa Fischerová nebo filmoví režiséři Zdeněk Troška a Věra Chytilová, podepsala v červenci otevřený dopis adresovaný prezidentovi i předsedům obou komor parlamentu.

Vyžívají je, aby podpořili vypsání referenda o stavbě amerického radaru v Česku. Podle autorů dopisu by se o radaru měla konat široká společenská diskuse. „Referendum má tu vlastnost, že lidé musí nejdříve dostat informace. A ty nám ohledně radaru velmi chybí. Teprve až je dostanu, mohu se rozhodnout, zda radar v Brdech podpořím, nebo ne,“ řekla herečka a bývalá poslankyně za US-DEU Táňa Fischerová. „Chci třeba vědět, jak je to se zářením, jak dlouho tu radar bude či jak bude funkční,“ dodala.

Podle ní by politici měli v otázce radaru postupovat vůči veřejnosti maximálně otevřeně. „Myslím si, že je teď čas se zaměřit na obnovitelné zdroje, a ne na nové kolo zbrojení,“ dodala.

Podle Jana Kačera by se o radaru

mělo především více diskutovat. Myslí si, že umístění radaru lze přirovnat k dalším významným historickým událostem, jako bylo například rozdělení Československa.

Herec také řekl, že nemá příliš důvěru k některým politikům, kteří diskusi o radaru vedou. Příkladem je podle něj ministryně obrany Vlasta Parkanová (KDU-ČSL), která nechvalně proslula nazpíváním oslavné písně o radaru. „Aniž proti paní Parkanové něco mám, tak se mně to její (informování o radaru) prostě vzpírá,“ dodal.

Autoři si také myslí, že politici by v radaru neměli rozhodovat za občany. V otevřeném dopise se k tomu mj. uvádí: „Argument, že za obyvatele mají rozhodovat v této otázce politici, není přijatelný, protože ani jedna z politických stran nede-

klarovala svůj postoj k uvedené záležitosti před volbami a občané tudíž neměli v minulých volbách žádnou šanci vyjádřit hlasováním svůj názor týkající se daného problému. Proto se my, níže podepsaní občané České republiky, na Vás obrácíme s žádostí o zvážení následujících faktů a podpoření celonárodního referenda v této zásadní otázce. **Současná politická garnitura nemá tak silný politický mandát, aby mohla v této věci rozhodnout a učinit-li tak bez konsensu celé společnosti či její většiny, může tato situace vést k dlouhodobé destabilizaci celé české společnosti.**“

Táňa Fischerová k současnému stavu informovanosti o americkém radaru v ČR řekla. „Když je to věcí politiků, člověk se nikdy přesně nedozví, o co jde. Vojáci přece mají v popisu práce neřikat všechno. Politici přitom mají větší odpovědnost než ostatní občané a musí žádat odpovědi na své otázky. Mám pocit, že pokud je mají, tak nám je neřikají,“ uvedla.

(red)

ZAZNAMENÁNO DS

Básně pro radost

Tuto útlou knížku normálním knihkupectvím nekoupíte. Ti, kdo ji totiž stvořili, tak podle vlastních slov učinili „pro radost sobě a pro radost našich přátel“ a vydali ji v samizdatu. V knize s titulem Ať znějí zvony pro naději najdete básně Olgy Vokrojové (1928) a Nadi Mihalovičové (rovněž ročník 1928), doplněné snímky Zdeňka Hřebejka (1948). Všichni tři mají hodně do činění se seniorským



hnutím u nás. Nada Mihalovičová od roku 2001 působí jako předsedkyně Klubu novinářů seniorů při Syndikátu novinářů ČR, Zdeněk Hřebejk kromě členství v této organizaci je tvůrcem webových stránek RS ČR a častým příspěvovatelem DS. O unikátní knížcece informujeme i proto, že ji v nejbližších dnech dostanou i výherci některých soutěží v našich novinách. Pro ně, ale i pro další přátele DS, přinášíme na ochutnání báseň Stáří, kterou napsala Olga Vokrojová:

*Já to vím, že není stáří
Jsou jen listy v kalendáři,
za svědka si беру dav:
Stáří je jen myslí stav!*

*Oko mé nesrší už jiskrou,
mysl mám však stále bystrou,
svět asi musím mást,
že zdaleka ač nejsem čilou
přec miluji celou silou
na svých sedmnáct!*

*Snad jen ty nohy nejsou moje,
denně se nutí do dalšího boje,
léta umlčet možné není:
Chyba je už při zrození!*

*Na to však člověk není jediný
kdo je na svých letech bez viny,
výčítky já v srdci nosím
nekamenujte stáří, prosím,
zadržte jedovaté bubliny.
a když život vám touhy nezmaří,
i vy chystejte se na stáří:
Přijdou šediny!*

*A možná je to pravda snad:
Jiní se vám budou smát!*

Vyhráli

V minulém čísle jsme na této dvojstraně přinesli úryvek z knížky, která byla vydána u příležitosti nedožitých 100. narozenin slavné brněnské herečky Marii Pavlíkové. S tím, že tuto knihu mohou dostat zdarma i 3 čtenáři DS, kteří uvedou její datum narození. Správných odpovědí - 23. ledna 1906 - jsme dostali celou řadu a rozhodnout muselo losování. Štěstí se v něm usmálo na K. Matelu ze Světlé n. Sázavou, L. Ulrych z Nymburka a M. Příbylovou z Písku. Blahopřejeme!

(fav)

VÁLEČNÝ FILM Z DRUHÉ SVĚTOVÉ VÁLKY SE PŘIPRAVOVAL VE VYŠKOVĚ

TOBRUK

Válečný film a i jeho natáčení je vždy pro neznalé velmi atraktivní. Je to prostředí, které si v naší zemi v reálu pamatují pouze naši senioři. Vždyť od posledního válečného výstřelu uplynulo více jak 62 let. Přesto vznikají filmy, které dobu plné utrpení ukazují. Proto, aby varovaly, aby i mladší si uvědomili, že války, násilí, to neštěstí lidí, se může kdykoliv vrátit - pokud nebudeme obezřetní.

V polovině července jsme se dostali do vojenského prostoru ve Vyškově, kde Václav Marhoul představil herce jeho připravovaného filmu Tobruk.

Představení bylo opravdu netradiční. Při příjezdu jsme viděli jakési postavy v dobových uniformách, v plynových maskách a s puškami, které na první pohled vypadaly jako repliky. Disciplína, křik, povely. Atmosféra vojenského drilu byla přímo „hmatatelná“.

Co přivedlo herce z divadel v Praze, Brně i jiných míst, že se uvolili k tomuto, pro nás brutálnímu vycvičení? Učinkování ve filmu Tobruk.

Václav Marhoul jde zřejmě ve stopách světových režisérů, kteří dosazované herce angažují s tím, že se musí sžít s rolí i prostředím, ve kterém se film odehrává.

A tak jsme se zeptali. Co vás přivedlo k tomu realizovat tento válečný film?

Problematickou historických i válečných témat se věnuji již dlouho. Ale podnětem k realizaci byla kniha Rudé srdce odvahy mladého američana Kraina z konce 19. století o válce Severu proti jihu

Proč?

Především tím, že v ní jde o složité vztahy v extrémních podmínkách, o hrdinstvích, o sounáležitosti v kolektivu, o závislosti lidí jednoho na druhém.

Čili nejde o historicky věrné válečné téma, ale spíše o psychologický pohled na jednání lidí ve vyjatých situacích?

Ano, tak se to dá zjednodušeně říci.

Toto téma lze tedy zasadit do kterékoliv doby či místa. Proč právě Tobruk?

Válečných filmů bylo natočeno mnoho. Známé filmy z druhé světové války které se produkovaly u nás před rokem 1989 – a tem se to němcí jenom hemžilo. Málokdo ví, že v Tobruku čeští vojáci bojovali především s Italy.

Jak jsme se dozvěděli, točit se bude v Tunisku, to bude něco stát. Jaký je rozpočet filmu?

Asi osmdesát milionů.

Kdy se bude točit a kdy se diváci dočkají premiéry?

Točit začneme v srpnu v Tunisku a skončíme v listopadu v Čechách. A premiéra? Dříve bude na Slovensku a u nás bude v září příštího roku.

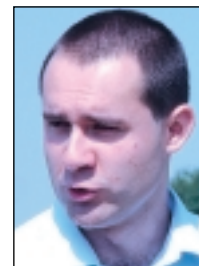
A na závěr otázka. Je nutné aby herci absolvovali vojenský výcvik v tak náročném podobě?

Ano, s rolí se musí ztotožnit, automatizovat své pohyby, jednat a reagovat vojensky, bojově. Je to těžké – i pro herce, nás všechny – vím to! Věřte, tato nelehká příprava se vyplácí.

Josef BAJER



Václav Marhoul, producent a režisér připravovaného filmu Tobruk, který by měl mít českou premiéru v září příštího roku.



Andrej Čírtek, mluvčí českého ministerstva obrany, informoval o tom, proč toto ministerstvo podpořilo vznik filmu Tobruk dvaceti miliony dotací: „Historie

a statečnost československých vojáků je i naší hrdostí a informovat o ní je naše povinnost. Kež by vznikalo více filmů, které by dnešní mládeži ukazovaly o statečnosti a hrdinství generací minulých. Aby si uvědomili že mohou prožívat dnešek v podmínkách, které jsou nesrovnatelné s tím, co museli prožít oni“.



Mosty mezi generacemi

Zajímavá výstava V objektivu senior, o které jsme psali v minulém čísle, končí svou pouť na Moravském náměstí v Brně, kde ji bude možné vidět od 14. do 20. září. Nadační fond Veselý senior, který ji uspořádal, ale už připravuje na listopad další akci, tentokrát sportovního charakteru. Jak vlastně fond vznikl a co se snaží pro seniory udělat jsme se zeptali jeho zakladatelky a členky jeho správní rady Lenky Kopecké:

Nadační fond Veselý senior jsme založily s kolegyní Eliškou Klepalovou loni v srpnu, tento měsíc tedy bude mít první výročí. Měla jsem možnost přijít do styku se staršími lidmi v léčebně dlouhodobě nemocných a trochu nahlédnout do problematiky zdravotnické péče v těchto zařízeních a zjistila jsem, že jejich stav je tristní – že se neinvestují peníze do nových přístrojů. Ani obecný přístup k seniorům není dobrý: Celá společnost na ně nahlíží jako na nějaké pesimistické důchodce a vlastně je jaksi od sebe izoluje. Tak jsme si s kolegyní řekly, že tu není mnoho nadací nebo sdružení, které by se zabývaly myšlenkou aktivního stáří a podporovaly různé programy pro seniory a zařízení pro ně určené. Jako motto jsme si vybrali „napříč generacemi“, to znamená, že chceme spojovat starší lidi s mladými a vytvářet mezi nimi mosty. A změnit tak nazírání společnosti na seniory. Už název Veselý senior by měl provokovat i evokovat.

Co bylo vaší první akcí?

Začaly jsme loni v říjnu s akcí Malování v Divadle pod Palmovkou,



Na Malování ve Valdštejnské zahradě bylo opravdu veselo
Foto c 2media.cz

kteřá se stala vlastně pilotním programem. Prostřednictvím sbírky jsme vybrali finance na aktivizační pomůcky pro stacionář v Karlíně. Letos v květnu jsme opakovali Malování s Veselým seniorem, ale tentokrát ve Valdštejnské zahradě. Malování by se mělo stát tradicí. Herci malovali portréty návštěvníků, kteří přišli na volné zábavní odpoledne, jež moderovala naše patronka Tereza Kostková. Formou dobrovolného vstupného se do kasiček vybíralo na ultrazvuk proti bolestem pohybového aparátu

pro Libereckou léčebnu dlouhodobě nemocných.

Kolik akcí plánujete na rok?

Loni byly dvě a letos budou celkem čtyři. Uspořádali jsme návštěvu dětí základní školy v Domově důchodců v Kobylisích, kde se uskutečnil zábavní program a firma Walmark věnovala své produkty. Cílem akcí a fondu je ukázat, že součástí rodiny je i dědeček a babička, protože dnes je trend spíše „single“ – lidé se od sebe jakoby uměle odpojují.

Co vás čeká ještě letos?

Posledním projektem roku bude v T-mobile aréně sportovní odpoledne napříč generacemi, kdy do toho do toho s námi jdou hokejisté Sparty, kteří nám i propůjčí svou

arénu. Mladí lidé i starší si tam budou moci zabruslit, budou tam nejruznější soutěže se současnými i bývalými slavnými sportovci i s herci – tedy takové příjemné odpoledne pro celou rodinu od dětí až po prarodiče. Výtěžek dobrovolného vstupného bude opět určen na pomoc nějakému konkrétnímu zařízení, které vybereme za pomoci doktorky Ivy Holmerové z Gerontologického centra Kobylisy, která je jedním z předních gerontologů u nás.

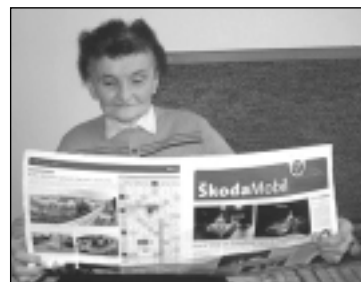
Ptal se Dušan POKORNÝ

Reklamní girl po 73 letech

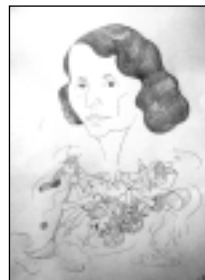
V interních škodoväckých novinách ŠkodaMobil č. 12, ročník 13) vyšel článek o automobilu Jawa 700. Tento vůz se v třicátých letech minulého století vyráběl v licenci německé firmy D.K.W. a byl vůbec prvním automobilem, který vyrobila kvasinská automobilka JAWA. Vozidlo, které zahájilo úspěšnou historii automobilové výroby v Kvasínách, mělo dvou-
taktní, kapalinou chlazený dvouválec s obsahem 684 ccm, dosahovalo výkonu 19 koní a jeho hmotnost činila 720 kg. Vozítko se dokázalo prohnět rychlostí až 90 km /hod, mělo spotře-

bu 7 l/100 km a jeho cena činila 22 900 Kč. Reklamní text z roku 1934 byl doplněn snímky, u kterých je napsáno: *Snadnou manipulaci s plátěnou střechou polokabrioletu předvádí slečna Věra Matějásková, administrativní pracovnice a příležitostná reklamní girl.* Na jaře 1934 19letou slečnu Věru Matějáskovou nyní po 73 letech navštívil náš spolupracovník Josef Krám. V mezidobě se vdala a změnila příjmení na Víšková. Bydlí v Dobrušce a 22. července oslavila už 93 narozeniny. Je mimořádně bystrá a má záviděníhodný přehled.

Vyprávěla o tom, jak jako čerstvá absolventka střední školy poznala pana F. K. Janečka, jak probíhala její „příjmací zkouška“ na místo sekretářky a mnoho dalších zajímavých po-



Reklamní girl v roce 1934 (vlevo dole). Pak na karikatuře Jiřího Šlitry ...a tak vypadá dnes (horní snímek).



drobností. Ochotně ukázala ve svém albu originály reklamních snímků a jako návdavek přidala svou karikaturu, kterou pro ni o deset let později, v roce 1944, namaloval Jiří Šlitr, spolupracovník jejího manžela ve skuhrovské firmě POKERT.

(red)

KNIŽNÍ OKÉNKO DS

NOVINKY

MISE DO LŮNA AL-KAJDY

Svět má za sebou newyorské a londýnské teroristické atentáty. Je to realita, ale současně i kulisa očekávaného nového románu Fredericka Forsytha. Západní bezpečnostní služby nemohou opomenout žádnou stopu, který by pomohla odhalit další plány atentátníků. V počítači vysokého představitele Al-Kajdy, který se raději zabil, než by se nechal zatknout, našli důležité dokumenty naznačující, že se chystá nepředstavitelně ničivá akce. Co teď? Je to myšlenka přímo šílená: zpravodajští experti se rozhodnou vyslat přímo do ústředí arabských teroristů vlastního špióna. Los padne na Mika Martina, plukovníka SAS ve výslužbě. Forsyth znovu dokazuje, že je v žánru špiónážního thrilleru neprekonatelným mistrem. Jeho nový román Afghánec vydává Euromedia Group a k dostání je za pouhých 259 korun.

K LÉTU PATŘÍ. VRAŽDA

Tedy spis detektivka. A správná detektivka je ta, která začíná mordem. Nová kniha české autorky Michaely Klevisové nás zavede do pražského lesoparku, kde je v noci uškrcena mladá žena. Jako poslední s ní nejspíš mluvila novinářka Julie Kellerová. Oběť sde navíc nápadně podobá její dceři Kláře. Je to náhoda? Nebo měl zemřít někdo docela jiný? Složitý hlavolam řeší sympatický inspektor Josef Bergman. Kroky vraha vydalo nakladatelství Motto a pořídit je můžete za 209 korun.

10 nejprodávanějších

1. Frederic Forsyth: Afghánec, 259 Kč
2. (-) Willbur Smith: Řeka bohů IV, 269 Kč
3. (+) Miguel Ruiz: Čtyři dohody, 160 Kč
4. (-) Michal Viewegh: Anděl všedního dne, 150 Kč
5. Irena Obermannová: V pěně, 209 Kč
6. (-) Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 4, 249 Kč
7. (=) J. R. R. Tolkien: Húrinovy děti, 289 Kč
8. (+) Paulo Coelho: Čarodějka z Portobella, 239 Kč
9. Terry Pratchett: Zimoděj
10. Zdeněk Troška: Nebe v hubě aneb Chrocht, chrocht., 249 Kč

Tuto pravidelnou rubriku připravujeme ve spolupráci s knižním velkoobchodem Kanzelsberger.



INFO LETEM

Poradny RS ČR

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

Telefonní spojení: 234 462 073-7 oblast sociální: 234 462 074, oblast právní: 234 462 073, oblast bytová: 234 462 076, poradna pro seniory pro práci s PC: 234 462 075.

Každý pracovní den (8 - 14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny dále vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.)

otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové.



Do poradny pro práci s PC můžete volat každý pracovní (9 až 11 hodin), nebo napsat na e-mail: hrebejk@rscr.cz

Osobní návštěvu nejen v počítačové poradně je vhodné předem oznámit telefonicky.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ:

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

E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště v Hradci Králové je Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

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

● **Brno**, Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 - kancelář 414
Telefon: 542 139 414
E-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionální poradny v Brně je Ing. Pavel Březa.

Regionální poradny pracují v obdobném režimu jako pražská centrála, neposkytují však seniorům poradenství pro práci s počítačem.

Drahá a ještě dražší voda

Pitná voda spolu s odvodem splašků do veřejné kanalizace je záležitost drahá. Ještě dražší je ale teplá užitková voda spolu se stočným, a to dokonce několikanásobně.

A nyní podrobněji o obou komoditách. Platba za poskytování pitné vody, tedy vodné, obsahuje všechny náklady s výrobou pitné vody spojené, daň z přidané hodnoty a zisk podnikatele. Stejně je tomu tak u stočného. Pokud hovoříme o ceně vody, máme na mysli obvykle součet obou cen. Vztáhneme-li tento

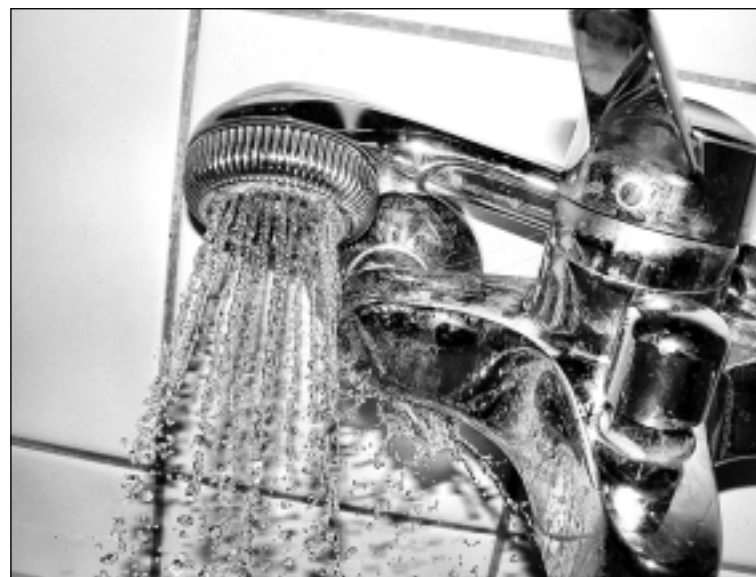


součet na jeden kubický metr, jde o jednotkové vodné a stočné. To není v našich obcích jednotné, protože ani náklady podnikatelů nejsou stejné. Např. V Praze přijde jednotkové vodné a stočné na asi 44 Kč a stejná voda na východ od výspy hlavního města Klánovic v obci Šestajovice už stojí skoro 50 Kč a obdobně o další vesnici dál na Východ už skoro 55 Kč. **Nejdražší voda v České republice přijde na více než 70 Kč atd.**

U teplé užitkové vody (používána zkratka TUV) se k vodnému a stočnému ještě přidá cena tepelné energie přivedené k ohřívání vody. 1 GJ (gigajoule) může v případě ohřevu odpadním teplem z tepelné uhelné elektrárny stát 380 Kč, ale stejné množství tepla vyrobeného v kotelně spalující propan může stát kolem 700 Kč. Záleží také na množství tepla, které je k ohřátí vody zapotřebí, tedy na měrné spotřebě tepla. Pokud se voda ohřívá v elektrickém bojleru umístěném v blízkosti odběru vody, může být spotřeba 0,2 GJ/m³. Pokud se teplá voda prohání cirkulační smyčkou v paneláku ve dne a v noci, i když ji spotřebi-

telé momentálně nepotřebují, může být spotřeba 0,45 GJ/m³. A pokud se voda přivádí dlouhým potrubím z výměňkové stanice až do vzdáleného domu sídliště, může být i 0,7 GJ/m³. Již z tohoto důvodu se v jedné obci může cena za ohřátí vody lišit až o 350 %.

U teplé užitkové vody je navíc k rozpočítání ceny mezi konečné spotřebitele používán u tepla potřebného k ohřátí dvojtarif. Základní složka nákladů na ohřátí v zúčtovací jednotce (může se jednat o dům napojený na ohřívací zařízení v ústřední kotelně nebo o skupinu domů napojených na výměňkovou stanici) se rozúčtuje mezi spotřebitele v poměru celkových ploch bytů, tedy



30 % z nákladů je rozděleno fixním způsobem bez ohledu na to, zda spotřebitelé teplou vodu použili či nikoliv. Zbytek nákladů ve výši 70 % se rozpočítá v poměru náměrů byto-

vých vodoměrů nebo v poměru počtu osob v celoročním průměru přítomných v bytech a po započtení ročních směrných potřeb vody (nejdou - li spotřebiče v bytech souměřitelné, někde není koupelna atd.). Pak spotřebitel zjistí, že ve velkém bytu s malou spotřebou teplé vody přišel 1 kubík teplé vody na 600 Kč a v menším bytu s velkou spotřebou vody jen na 300 Kč. To ale není dáno pochybením správcovské firmy, ale je to způsobeno právě dvojtarifem. U telefonu, plynu nebo elektřiny to nikoho už nepřekvapí, ale u TUV s tím mají spotřebitelé pořádný problém.

Co si lze z uvedených skutečností odvodit jako praktické pravidlo? Zjména je třeba:

1. šetřit teplou vodou, a to ještě více než vodou pitnou, protože z modrého kohoutku může téci

voda za 50 Kč ale z červeného za 400 Kč, tedy 8 x dražší

2. požadovat na správci domu, pokud je to pro spotřebitele únosné, aby na noc vypínal zařízení k ohřívání vody a snižoval tak měrnou spotřebu tepla v GJ/m³ na úroveň alespoň 0,3 až 0,4 GJ/m³

3. sledovat bytové vodoměry pitné a teplé užitkové vody a náměry porovnávat s minulými roky, případně z nadspotřeby vyvozovat v rodině zásahy směřující k úsporám

4. důsledně si nechat překontrolovat roční vyúčtování ceny za poskytování pitné vody, vytápění a teplé užitkové vody osobou, která je problémem obeznámena, např. v poradně Rady seniorů ČR (pro seniory bezplatně)

Ing. Karel HANAUER,
vedoucí poradny bytové poradny RS
ČR Praha



Důchody: OTÁZKY A ODPOVĚDI

Mohu požádat ČSSZ o vyhotovení předstihového listu důchodového pojištění? Slyšela jsem, že tak mohu učinit již 2 roky před vznikem nároku na důchod, abych měla čas případnou chybějící dobu zaměstnání si doložit. P.M., Čelákovice

Předstihové řízení již od loňského roku neexistuje. Vystřídaly ho informativní osobní listy důchodového pojištění. Ty vyhotovuje ČSSZ na základě žádosti občana a oproti dřívějším předstihovým listům mají tu výhodu, že občan má na jejich zaslání právo jednou za kalendářní rok. Tedy každoročně bez ohledu na to, kdy dovrší důchodový věk a vznikne mu nárok na starobní důchod. O vyhotovení předstihového listu důchodového pojištění měly organizace povinnost podle dříve platné právní úpravy požádat nejpozději 2 roky před vznikem nároku zaměstnance na starobní důchod. Informativní list obsahuje přehled dob důchodového pojištění, popřípadě náhradních dob pojištění, uložených v evidenci



ČSSZ a za dobu od roku 1986 přehled vyměřovacích základů (výdělků) pro výpočet důchodu a vyloučených dob (zejména doby pracovní neschopnosti). ČSSZ má na vyhotovení informativního listu od doručení žádosti o jeho vyhotovení 90 kalendářních dnů.

„Obdržel jsem z ČSSZ informativní osobní list o mých dobách zaměstnání, ale moje výdělků jsou tam zaznamenány až od roku 1986. Proč tam nejsou uvedeny i dřívější výdělků?“ A.F., Praha 10

Podle zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdějších předpisů, se starobní důchod vypočítává z výdělku za rozhodné období, které začíná rokem 1986 a končí kalendářním rokem bezprostředně předcházejícím kalendářnímu roku přiznání důchodu. Například občanovi, kterému byl přiznán důchod od 1.4.2007, byl důchod vypočten z jeho příjmů (vyměřovacích základů pro placení pojistného) za roky 1986 až 2006. Rozhodné období se bude postupně prodlužovat, protože podle zákona sice začíná rokem 1986, ale má být třicetileté. To bude až v roce 2016, kdy se důchod bude vypočítávat občanům z období 1986 až 2015, tedy z 30 let. Ten, komu bude důchod přiznán např. od 1.1.2017, již bude rozhodné období začínat rokem 1987 a ne 1986, aby byla splněna podmínka délky rozhodného období 30 roků. Tomu budou pak přizpůsobeny i informativní listy.

Na otázky čtenářů DS odpovídal
JUDr. Zdeněk HÁJEK

INFO LETEM

Televize oblbuje

Představuje náš titul jen častý výrok, který má děti a mladistvé dostat od televizorů? Vůbec ne. Vědci z New York State Psychiatric Institute přes dvacet let zkoumali televizní zvyklosti v 700 rodinách s dětmi v New Yorku.

Více než 30% z dětí, které se dívaly déle než tři hodiny, mělo problémy s koncentrací. Třetina pak měla špatné výsledky v základní škole, mnohé nezvládli studium VŠ. U těch, které se dívaly jen hodinu denně, podobné problémy mělo jen každé desáté. Z dětí s nejvyšším konzumem televize mělo 82% problémy na základní škole a neukončilo VŠ.

Podle vědců je to důsledkem toho, že tyto děti si příliš navykly na pasivní zábavu a vše ostatní, co vyžadovalo vlastní aktivitu považovaly za nudné nebo příliš náročné.

(red)

Nastavujeme poštovního klienta (2)

V minulém čísle jsme začali nastavovat poštovního klienta v programu Outlook Express. Je to pouze jedna z možností a příjem e-mailů je možný, stejně jako vše v počítači, provádět několika způsoby.

Všechny mohou být správné a funkční. Pokud někomu vyhovuje ten, který právě používá, není důvod to měnit. Snad pouze kvůli komfortu. Jedním stiskem tlačítka **Přečíst**

poštu se „nasypou“ všechny zprávy všech našich účtů do PC.

Dnes si přečtete něco o třídění pošty, pokud přijímá e-mail více členů domácnosti.

Po otevření aplikace Outlook Express zvolíme záložku **Nástroje** a v roletce pak zvolíme **Pravidla pro zprávy** a následně v podroletce klikneme na **Pošta**. Otevře se nám okno s názvem **Nové pravidlo pro poštu**. Zde se nám naskytá nepřeberné množství možností nastavení pravidel pro přijímanou poštu: od odmítnutí e-mailu od určitého uživatele až po rozřídění pošty do schránek jednotlivých příjemců, zahození obtěžující pošty, přesunutí zpráv do určené složky, zkopírování zpráv do předem

stanoveného adresáře, přeposlání e-mailu na jinou adresu apod.

Začneme tím nejjednodušším, a to rozříděním pošty pro několik členů rodiny dle e-mailové adresy příjemce do vlastní schránky.

Po otevření okna **Nové pravidlo** pro poštu zatrhneme v horním okně položku **Kde řádek komu obsahuje osoby** a v dalším podokně zatrhneme položku **Přesunout do určené složky**. Nyní se nám objevily vybrané položky v další spodní části obě omodřené a pouhým klikem na první z nich (**obsahuje osoby**) můžeme zadat požadované. V tomto případě e-mail adresu prvního člena rodiny. Např. **jana.novakova@seznam.cz** Poté klikneme na druhý řádek s označením (**určené**) složky. Otevře se nám okno **Přesunout**. Zda omodříme řádek **Místní složky** a klikneme na **Nová složka**. Otevře se nám

podokno s názvem **Nová složka** a zde vepíšeme např. **Pošta Jana**. Potvrdíme OK. To nás vrátí do základního okna **Nové pravidlo pro poštu**. Zde potvrdíme OK a máme nastaveno první pravidlo pro příjem zpráv. Stejným způsobem nastavíme druhou a další poštovní schránku. Změna bude v zadání (**obsahuje osoby**). Zde zadáme např. **pavel.novak@upcmail.cz** a novou složku označíme **Pošta Pavel**. Po potvrzení máme nastaveno druhé pravidlo a přichází pošta se nám bude třídit podle toho, komu je adresována. Všechny tyto e-mail adresy musí být nastavené v Outlook Expressu tak, jak jsme popsali v minulém čísle **Doby seniorů** (7/2007). Tak pro tento díl končíme a příště budeme pokračovat dalším nastavením poštovního klienta, zejména dalších možností pravidel pro přichází zprávy. (ZH)



Poradnu pro práci s PC vede Zdeněk Hřebejk.



Práce s PC je stále oblíbenějším oborem i na univerzitách 3. věku a počítačové kurzy pro seniory vznikají i v mnoha menších místech.

Zdraví a čokoláda

Také rádi mlsáte? Existuje řada studií, které říkají, že čokoláda pomáhá při různých zdravotních potížích. Mělo to ovšem jeden velký nedostatek: aby se projevil pozitivní účinky čokolády, museli byste jí sníst tolik, že velké množství současně zkonzumovaného cukru a tuku následně negovalo kladné zdravotní účinky. Dlouho nebylo známo, jak se na zdraví projevuje malé množství čokolády. To se změnilo až nyní. Vědci z univerzitní kliniky v německém Kolíně nad Rýnem totiž uskutečnili výzkum, ve kterém vyšetřovali 44 pacientů s mírně zvýšeným tlakem. Část účastníků dostávala po dobu 18 týdnů každý den 6,3 gramu tmavé čokolády (tedy jeden malý čtvereček). Druhá část jedla stejné množství čokolády bílé.

Po 18 týdnech se ukázalo, že u těch, co konzumovali tmavou čokoládu se systolická hodnota krevního tlaku zlepšila o 2,9 mm HG, diastolická pak o 1,9 mm HG. U těch, co jedli bílou čokoládu se neprojevilo žádné zlepšení. Změna hodnot krevního tlaku se může zdát malá, ale z lékařského hlediska není vůbec zanedbatelná. Už snížení krevního tlaku o 3 mm HG totiž snižuje riziko srdečního infarktu o 5% a mozkové mrtvice o 3 procenta. Lékaři proto doporučují konzumovat denně maličký kousek tmavé čokolády. Nechutná jen dobře, ale je i opravdovým ochráncem srdce. (fav)

TIPY DS

Jedním z vděčných míst, které můžete navštívit s vnoučaty, jsou zoologické zahrady. Rozhodli jsme se v DS informovat o tom, co v nich můžete vidět nového.

Trojčata v Liberci

Devatenáctého července došlo v Liberecké zoologické zahradě k druhé největší události roku. Slavnostně tu pokřtili trojčata levhartů čínských, která se tu narodí-



la 18. dubna. Liberecká zoo má v chovu šelem dlouhou tradici – už v letech 1939-40 byli v Zoo Liberec vystavováni berberští lvi a ostatní šelmy. Poslední odchov levhartů čínských se tu podařil v roce 1978, kdy se narodili dva samečci a samička. Rodiči letošních kluků jsou Mandží, narozená v německé ZOO Halle, a Richard, který do ZOO Liberec přišel v roce 2006 z Plzně na námluvy. Pro oba rodiče jsou to první mláďata.

Levhart čínský obývá východní a střední Čínu a jde o kriticky ohrožený druh, který postupně mizí z lesů, savan, hor i stepí celé indomalajské oblasti.

Albíni ve Zlíně

Ve zlínské zoo se potěšitelně rozrostla tlupa 32 klokanů rudokrkých. Narodilo se hned 10 klokaních miminek, z nichž 2 jsou stejně jako v předchozích letech albínci. Většina mláďat již mámin vak pomalu opouští a prozkoumávají



všichni měli typickou barvu – tmavohnědou s rezavou skvrnou na plecích a krku. První mláďata přišla na svět v roce 2005, k velkému překvapení všech se narodili 2 albínci.

Klokan rudokrký v dospělosti měří kolem 90 cm a váží necelých 30 kg. Má velmi hustou srst, díky které snáší i chladnější počasí. Své jméno dostal podle narudlého zabarvení na plecích a na krku. Jeho původní domovinou je Tasmánie a jihovýchodní Austrálie. (d)



Můžeme se ubránit násilníkovi, který nás přepadne? Máme se vůbec bránit? A jak si máme počínat? Čím se bránit nejlépe? Odborníci: Ze sprejů je nejlepší cayenský pepř, popřípadě kombinace spreje a elektrického paralizéru. Co musíte vědět o zbraních a sprejích.

V případě přepadení násilníkem, který nám chce sebrat peněženku nebo i mobil máme dvě možnosti: buď mu dát co chce nebo se bránit. Pro první případ se často doporučuje vzít si sebou dvě peněženky - do druhé strčit stovku nebo sto padesát korun a nějaké drobné. V případě přepadení dát útočníkovi ji. U starší osoby násilník stejně neočekává, že by po kapsách nosila tisíce. V takovém případě nepřijďme také o doklady, jejichž opětovné získání nějakou dobu trvá.

Jestliže se rozhodneme bránit se, máme možností daleko víc. Jako první se nabízí různá bojová umění. „I lidé po šedesátce se mohou zúčastnit výcviku bojového umění, které namísto prudkých kopů či úderů padání na zem využívá více páky a při výcviku ve skupině mu dobrý instruktor řekne které cviky jež dělají ostatní, má vynechat,“ říká inženýr Strnad z klubu bojových umění BUDO Hostivař. „Ovšem vše závisí na zdraví, na srdci i fyzické kondici.

Jak se bránit

Ta se cvičením zvyšuje a i cvičencům v tomto věku s ní roste i psychická odolnost, takže jsou schopni řešit konflikt s agresorem třeba tím, že vstoupí do jeho karmy a i když ho fyzicky nepřeválčují, v kurzu sebeobranu se naučí zvyknout si na to, že jsou napadení, tedy jsou tedy schopni řešit situaci mnohem klidněji.“

Ti, kdo patřičnou fyzickou kondici nemají, nemusejí ještě většet hlavu. Jim mohou pomoci technické prostředky sebeobranu. Je jich celá řada od paralizérů přes obranné spreje až po zbraně.



CO PRO SENIORY?

„Samotné paralizéry bych seniorům nedoporučoval,“ říká poručík Jan Holub z pražské policie. „při jejich použití je vzdálenost mezi útočníkem a obětí příliš malá - musejí být v přímém kontaktu - a silnější násil-

ník může paralizér odrazit či vytrhnout a podobně. Pro tuto věkovou kategorii bych rozhodně volil některý z obranných sprejů.“

Klasický slzný plyn tedy látka CS či CR (tak jsou označovány na etiketách sprejů), který dráždí i horní cesty dýchací mají jednu nevýhodu, kterou zná policie i armáda z praxe: „Ne vždy účinně působí na osoby podnapilé či lidi pod drogami, říká podplukovník Libor Kovárník z Policejní akademie ČR. „Proto bych osobně doporučil pro sebeobranu přípravky s cayenským pepřem, ano takovým, který máte doma v kuchyni. Cayenský pepř se prodává ve směsi s vodou nebo alkoholem. Jako optimální bych viděl cayenský pepř v alkoholu, protože se lépe odpařuje.“

„Doporučujeme spreje kupovat v kamenných obchodech - v obchodech se zbraněmi, s bezpečnostní technikou, rozhodně ne na tržišti. Při nákupu se podívejte jestli náplň nemá prošlou záruční dobu. Sprej musí mít česky nebo aspoň slovensky napsanou etiketu, na níž musí být informace o tom jakou látku obsahuje, jaké má účinky a bezpečnostní pokyny,“ dodává poručík Holub.

Spreje se vyskytují ve střeších formách: první z nich vytváří mlhu malíkových kapiček účinné látky, takže jistě zasahuje útočníka v poměrně velkém prostoru. Druhý, nazývaný

někdy také tekutá střela, stříká soustředěné větší kapičky na větší vzdálenost (na čtyři metry mají rozptýlen cca 30 cm, na 2 metry poloviční), náplň třetího se změní v pěnu. Vladimír Kůpa z české firmy, která technické prostředky sebeobrany vyrábí vysvětluje: „Mezi tekutou střelou a pěnou není až tak velký rozdíl - člověk musí mít chladnokrevnost a zasáhnout útočníka do obličeje, pěna je částečně lepší v tom, že zateče i za brýle, je to trochu jistější ale ne o moc. Rozdíl je také v dálce, na kterou můžete útočníka zasáhnout: tekutá střela doletí až na čtyři metry, pěna, protože udělá cestou takový chomáček, který je bržděný vzduchem, zhruba o metr méně. Pěnové spreje jsou přitom dvakrát dražší. Je jasné, že sprej s tekutou střelou chce trochu chladnokrevného člověka protože se musí trefit, Američané preferují mlhu - napadený utíká a stříká za sebe, útočník proběhne poměrně velkým prostorem zasazeným mlhou. Mlha je však spíše pro mladší ročníky, které umějí běhat nejméně stejně rychle jako útočník. Navíc mlhu nemůžete použít za protivětru, v místnosti či v autě.“ Vzhledem k tomu, že většina problematických událostí se odehrává

na ulici

v noci a s tekutou střelou musíte trefit útočníka do obličeje, spojila Kůpa firma obranné spreje se svítilnou s LED diodou. Ta svítí zhruba do místa kam letí tekutá střela a také oslňuje útočníka.

Samotné paralyzéry pro seniory poručík Holub nedoporučoval, ale existuje paralyzér, který obsahuje i sprej v podobě tekuté střely. „Spojuje výhody obou systémů a je proto vysoce účinný,“ vysvětluje Vladimír Kůpa. „Elektrický paralyzér samotný má jednu nevýhodu: opilé či zdrogované útočníky nemusí vždycky udolat. Vycházeli jsme tedy z toho, že když vás útočník už znenadáni popadne ze zadu kde ho sprejem



nezneškodníte, elektrickým paralyzérem můžete sáhnout za sebe - a po výboji vás útočník spolehlivě pustí. Vy se otočíte a zneškodníte ho sprejem. Když útočník vidí v ruce své oběti paralyzér, nečeká, že ho lze použít i na dálku.“

Existují i plynové pistole. Ty jsou ovšem mnohdy k nerozeznání od střelné zbraně. Podle majora Kovárníka to může být výhodou i nevýhodou: pohled na zbraň může svým vzhledem některého útočníka odradit, na druhé straně ale také může lépe fyzicky vybavený agresor strach ze střelné zbraně překonat a pak ze vzteku ublížit své oběti daleko víc nežli jí původně chtěl - třeba namísto sebrání kabelky ji může zmlátit a poté tvrdit, že se cítil ohrožen střelnou zbraní.

K získání střelné zbraně je zapotřebí pořídit si zbrojní průkaz. Jeho získání není nijak limitováno věkem směrem vzhůru, nicméně je limitováno zdravotní prohlídkou. Jestliže byste si opravdu chtěli pořídit zbraň, musíte proto nejdříve za lékařem. Jakou zbraň by pak pro seniora doporučil poručík Holub? „Nějakou menší pistoli kompaktní nebo subkompaktní v ráži 9mm Browning, která má dostatečný zastavovací účinek a přitom náboj umožňuje konstruovat menší zbraň, která se dá pohodlně nosit. Revolvery na rozdíl od pistole mají méně nábojů - většinou pět či šest, ale při střelbě se jen mačká spoušť, pro použití je jednodušší. Ale každý si musí sám rozmyslet co mu sedí, vyzkoušet si různé typy na střelnici.“

Jestliže si nějaký technický prostředek sebeobrany pořídíte, nesmíte ho nosit jen tak v kabelce či

v tašce nebo v kapse saka s klíči a dalšími věcmi. Když se začnete hrabat v kabelce či v tašce jste na zemi dříve nežli obranný sprej vytáhnete. Výrobci doporučují vhodná pouzdra či je sami ke svým výrobkům dodávají. V případě, že pouzdro nemáte, noste sprej v kapse samotný, ovšem nejlépe je v případě, že jdete domů v noci, držet sprej prostě v ruce, nechcete-li být nápadní, tu ruku můžete vsunout do kapsy u saka či kabátu.

ROZHODUJE ROZHODNOST

Co je ale jak v případě použití obranného spreje, tak v případě zbraně důležité, je že jestliže je už vytáhnete na útočníka, musíte být rozhodnutí je použít. „Měli jsme případ, když žena útočníkovi sprejem vyhrožovala tak dlouho, až se k ní přiblížil na dosah a sprej jí vykroutil z ruky. Velká část úspěchu sebeobrany je totiž záležitostí psychiky. Člověk ve chvíli obrany musí zapomenout na cokoli jiného a soustředit se jen na tu obranu, ne uvažovat co když mu ublížím,“ říká poručík Holub.

Důležitá je ještě jedna věc: „I když se člověk brání oprávněně musí, jakmile unikne, útok oznámit,“ radí poručík Jan Holub. „Jednak proto, aby byl pachatel dopaden, ale také proto aby nenastal problém s případným obviněním z neposkytnutí pomoci. Útočník, se sice dopustil protiprávního jednání, ale podle zákona kdybyste mu v obraně způsobili nějaké vážnější zranění a nechali ho bez pomoci, mohli byste být vyšetřováni pro podezření z neposkytnutí pomoci. Samozřejmě je nesmysl abyste pomáhali sami člověku, který vás před chvílí napadl. Tuto povinnost splníte oznámením policii. Jakmile se dostanete do bezpečí stačí zavolat linku 158 a oznámit přepadení s tím, že pachatel je možná zraněn.“

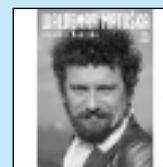
Dušan POKORNÝ

TIPY DS

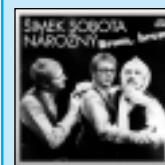
Z nových CD a DVD

Pokud jste ještě nenašli to svoje CD či DVD na srpen můžete se podívat na to, co vyšlo v poslední době a vybrat si:

SLAVÍK Z MADRIDU (DVD)



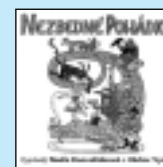
Po úspěšné 2CD kompilaci je tu stejně vydatné DVD. Sedmdesát pět let na světě, a nejméně padesát z nich na scéně, tak skvělá je umělecká dráha Waldemara Matušky. Čtyři desítky hitových songů od Eldoráda přes Buď pořad se mnou až po semaforskou Písníčku pro Zuzanu i ukázky z hudebních filmů Kdyby tisíc klarinetů, Fantom z Morrisvillu, Ta naše písnička česká, Trhák nebo Noc na Karlštejně, to vše představuje obrovskou porci výborné muziky.



BRUM, BRUM

Scéna divadla Semafor zažívala postupem času nejen proměny autorských a hereckých týmů, ale i etapy, kdy se mimořádně dařilo bavit publikum humorem komiků, do té doby neznámých a nečekaně pasovaných do role komediantů. To platí zvláště o období, v němž spolu vystupovala trojice gagmanů Símek, Sobota a Nárožný. Na výběru si poslechneme scénky Nápadník, Lucerna, Cid i titulní scénku Brum, brum atd..

NEZBEDNÉ POHÁDKY



Pokud vás budou vnoučata o prázdninách zlobit, máte pro ně něco, co možná ještě neznají. Málokteré novodobé pohádky setrvají v paměti tolika generací, jako popletené Nezbedné pohádky Josefa Lady. Pobavit se nad nimi ovšem může nejvíce ten, který zná původní báčorky, ze kterých autor rošťácky vyšel a celé je po svém zamotal. Vyprávějí Naďa Konvalinková a Václav Vydra



KLASIKA NOVÉ

Mladý violoncelista Tomáš Jamník patří dnes k našim nejtalentovanějším mladým umělcům. CD, které se objevuje na trhu, je jeho debutem. Rovnocenným partnerem u klavíru je mu Ivo Kahánek. Můžete si poslechnout Sonátu pro violoncello a klavír č. 2 od Bohuslava Martinů, Variace na Rossiniho téma pro violoncello a klavír, Pohádku pro violoncello a klavír od Leoše Janáčka a Sonátu pro oba nástroje op. 9 od Miloslava Kabeláče.

(d)



Jeho fotky patří k tomu, čemu se říká rodinné stříbro, byť názory na jeho tvorbu mohou a také jsou velmi různé. Pro jedny je genius, pro druhé a to zejména ty, co čerpají své zprávy z bulváru, ochlasta a prasák. Ať tak či onak, jeho jméno je synonymem pro nekompromisní hledání vlastní cesty. Svět ho za to uznává, má řadu zahraničních cen a vyznamenání, doma však dlouho nebyl prorokem. Až loni si do svého zápisníku na internetu mohl napsat: „Po dlouhém, bezmála nekonečném údobí ignorování ze strany vrchnosti, dostává se mi z rukou ministra kultury vyznamenání nejvyšší, Artis Bohemiae Amicis, spolu se spisovateli Vladimírem Körnerem a Milanem Kunderou – za šíření dobrého jména vlasti v zahraničí.“



Jan Saudek je věkem senior, svými myšlenkami věčně mladý a provokující rebel. Pod zdánlivě drsnou slupkou je však ukryta jemná a citlivá duše. DS ho zpozřídala v jeho ateliéru v Praze na Žižkově.

REBEL rád rozdává RADOST



Jan Saudek během rozhovoru s šéfredaktorem DS.

Podpořil jste výstavu V objektivu senior. Proč jste do toho šel?

Když je nějaká věc jen trochu dobrá, tak do toho prostě jdu. A tohle se mi zdálo navíc velmi milé. Šel do toho výborný fotograf pan Sluka, tak proč ne já, když jsem navíc sám senior a mám tramvaj zadarmo. Vernisáž byla moc pěkná. Potkal jsem se na ní třeba s panem Ebenem. Sice mně asi nikdy nevezme do svého pořadu, ale bylo to skutečně velmi přátelské setkání.

Na výstavě máte své fotky. Jedna z nich mně mimořádně oslovila. Je v ní smutek a současně vyznačuje sílu. Na té fotce je váš otec.

Ano, ta fotka je skutečně dobrá. Jsem rád, že jsem ji ještě stačil, protože rok po ní otec zemřel. Nedávno jsem byl na hřbitově, kde jsem ji fotil, ale už to místo nemůžu najít. Je to na židovském hřbitově v Praze na Olšanech. Byla tam deska, na které byla jména jeho sedmi bratrů, kteří zůstali v koncentračních táborech v Polsku a v Německu. Dnes je tam všechno jinak a hodně i zmizelo. Jsem rád, že jsem to vyfotil. Bylo to ještě na kinofilm kodak. Tak už se dneska nefotí. Přesně si to pamatuji a ten negativ je jediný, který vydržel bez jakékoli retuše.

Vyfotil jste tragedii židovství. Ale váš tatínek na té fotce není zdrčený, vypadá vyrovnaně.

On byl velmi hodný. Vydržet smrt tolika lidí v příbuzenstvu, svých bratrů, tak to svědčí o velké síle. On také, když našli Eichmanna, soudili ho a pak věšeli, necítil žádné zadostiučinění. I když ho jednou Eichmann kopl na apelplac v Terezíně do ramene, Tatínek byl sice malé postavy, ale nějak přečínal a tak ho Eichmann nakopl.

Asi se na to ptala už spousta lidí, ale zkusím to tak: jak jste se dostal k fotografování?

Ještě než jsem šel do učení, bylo do roku 1948 možné koupit na stáncích časopisy Time a Life. Time mně moc nezajímalo, protože jsem vůbec neuměl anglicky, ale Life měl velké celostránkové fotky, tehdy černobílé. Já jsem nevěděl, že jsou to fotky tehdy největších fotografů Margaret Bourke-Whiteové, Eugena Smithe nebo, Giselle Freundové a potěšile jsem měl za to, že něco podobného bych mohl dělat taky. To mne inspirovalo. Pak jsem měl jít jako syn úředníka do dolů, ale matka to nějak zařídila a já jsem dostal místo učedníka u reprodukční fotografie. To je dnes řemeslo už úplně zaniklé, tehdy to byla dělnická práce číslo pět. Moc se mi to nelíbilo, podmínky byly

strašné. Ovšem já jsem se současně s tím naučil řemeslo, to znamená černobílý proces, negativ, pozitiv.

Že jste začal fotit, zavinila tedy myšlenka, že to co umí fotografové z Life, umí Jan Saudek taky?

Přesně tak. A to jsem samozřejmě krutě splete. To jsem nikdy nedokázal.

Okolí překvapujete nejen svými často i sebekritickými výroky, ale i svojí vitalitou. Co děláte vy, abyste byl fit?

Chlastám. (Smích).

My nejsme bulvár, takže vám na to neskočíme. Teď jsem s vámi šel do schodů. Zatímco mně zmohly, vy vypadáte, jako by těch několik činžákových pater vůbec nebylo. Takovou kondici pitím nezískáte.

Dobrá. Včera jsem zkoušel, co vydržím. A tak jsem běžel deset kilometrů. Odpoledne ve dvě hodiny.

To právě v Klementinu zaznamenali teplotní rekord. Naměřili přes 36 stupňů ve stínu. A vy jste v tom vedru běhal?

Já jsem chtěl vědět, jestli padnu, ale nepadl jsem. Jen jsem měl zvířecí žízeň, takže jsem se pak doslova přísál k vodovodu. Běhám dvakrát týdně. Ovšem upozornil mně kolega Kučera, že mohu najednou padnout a být mrtvý. Takže mohu to zkoušet, ale nemohu to dělat donekonečna, protože najednou může vypovědět srdce. Ale když ono stojí za to, zkusit to. Včera jsem měl radost, protože v takovém vedru jsem neběžel, co jsem naživu.

No fyzickou kondici máte, že vám ji může leckdo závidět. Souhlasil byste s tím, že být fit není jen o fyzice? Že je to i o mentalitě?

No jistě. Chodím na cvičení a tam jsou chlapi, třeba bývalí mistři republiky a oni říkají, že už nežijí s ženami. Jeden mi řekl, že už sedm let neměl ženu. Ani manželku ani případně nějakou jinou ženu. Já si myslím, že to je špatně. Člověk přestane myslet na ženy, přestane se čistě stříhat a přestane o sebe dbát a je ztracen.



Tento silný snímek Jana Saudka má název Můj otec.

Vy říkáte, že sex patří k životu v každém věku. Je to vaše krédo?

Ano. Nemůžu nikomu radit, ale mám dojem, že jakmile člověk ztratí zájem o milování, tak je to špatně. Před lety jsem byl v televizi v takovém prasáckém pořadu Peříčko a tam se mě moderátorka ptala, jaká byla nejstarší dáma v mém životě. A já jsem řekl, že jí bylo 67 let. A ta děvčina si pak stěžovala, že jsem jí rok přidal, že jí bylo teprve šestašedesát. Musel jsem se z toho vylhat. Bohužel jsem ji nějak ztratil. Přestala na mně věřit, něco se jí nelíbilo a zmizela mi ze života. Teď už jí bude 77 let.

Teď točíte film, přesněji natáčíte se film o vás. Videl jsem trailer, ve kterém tančíte.

Ano, ale teď už jen v náznaku. Nemám už vitální nohy. Tančení mi nahrazuje chůze. A ten film? To bude celovečerní dokument. V lednu by měl jít do kin. Ale bude to určitě propadák, i když letos v prosinci by se měl zúčastnit soutěže v Berlíně.

Bude to film o vašem životě. Život není jen



Tohoto prostopášného medvídku dostal Jan Saudek od jedné ze svých četných přítelkyň. Jeho komentář „Dávno bych se ho zbavil, ale dárky a vzpomínky se přece nevyhazují.“

procházka růžovým sadem. Jsou v něm často i problémy. Dočetl jsem se, že i vy jste se pral se sebevraždou. Co je na tom pravdy?

To bylo z nešťastné lásky. Tehdy mi bylo asi padesát. Zachránili mně v poslední chvíli. Ale pak jsem nějak zmoudřel a jsem rád, že se mi to nepovedlo. A už nikdy jsem to pak nezkoušel.

Co obsahuje zmoudření?

Zmoudření je, že si vážím každého dne a snažím se každý den prožít naplno. Vážím si každého dne, který je mi ještě vymezen.

Jenže vy, místo toho, abyste si užíval plodů tvrdé práce, jste třeba dal sedm milionů dvě stě tisíc korun na dobročinné účely. Proč?

Tehdy jsem byl bohatý a měl jsem kapku špatné svědomí. Říkal jsem si: hokejisti, co byli v Na-

ganu, dali dohromady dva miliony, tak ty sám dáš víc a budeš slavnější. Samozřejmě, nikdo si toho vůbec nevšiml. Byl to výtěžek z mé výstavy v Obecním domě, kterou navíc v novinách strhali. Měla sice největší návštěvnost, ale o tom se v novinách nikdo nezmiňoval. Noviny napsaly, že největší návštěvnost měla jedna kolegyně.

Mně ta dobročinnost zaujala hned z několika důvodů. Říkal jsem si, proč to dělá, když mu v Česku společnost dluží uznání? A na dobročinnosti mi také trochu vadí, že někdy část zmizí u prostředníků a někdy jakoby supluje to, co by vyspělá společnost měla hradit z veřejných prostředků. Otevírá se mi nuž v kapse, když čtu, že na nemocné dítě se těžce sbírá po korunách a na pomníčky poslanců, kteří si znovuzvolení chtějí pojišťovat třeba výstavbou golfových

hřišť, se miliony ve státním rozpočtu najdou skoro vždy.

Ano, na to jsou skutečně dva názory. Ten jeden je, že za peníze, které dáte na charitu, si žijí i úředníci, lékaři a lidi v kancelářích různých nadací nebo třeba spolku na ochranu zvířat. Ale i když z toho třeba taky trochu žijí, tak je to podle mně pořád lepší, než když nedáte vůbec nic. Samozřejmě, že mně také štve, když se ze společných peněz dává na zbytečnosti. Tady ovšem jde o to, komu dáte hlas ve volbách, aby se to nedělo. Já tedy na charitu dávám dodnes, ale dnes mně žádají hlavně o obrazy, protože se slušně vydraží. Třeba teď jsem pro jednu aukci v Liberci maloval obrázek matka s dítětem, hodně jsem si s ním vyhrál, a pokud se dobře vydraží, budu mít radost.

Vy jste známý především jako fotograf. Proč nyní obrazy? Dávají fantazii větší prostor než fotka?

Ne, to je docela jednoduše snaha každého profesionála vyniknout i v jiném oboru. Malovat, zkusit zpívat nebo tancovat. Ale já teď navíc nemám na vyhnoutí, úspory jsou na kontě bývalé přítelkyně, rodina mi sebrala moje negativy a tak musím malovat, abych se uživil. I kdyby lidé chtěli moje fotky kupovat, já je nemám z čeho dělat. Takže maluju. Takovým rádobí realistickým stylem. Moje bývalá americká galeristka mi napsala, že lidé si to kupují hlavně kvůli jménu. Psala, že ty obrazy viděla, nemá o nich nejmenší mínění a říká, že nejsou nic, co by patřilo do umělecké galerie.

Opět mně překvapujete. Hodně různých celebrit si totiž myslí, že když vedle toho, v čem vynikli, začnou dělat něco jiného, že i v tom zákonitě patří ke špičce.

Nepatří. Ale je to zábava a tvůrci při tom zažijí uspokojení.

Vás mimo jiné uspokojuje to, že děláte rád lidem radost.

Jo. U plácku, kam chodím běhat, bydlí v boudě pár bezdomovců. Včera na mně přišla ta bezdomovkyně a žádala mně, zda bych jí dal dva volňásky na moji výstavu. Tu výstavu však nepořádám já a žádné volňásky nemám, takže ji budu muset dát sto padesát korun. Bude mně to trochu mrzet, protože ona ještě není tak stará, aby tam šla jako penzistka a stálo to miň. Ale já jí tu radost udělám, to mně nezabije, i když teď zrovna nejsem nejbohatší. Ale nejsem taky tak chudej jako ona.

za rozhovor poděkoval František VONDERKA, Foto Zdeněk HREBEJKA

	díouhá tyč	ustálené spojení slov	4. část tajenky	výraz překla- pení	předložka		bývalá značka obchod- ních domů	ruměněc	velcí saraci	král zvlášť	epocha	severský jazyk	chemická značka zlata		odstranit rýsem	1. část tajenky	ozvěna
horo- lezecský nocleh						ženské jméno								tyče vozů			
nápady						2. část tajenky nejedený								činnost plíc ústecká čtvrť			
řínský 549				obyvatel sloven- ského města	solná lovárna arabský emirát								mozaiká metropole středobá- rický stát				
saláty							KAREL ČAPEK:  sít' knihkupectví po celé republice www.kanzelsberger.cz				žert						druh květenství
neustále opakoval											chemický prvek						
	česká řeka	lápený pod- bradek									ne tato (nářeč.)				popěrek virus		
jívní plod						francovka					chem. zn. sodíku biblická postava			liouci kumpán			
ženské jméno							rodový znak	lotbalový obránce	nejvyšší karty	dravá ryba značka děčtiny							
Sarmat					pleveinátá rostlina předložka							archaický výraz větná spojka					chem. zn. antimonu
šik				3. část tajenky									zhoubná nemoc				
slovensky jaci				slaněnka						zápor			základní potravina				

Vyhráli! Správné znění tajenky z minula:neb jej mohou chválit bez závidi. **Knihy z nabídky velkoobchodu Kanzelsberger vyhrávají** J. Šimčík z Ostravy - Poruby, V. Kukla z Havířova, J. Valenta z Prahy, J. Filipová z Plasů, L. Sháněl z Hr. Králové, B. Zelinková z Brna, J. Gelnarová ze Sviadnova, F. Doležal z Nového Město n. M., S. Hantonová z Prahy 5a F. Kašpar z Dolního Žandova. **Výhercům blahopřejeme**, všem ostatním držíme palce při losování výherců dnešní křížovky. **Na její tajenku čekáme na známých adresách (viz tiráž) do 20. srpna.**

VAŘÍME CHUTNĚ, ZDRAVĚ A LEVNĚ

HOUBOVÝ PAPRIKÁŠ

POTŘEBUJEME: 400 g čerstvých hub, 100 g másla, 2 lžice hladké mouky, 1/2 lžičky mleté sladké papriky, sůl, pepř, chilli, 1 menší červenou kapii, 1 zakysanou smetanu (asi 150 g)

POSTUP: Houby podusíme do měkka. Z másla a mouky uděláme jíšku, pak přidáme sladkou papriku, zalejeme vodou, aby vznikla řídká omáčka. Přidáme podušené houby, kapii nakrájenou na kostky a koření a asi 10 minut pomalu pova-

říme. Těsně před podáváním přidáme zakysanou smetanu a jen necháme projít varem. Pokrm by měl mít omáčkovou hustotu. Podáváme s houskovým knedlíkem.

HOUBOVÁ SEKANÁ

POTŘEBUJEME (pro 4 osoby): 1 kg mletého masa, 250 g hub (hlíva, hříby apod.), 1 cibuli, 2 vejce, 2 housky namočené v mléce, 4 stroužky česneku, sádlo, strouhanku na zahuštění, vývar, kmín, rozmarýnu, bazalku, majoránku, pepř, sůl.

POSTUP: Houby očistíme, podusíme na sádle s nasekanou cibulkou, přidáme kmín a necháme vychladnout. Směs smícháme s mletým masem, vymačkanými houskami, vejci, utřeným česnekem, solí, pepřem a bylinkami. Zahustíme strouhankou, vytvarujeme šišku, podlijeme vývarem a dáme péct na 40 minut. Podáváme s vařenými brambory nebo chlebem.

NUDLE CO DŮM DAL

POTŘEBUJEME: bezvaječné instantní nudle, balíček mražené zeleniny – mrkev, květák, brokolice, kešu přírodní či slané, olivový olej,

koření – grilovaná zelenina, sojová omáčka, pepř, sůl, kari.

POSTUP: Na pánvi rozpálíme olivový olej a dáme mraženou zeleninu. Mezitím v misce zalejeme instantní nudle – trvají asi tři minuty. Když zelenina trochu povolí, posypeme kořením – grilovaná zelenina a kari, pepř, sůl a vložíme scezené nudle. Chvilí smažíme, když se začnou nudle chytat, zalejeme trochou sojové omáčky a přisypeme kešu. Pro ty, co nevydrží bez masa, je možné před zeleninou osmažit kuřecí prsíčka.

Najdete ji kousek od Staroměstského náměstí v Týnské ulici č. p. 10 v nenápadném starém paláci: první světové Muzeum čokoládových obrazů.

Expozice má několik zvláštností. Tou první je, že u pokladny k lístku dostanete jako ochutnávku upravené čokoládové boby a kousek čokolády. Pak se seznámíte s průře-



Pohled do „čokoládové“ obrazárny

DS vás zve na návštěvu Čokoládová rarita v Praze

zem prací výtvarníka Vladimíra Čecha, který byl v počátku své tvorby ovlivněn pracemi malíře secese Alfonse Muchy. Jednou ho napadlo malovat obrazy pomocí běžné čoko-

lády v barvě hnědé a bílé. V sálech uvidíte ukázky toho, co lze s čokoládou a dobrým nápadem za pomoci originálních pracovních technik vytvořit. V prvním sále výtvarník použil teplem rozpuštěné čokolády, nánášené pomocí špachtle na plátno, v dalších sálech pak představuje návštěvníkům malby vytvořené pomocí štětce, některé podle motivů slavných obrazů Leonarda da Vinci... V muzeu se dozvíte mnoho o historii čokolády a o čokoládě vůbec. Třeba to, že na počátku slávy kakaovníku pravého *Theobroma cacao* byl roku 1519 Herman Cortéz, který dobyl Mexiko a poznal aztécký nápoj s názvem *chocolati*. Konečnou chuť čokolády pak ovlivňuje několik faktorů. Každý druh kakaových bobů má svou specifickou chuť, ale také základní druhy a výrobní postupy určují její vlastnosti. K základním druhům čokolády patří neslazená, hořká, jemná a mléčná. V muzeu se dovíte, jak se vyrábějí, jaké mají složení i co



Namalovat obrázek horkou čokoládou si mohou zkusit i návštěvníci

vše se dá následně z různých druhů čokolády a z kakaových bobů vůbec připravit, včetně likérů. Zajímavostí tohoto unikátního muzea je také to, že návštěvníci si sami mohou zkusit namalovat za pomoci teplé čokolády vlastní obraz na papír. Tuto možnost oceňují především děti, takže pokud se rozhodnete pro návštěvu, nezapomeňte na své vnuky. Je možné, že některé z návštěvníků bude prohlídka muzea inspirovat k tomu, aby si časem doma vytvořili vlastní „čokoládovou“ galerii. Muzeum je v létě otevřeno denně od 11.30 do 19 hodin.

(text a foto čjg)

Zasmějte se s námi

Na lavičce v parku spí bezdomovec. Vzbudí ho mladá paní a ptá se: „Prosím vás, kolik je hodin?“ - „Nevím, nemám hodinky!“

Za tři hodiny ho budí skupina kluků, stejná otázka, stejná odpověď. Za chvíli totéž s mladým studentem, to už bezdomovec nevydrží a na kus kartonu napíše: „NEVÍM, KOLIK JE HODIN!“

Za půl hodiny ho vzbudí babička se slovy: „Pane, je půl osmé!“

● Pravidlo lékaře Záchrané služby první pomoci: Čím později přijedeš, tím přesnější diagnózu můžeš určit.

● Chcete mít zdravé psy? Kupujte jim Pedigree Pal!

Chcete mít zdravé kočky? Kupujte jim Whiskas!

Chcete být zdraví? Jezte psy a kočky!

● Proč mezi skokany do vody není ani jeden kněz? Bojí se, že by se před nimi mohla voda rozestoupit.

● Přijde paní Nováková od lékaře a manžel se jí ptá: „Tak, co ti doktor říkal?“ - „Poznal na mně, že jsem sokolka.“ - „Opravdu?“ - „Když jsem se svlékla, řekl: „No, nazdar!“

● Farář jde po vesnici a najednou vidí obrovský billboard, na něm je kříž a na kříži Ježíš. Pod křížem je

nápis: „Naše hřebíky udrží všechno!“ Farář je velmi pobouřen, a proto se rozhodne pohovořit s majitelem železářství, kterému billboard patří. Vysvětlil majiteli, že takto tedy ne a majitel ho ujistí, že dá věci do pořádku. Druhý den jde farář na kontrolu billboardu. Na billboardu je prázdný kříž, dole pod ním se v blátě válí Ježíš a nápis praví: „S hřebíky od nás by se to nestalo!“

● Typicky český: Proč jste si v paneláku dali krmítko do okna, máte rádi ptáčky? Ne, ale sousedi pod námi si před oknem začali věšet prádlo.

● Statisticky bylo dokázáno, že na každého muže, který dosáhne věku 85 let, připadá sedm žen. To už je ale pro mně bohužel pozdě!

● Jak to, že utrácíš tolik za cigarety? Protože kupuji jen ty kvalitní. NA ZDRAVÍ SE ŠETŘIT NESMÍ.

● „Včera jsme se s manželkou pohádali, ale stejně jsem měl poslední slovo já.“ „A cos jí řekl?“ „Tak si to teda kup.“

● Přijde malá žabička ke zvěrolékaři a na hlavě má ponožku. Doktor spráskne ruce a ptá se: „Žabičko, proboha, kdo ti to udělal!“ Žabička odvětlí: „Drž hubu! Tohle je přepadení!“

S U D O K U

Všechno je relativní. Každý klad má i své mínus a naopak. Nic není jen černé nebo jen bílé, i když to tak někteří ještě hlupáci (viz i současná česká politika) tvrdí. Z tohoto poznání se odvíjí i tajenka našeho sudoku. Vaším úkolem je správně dokončit následující rčení: *Kdo pije víno, neví jak škodí; ten, kdo ho nepije,*

Na vaše odpovědi normální poštou nebo e-mailem čekáme na známých adresách (viz tiráž na str. 14) do 20. srpna. Nikdy u nich nezapomeňte uvést svoji zpáteční adresu! Opakovaně se zejména u e-mailů stává, že normální poštovní adresa odesílatele chybí. Věřte, že e-mailem se případná věcná výhra skutečně nedá odeslat.

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

NÁVOD K ŘEŠENÍ: Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 - 9, žádné se nesmí opakovat.

VÝHERCI Z MINULA:

Správné řešení: Dnes večer půjdu do hospody na pivo. Slibuji ale, že do devíti budu doma. **A pak půjdu do hospody.** CD s písničkami Evy a Vaška, kteří jsou sponzory našeho sudoku, vyhrávají L. Pražákova ze Sázavy, J. Flašar z Ostravy a M. Křen z Prahy. Odpověděli správně a navíc měli štěstí při losování. Gratulujeme a hodně štěstí přejeme všem, kdo se dají do luštění dnešního úkolu. Na tři výherce opět čekají ceny, které do soutěže věnovali Eva a Vašek.

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

ZAZNAMENÁNO DS

Německé smetiště

Do České republiky bylo od léta 2005 do prvního čtvrtletí 2006 nelegálně dovezeno kolem 30 tisíc tun německého komunálního odpadu. Po roce a půl je jasné, že ho většina u nás zůstane. Potvrdila to v červenci Česká inspekce životního prostředí (ČIŽP).

Z 30 tisíc tun německého odpadu nezákonně přivezeného do ČR skončila zhruba polovina na běžných skládkách. Zbytek směřoval především do obcí Milovice, Lahovičky, Sosnová, Arnoltice a Libčevěs. Tam končil především domácí odpad, textilie a plasty z Bavorska a Sasko-Anhaltska.

Ministerstvo životního prostředí jedná s německými úřady o navracení odpadů od loňského léta. Uspělo minimálně. Každou tunu totiž vyjednávat musí protistraně složitě dokazovat. V budoucnu se má ještě jednat o navracení zhruba dvou až třech tisíc tun, což je pouhý zlomek z toho, co k nám bylo dovezeno. Náklady na Bursíkovy vyjednávače jsou tak zjevně vyšší než efekt jejich vyjednávání.

ČIŽP uložila firmám, které se na nezákonných obchodech podílely, pokuty za více než 30 milionů korun. Vymahatelnost těchto peněz je ovšem podle mluvčí inspekce složitá, protože většina firem, které se na špinavém obchodu podílely, je v konkurzu.

Jinými slovy: škody opět zaplatíme my všichni. Odpovědní, kteří nad dovozy zavírali oči a majitelé dovozních firem, kteří se na tom nakapsovali a včas vyhlásili konkurs, se ničeho bát nemusejí. Tak to dopadá, když proroci prosperity hlásají, že hlavní je byznys a životní prostředí je až třetíčkou na dotu, na kterou si nejdřív musíme vydělat.

(fav)

Dvojí metr?

Velitel policejní hlídky, která koncem června vyšetřovala nehodu místopředsedy Českomoravského fotbalového svazu



a šéfa reprezentace Vlastimila Košťála, u policie skončil. Nedal totiž v rámci šetření viníkovy nehody Košťálovi dýchnout.

Košťál, který v den nehody slavil 50. narozeniny, pil podle televizních záběrů na odpolední tiskové konferenci alkohol. Po havárii to však popřel a tvrdil, že si sklenkou jen přitukával. Při nehodě nebyl nikdo zraněn. Policejní prezidium pak potvrdilo, že existuje závazný pokyn policejního prezidenta, podle kterého musí být dechová zkouška udělována při každé dopravní nehodě.

Co říkají pranostiky na srpen

Naši předkové - především zemědělci na vsích, kteří byli na počasí závislí, se pranostikami po staletí pokoušeli pochopit jeho běh a tak je i předvídat. Podívejme se, co nám říkají jejich dávné zkušenosti k počasí v srpnu. Oproti červenci, kdy jsme si užívali extrémních rozmarů počasí, by měl být srpen podstatně „hodnější“.

Když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí,“ říká první z nich. A má pravdu - srpen je i podle meteorologů dlouhodobě druhým nejteplejším měsícem v roce, ovšem bývá daleko méně deštivý nežli měsíc předešlý. Tomu odpovídá i další pranostika: „Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všecko slunce vysuší.“ I třetí, která praví: „Srpen má nejkrásnější počasí v roce.“

Krásná je pranostika, která říká: „Moc hub srpnových - moc vánic sněhových.“ A také tato: „Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.“ Nebo další: „Potí-li se Dominik (4.), bude ještě Marek (25. 4.) v kožiše.“ Jenže meteorologové jsou k takovému „párování“ letních měsíců a zimy, které se v pranostikách velice často objevuje značně skeptičtí. Záhadou naopak je pranostika, která tvrdí: „Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.“ Jak se ale říká: I když to třeba není pravda, je to aspoň hezky řečeno.

Jedním ze dvou dnů, na které pranostiky nejvíce ukazují je Vavřinec (10.): „Vavřinec - první podzimce.“ Právě kolem Vavřince začínají průměrné teploty obvykle klesat, proto se tento svátek považoval za první podzimní den, nebo alespoň za předzvěst dalšího ročního období. „Když o svatém Vavřinci slunce svítí, budem dobré víno mít,“ tvrdí další moudrost našich předků, ale jeden hezký den je přece jen pro dobré víno málo a tak meteorologové stejně jako další tvůrci pranostik - a hlavně vinaři - sázejí spíše na jiné rčení: „Když den svatého Vavřince a Nanebevzetí Panny Marie pěkný jest, tedy očekávají vinaři dobrý vinný podzim.“ Svátek Nanebevzetí Panny Marie je 15. pranostika se tak týká delšího časového období, což vinařům rozhodně vyhovuje daleko spíš.

Vůbec nejvíce srpnových pranostik se týká svatého Bartoloměje (24.), nejlapidárnější z nich si všímá zkracování dne: „Bartoloměj svatý odpoledne krátí.“ Další pak poklesu

teplot a také toho, že srpen spolu se zářím jsou u nás na rosu nejvydatnější měsíce: „Po Bartoloměji studený rosy, nechodte ráno bosí.“ A: „O svatém Bartoloměji naplne jelen do řeky, a proto se nemá již nikdo koupat.“ Říkalo se i: „Bouří-li na svatého Bartoloměje, bouří po něm ještě více,“ což upozorňovalo na skutečnost, že jestliže je srpen oproti červenci chudší na déšť, bouřky jsou během tohoto měsíce častým zjevem.

Také rýmovaná pranostika z českomoravského pomezí vychází podle meteorologů z opakované zkušenosti rolníků: „Fouká-li na Bartoloměje z Moravy, vorej sedláčku pomaly, fouká-li na Bartoloměje vítr z Čech, pak si sedláčku s oráním pospěš.“ Upozorňuje na to, že fouká-li touto dobou vítr východních směrů, může se jednat o anticyklonální situaci, která by měla udržet pěkné počasí, zatímco vítr od západu varuje, že lze očekávat nástup cyklonálního deštivého počasí, které by mohlo znamenat rozbahnění polí.

Pranostiky na svátek Stětí Jana Křtitele, tedy 29. jsou jen dvě: První praví: „Když na den Stětí svatého Jana prší, velikou zkázu ořechy trpěti mají.“ A druhá: „Stětí svatého Jana - přestávají již parna.“ K tomu asi už není co dodat: léto končí - podzim pomalu nastupuje.

Dušan POKORNÝ (s použitím knihy Jana Munzara Medardova kápě)

SOUTĚŽ: Sedm nových divů světa

Jaké jsou divy světa, které zvolily v esemeskovém hlasování miliony lidí po celé zeměkouli? Proč se od seznamu odborníci distancují? Co o nich víme?

Sto milionů lidí z celého světa rozhodlo v červenci o sedmi nových divích světa, na rozdíl od těch starých antických, které sestavili staří Řekové před více než dvěma tisíci lety. Hlasování provázela řada událostí, kvůli nimž se odborníci od seznamu distancují. Egypt, snad ze strachu, že jeho pyramidy - jediný antický div světa, který přežil do dnešních dob - by v hlasování nemusely uspět, požádal o jejich vyřazení z hlasování. Jordánská královská rodina vystoupila naopak na podporu kandidatury skalního města Petra stejně jako politici v lidnaté Indii bojovali za Tádžmahal. V Brazílii prezident da Silva dokonce přímo osobně vyzval občany, aby hlasovali pro dnes asi nejspornější z nových divů. Ať už nový seznam divů vznikl jakkoli, je tu, rozhodlo o něm sto milionů lidí, a musíme s ním počítat. Podívejme se na ně.

Velká čínská zeď (Čína) - Nejrozsáhlejší stavba na světě se začala stavět ve 3. století před naším letopočtem jako ochrana před mongolskými nájezdy. Dnešní podoba pochází z 15. až 17. sto-

letí. Zeď měří až 6400 km a vysoká je místy až 11 m.

Koloseum (Itálie) - Koloseum dal v Římě postavit císař Vespasián, dokončeno bylo roku 80 našeho letopočtu. Amfiteátr s dvojitým ochozem a otevřenými arkádami z kamene a mramoru sloužil jako aréna pro hry, zápasy gladiátorů a zvířat i divadelní přestavení. Hlediště pojalo až 50.000 diváků.

Tádžmahal (Indie) - Mauzoleum vysoké 75 metrů postavil císař Šáhdžahán v r. 1648 na památku své milované manželky Mumtáz Mahal. Stavba hrobky na mramorovém podstavci uprostřed okrasných zahrad trvala 22 let a pracovalo na ní 20.000 dělníků.

Petra (Jordánsko) - Celé skalní město vytesali do růžového pískovce v poušti kočovní Nabatejci - obytné místnosti, hrobky, pokladnice, chrámy i lázně. Před 2000 lety z něj učinili bohaté město, kde se zastavovaly kupecké karavany.

Machu picchu (Peru) - Posvátné pevnosti Inků ve výšce 2360 metrů nad mořem dala název nedaleká hora. Komplex s chrámy, paláci, terasami a zahradami vznikl okolo roku 1450 asi sto kilometrů od tehdejšího centra říše Cuska.

Chichén Itzá (Mexiko) - Nejznámější chrámové město na mexickém Yuca-



Tádžmahal

tánu sloužilo jako politické a ekonomické centrum civilizace Mayů a Tolteků. Kukulcánova pyramida, observatoř Caracol a další unikátní architektonická díla uprostřed džungle jsou stará přes tisíc let.

Socha Krista Spasitele (Brazílie) - Socha od francouzského sochaře Paula Landowského byla na vrchol hory Corcovado nad Riem de Janeiro umístěna v říjnu 1931. Navrhl ji Brazilec Heitor da Silva Costa. Měří 38 metrů. (d)

A naše soutěžní otázka: Jeden z nových divů světa je pouhým okem k rozeznání i z oběžné dráhy kolem Země, po které ve vesmíru létají astronauti. Který to je?

Správná odpověď na otázku z minulého čísla zní: Karel IV. položil základní kámen nového mostu na pravém, čili staroměstském břehu Vltavy. Vyhrávají J. Cach z Dražkovic, S. Fanoš z Pelhřimova a O. Kopsa z Doudleb n. Orli.

Když zpackají objednávku

V mnoha domácnostech se ve starších domech mění a měnit budou stará okna za plastová. I když názory odborníků na ně se někdy rozcházejí, objevuje se stále více firem, které se jejich instalací zabývají. A mnozí spotřebitelé si stěžují na kvalitu jejich práce.

Jde především o případy, kdy firma zanedbala svou práci od samého počátku - špatně okna vyměřila, přivezla jiná a spotřebitelé musí čekat stanovenou lhůtu 6 - 8 týdnů znovu, než se vyrobí nová. Nebo v druhém případě - rozdíl ve velikosti není vel-

ký a řemeslníci nabídnou dorovnáni mezery stavební úpravou.

Záleží na zákaznících, co jsou ochotni akceptovat a jaký postoj zaujmou. V prvním případě, by si měli především zkontrolovat smlouvu, zda se v ní na nějaké penále při zdržení dodávky pamatuje. Pokud ne, mohou se odvolat na § 633 občanského zákoníku, který říká, že zhotovitel je povinen dílo provést podle smlouvy, řádně a v dohodnuté době. Což znamená, že pokud firma termín nesplní, měl by zákazník požadovat určitou slevu. Její výše je samozřejmě věcí dohody, tu žádný zákon nestanoví.

Podle § 642 odstavec 2 občanského zákoníku může spotřebitel také odstoupit od smlouvy, když je zřejmé, že dílo nebude včas hotovo a jestli zhotovitel neučiní nápravu v poskytnuté přiměřené lhůtě. Je jistě otázka, co je možné považovat za

přiměřenou lhůtu, ale těžko souhlasit s násobkem té původní, tedy opět se 6 až 8 týdny na dodání nových oken.

U případu, kdy spotřebitel souhlasí s montáží oken, která jen o něco málo centimetrů neodpovídají rozměrům oken, je evidentní, že spotřebitel má právo na slevu a podnikatel další nutné stavební úpravy provede na svoje náklady. Opět platí, že výše slevy není daná a je věcí dohody obou stran. Pokud se nedohodnou, nezbyvá než soud.

Spotřebitelé si někdy stěžují, že jim majitelé firem odmítají reklamace s tím, že si měli rozměry, které technik naměřil, zkontrolovat. To samozřejmě není povinnost žádného spotřebitele. Pokud firma vyšle do domácnosti technika, nese on za svou práci plnou odpovědnost.

Mgr. Ivana PICKOVÁ,
Sdružení obrany spotřebitelů,

TIPY LETEM

MATEŘIDOUŠKA OBEČNÁ THYMUS SERPYLLUM L.

K mateřídoušce se pojí množství legend, pověstí i pověr, byl jí připisován i magický účinek. Ženy se jí chránily proti čertu a zlým mocnostem; mateřídouška se širšími listy byla určena ženám, s listy úzkými pomáhala mužům. Podle Vergilia se přidávala žencům do jídla, aby byli chráněni před hadím uštknutím. Sušená se dávala do bylinkových pytlíčků pod polštář pro lepší spaní. Maminky často dávaly mateřídouškový nálev dětem do koupele, aby prý byly silné.

Mateřídouška je souhrnným pojmenováním pro více druhů a odrůd, kterých u nás roste asi jedenáct s několika poddruhy. Některá voní intenzivněji, jiná má vůni slabší, záleží na obsahu silice. Její název odvozený z řeckého thymol = mužnost, síla, naznačuje nejen sílu pomoci v trápení, ale má i osvěžující účinky. Navíc ani rostlina, ani droga nemají vedlejší nepříznivé účinky na organismus.

Mateřídouška měla a má své místo nejen v lidovém léčitelství proti různým neduhům, ale i k posilujícím koupelím. Je využívána i v lékařnictví (např. při výrobě likéru šartrésky - nazvaného podle Chrtre-use, kartuziánského kláštera v jižní Francii, kde se začal vyrábět). A tak si své široké uplatnění udržela dodnes. Díky svým obsahovým látkám má antiseptické, protibakteriální a protikřečové účinky.

Při vnitřním použití mateřídouška posiluje žaludek, nervy, nálev můžeme úspěšně používat při kašli, nespavosti, bolestech hlavy, nechutenství. Nálev běžně připravujeme ze dvou kávových lžiček drogy na šálek vody, pije se dva až třikrát denně.

Jako expektorans je vhodná směs ze stejných dílů mateřídoušky s kořenem prvosienky a listem podbělu. Berou se dvě kávové lžičky směsi na šálek vody. Nálev se pije třikrát denně, mírně přislazený medem.

(MM)

VYHRÁLI

V minulém čísle jsme se na tomto místě ptali na jméno unikátního českého přípravku pro prostatiky, který uživatelům dává záruku na vrácení peněz, pokud se nenaplní jejich očekávání. Správných odpovědí, že se jedná o Proval EPI, přišla opět velké množství. Hromada dopisů i e-mailů. Při losování měli štěstí a dárek od sponzora soutěže dostanou Jaromír Gerža z Olomouce, Antonín Pokorný z Těšetic a Josef Vlček z Hradce Králové. Blahopřejeme!

KDE SE KOUPAT A KDE NE

Ponořit se do chladivé vody je v letošním létě obzvláště lákavé. Přírodní koupaliště tak navštěvuje čím dál tím víc lidí. Ovšem s vedry se ve vodě objevují i zdraví nepřející sinice. S otázkou, jaká je situace a jak se bude vyvíjet v srpnu, jsme se obrátili na odbor hlavního hygienika ČR. Zde stručně shrneme odpovědi:

Největší problémy, které jsou hlavním důvodem k vydávání zákazů koupání v naší republice je nadměrný výskyt fytoplanktonu, především sinic. Sinice se v povrchových vodách vyskytují především kvůli jejich znečištění odpadními vodami, které obsahují velké množství fosforu, částečně i dusíku. Obecně lze říci, že trvale teplé počasí s dlouhou délkou slunečního svitu přispívá k masovému rozvoji sinic a pokud potrvá stávající ráz počasí lze předpokládat zhoršení koupacích podmínek tam, kde je zvýšený přísun zmíněných živin (tj. především fosforu a dusíku) do povrchových vod. Náchylnější k výskytu vodního květu sinic jsou také nádrže, kde se v předchozích letech již vyskytovala nádrže mělké, kde dochází k rychlému prohřátí vody. Nastínit nějakou předpověď na příští měsíc je velmi problematické a závisí na celé řadě faktorů.

Hygienickou službou bylo v červenci vydáno několik zákazů koupání: Liberecký kraj - koupaliště Česká Lípa - Dubice, koupaliště Heřmanice a Sedmihorky, Karlovarský kraj - vodní nádrži Skalka, Olomoucký kraj -

šterkopískové jezero Hustopeče n. Bečvou a vodní nádrži Plumlov, Praha - koupaliště Džbán, Plzeňský kraj - vodní nádrži Hracholusky - Radost.



Na dalších lokalitách byla voda označena jako nevhodná ke koupání, kdy pro uživatele představuje určité zdravotní riziko a koupání nelze doporučit zejména pro děti, těhotné ženy,

osoby trpící alergií a osoby s oslabeným imunitním systémem.

Jde o tyto lokality: Kraj Vysočina: vodní nádrž Sedlice, koupaliště Pávov, a Okrouhlík.

Středočeský kraj: Komárovský rybník - pláž Křineč. Praha - koupaliště Šeberák a Motol.

Pokud chcete znát aktuální stav vody v přírodním koupališti, kam byste se chtěli třeba o víkend vydat, informace vám

buď dodá vaše krajská hygienická stanice. Kontakty na jednotlivé hygienické stanice můžete najít také na internetu na ministerstvu zdravotnictví - www.mvcr.cz. (d)

TIPY LETEM

NA CYKLOSTEZKY, KTERÉ JSME PRO VÁS VYBRALI, NEPOTŘEBUJETE SPECIELNÍ HORSKÁ KOLA. STAČÍ MODERNÍ CESTOVNÍ S DOSTATEČNÝM MNOŽSTVÍM PŘEVODŮ NEBO TREKINGOVÁ KOLA CYKLOSTEZKY NAŠEHO VÝBĚRU SE DOPORUČUJÍ I PRO ON-LINE BRUSLENÍ A TEDY NEMAJÍ ŽADNÉ OBTÍŽNÉ ZVLÁDNUTELNÁ STOUPÁNÍ ČI PRUDKÁ KLESÁNÍ.

Jižní Čechy: České Budějovice – Hluboká (9 km)

Poměrně široká i relativně hladká stezka začíná v Českých Budějovicích u zimního stadionu a vede nejdříve podél řeky Malše, pak podél Vltavy do Bavorovic a odtud kolem rybníků a golfového hřiště až do podhradí zámku v Hluboké nad Vltavou.

Jižní Čechy: Třeboň - Stříbřec (7 km)

Asfaltová a relativně i široká cesta lesem se klikatí mezi rybníky a vede po rovině. Dá se po ní dojet až na silničku, která vás zaveze ke Stříbřeckému mostu a k obcestvení u penzionu U Emy De-



stinnové. Zaparkovat lze přímo na odbočce, kousek za městem (asi 500 metrů za penzionem Petra Voka.

Severní Čechy: Litoměřice – Mělník (7km i méně)

Nová trasa u Litoměřic (původní pěší cesta) byla po povodních v roce 2002 nově opravena. Cesta je vyasfaltovaná a nyní označena jako cyklotrasa vedoucí na Mělník či opačně na Ústí nad Labem. Zájemci se k trase dostanou od

Lidé, kterým je nad šedesát, jsou co do fyzické kondice i pohybového nadání velmi různí. Někteří sportovali celý život, jiní sice v mládí různé sporty dělávali, ale za další desetiletí zpohodlněli. A co teď, čas na sportování by sice byl a lékař mi doporučuje více se hýbat, ale jak? V srpnu by už snad neměla pokračovat taková vedra jako v rozmarném červenci a to, o čem dnes budeme mluvit, se dá provozovat i v září a v říjnu.

Pokud se jedná o první skupinu – lidi, kteří provozují nějaký sport či různé sporty po celý život, je to jednoduché,“ říká MUDr. Jiří Radvanský CSc, přednosta Kliniky tělovýchovného lékařství Fakultní nemocnice v Motole. „Ti prostě mohou pokračovat ve sportu, který dělali po léta nebo si vybrat takový, který by je nejvíce bavil.“

„U druhé skupiny je to složitější – závisí to na řadě faktorů jejich zdravotního stavu,“ vysvětluje doktor Radvanský. „Největší skupinu tvoří ti, kteří mají nadváhu. Potřebují většinou trochu změnit dietní návyky, ale hlavně vydávat energii, aby zhubli, snížili si riziko vzniku cukrovky, srdečních a cévních chorob. (Ti kteří už tyto choroby mají se ale nejprve musí poradit s lékařem.) S nějakým tím kilem navíc bych doporučil jízdu na kole protože při ní je hmotnost částečně nesená sedlem, takže si sportem nepřetížíte klouby. Dalším vhodným sportem pro obézní je plavání, při němž je tělo nadnášeno vodou, a nenamáhají se klouby a páteř tak, jako při běhu nebo rychlejší chůzi. Ti, kteří nadváhu nemají, ale naopak trpí nadměrným snížením hustoty kostí – ta věkem klesá u každého – především hubené ženy ale i starší muži, by měli dát přednost spíše běhkaření v zimě, chůzi v létě – při pádu z kola by jim častěji hrozila zlomenina kostí a na kole či při plavání nejsou jejich kosti dostatečně drážděny k obnově. Starším lidem bez větší nadváhy bych klidně doporučil pořídit si psa, nebo jakýkoliv jiný důvod ke každodenním dlouhým procházkám pokud vám to zdraví dovolí.“

KOLO V KAŽDÉM VĚKU

„Měla jsem jednoho pacienta, kterému jsme museli implantovat kardiostimulátor a měl poruchy rovnováhy,“ vypráví MUDr. Eva Topinková DRSc, přednosta Geriatrické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. „Já jsem mu doporučovala aby si vzal hůlku, aby si tu stabilitu zlepšil, a on na to: Kdepak! Už jste viděla někoho, kdo by šel do hospody s ho-

AKTIVNÍ SENIOR



lí? Na chatě si vezmu kolo, o to se opírám, dotlačím ho k hospodě, s každým se pozdravím, a když jdu zpátky, tak to kolo zase tlačím domů.“ I tak lze zřejmě kolo využít k pohybu, ale vraťme se spíše k jeho původnímu využití.

Obecně se dá říci, že čím je člověk starší, tím už je horší schopnost rovnováhy. „Hlavně jde o to vyrovnat ji při nějakém vychýlení, což je schopnost, která je potřeba k bezpečnému provozování sportu,“ konstatuje prof. Topinková. „Pokud s tím člověk nemá větší potíže, jízda na kole je dobrý sport, protože nezatěžuje klouby jako běh. Navíc lze při jízdě velmi dobře regulovat tělesnou aktivitu – je možné ji provozovat i jako aerobní sport s drobnou anaerobní vložkou, tedy třeba krátkodobě jet rychle nebo do kopce a zvýšit zátěž tak aby se kardiovaskulární systém vhodně zatěžoval. Ale je možné jízdu na kole využít jako čistě vytrvalostní sport – když šlapete tři až čtyři hodiny je to poměrně výrazný spalovač kalorií i když nejedete rychle, zlepšuje se tonus i síla zádočných svalů.“

JAK JEZDIT A NA ČEM?

„Samozřejmě záleží na tom jak je to kolo nastavené,“ vysvětluje doktorka Topinková. „Můžete jet jako paní radová – sedět vzpřímeně, což je tak na rekreační jízdu od chalupy k chalupě, ale taky můžete na kole jezdit dvacet až třicet kilometrů, ale to už musíte mít trochu jiný posez. U nás se na normálních silničních kolech moc nejedí, ale třeba ve Francii jsem viděla hodně seniorů jezdit právě na nich. Můžete používat i trekinkové kolo,

které je vhodné jak pro silnici tak i pro lehčí terén. Pokud by se jízda na kole chtěla člověk věnovat opravdu a jezdit třeba třikrát týdně pravidelně delší trasy, doporučila bych mu vhodné odpružení sedla tak i vidlice.“

„Na odpruženou vidlici je třeba si ale zvyknout,“ míní docent Radvanský. „Vyzkoušel jsem si to sám na sobě, prostě se s ní musíte naučit jezdit: jakmile zabrzdíte, řídítka vám jdou dolů jak se zkracuje odpružení, což třeba při brždění v zatáčkách dělá nějakou dobu problémy. Co se týče sedla, doporučil bych, pokud budete jezdit jednou za čas kratší trasy, kupte si pohodlné široké, jestliže chcete jezdit častěji a trasy delší, je výhodnější sedlo úzké. Musíte si ale dávat pozor na jeho sklon v horizontální rovině, když ho sklopíte moc dolů vpředu, bude vás tlačit do hemeroidů, naopak zase do genitálií. Důležité je i na sezení na kole si zvykat – můžete to zkusit na domácím rotopedu, nebo třeba u souseda, který ho má. Obecně bych seniorovi s váhou pod 90 kilo klidně doporučil dobře seřízeného starého favorita někde s bazaru s dobrými brzdami, úplně stačí si na něm vyměnit pneumatiky – nový protismykový plášť a také nechte si dát duše s autoventilkem – benzínových pump je všude dost a tak namísto obtížného dopumpování moderních ventilek dojedete k nějaké z nich nasadíte hadici od kompresoru a zmačknete tlačítko. Jestliže má ale někdo trochu větší pohybové problémy, měl by si pořídit spíše kolo s dámským rámem – bez štanglů před sedlem. Nasedání na jaké jsme bývali v mládí zvyklí – šlápnout vnější nohou na pedál a přehodit vnitřní nohu

NA KOLE I V CHŮZI

zezadu přes sedlo – může v takovém případě skončit i pádem.“

Z hlediska páteře jsou asi asfaltové cyklostezky bez automobilového provozu pro seniory nejvhodnější, nicméně někde vedou i třeba lehčím terénem: „Když někdo jezdil na kole zamlada, pak si pořídil motorku pak auto a po šedesátce se bude chtít ke kolu zase vrátit, musí si uvědomit, že rovnováhu a postřeh už nebude mít tak precizní jako měl před těmi lety,“ upozorňuje docent Radvanský. „A je tedy určitě zapotřebí si jízdu vyzkoušet nejlépe na nějaké asfaltce bez provozu.“

JAKÉ TRASY?

„Pokud je člověk trénovaný, může klidně jezdit třeba čtyřicet kilometrů. Pokud necvičí, doporučila bych tak hodinku jízdy,“ říká profesorka Topinková. „Jestliže nemá závažnější srdeční onemocnění, se pro trénink zdatnosti doporučuje minimálně hodinová zátěž. Pokud má, je lépe se poradit s lékařem. Ale i jinak jestliže někdo není trénovaný, není zvyklý na pohyb, měl by předtím než se rozhodne pro jízdu na kole absolvovat nějaké zátěžové vyšetření u lékaře, aby bylo jasné jakou zátěž si může dovolit.“

Jak nejlépe jezdit vzhledem k našemu věku? „Rozhodně když se léčíte pro vysoký krevní tlak nebo jste obecně nepřilíš fyzicky zdatný, tak se nuťte spíše do lehčího převodu,“ radí docent Radvanský. „Tedy trochu víc otáček pedálů na stejnou rychlost. Další zásada, která je velmi důležitá, je že taková ta falešná stavovská čest, která nám velí - já přece každý kopec vyjedu - může být velmi nebezpečná a vést i k tomu, že na vrcholu zkola-bujeme. To je špatně! Není žádnou ostudou kolo tlačit: když na to nemám abych kopec vyjel, tak z kola slezu! A ještě jedna připomínka: zákonná povinnost pro seniora to není, ale bez cyklohelmy do dnešního provozu – i na cyklostezku – vyjíždějí



jen hazarděři. Poslední připomínka: kolo rozhodně není k tomu, aby se na něm jezdilo od hospody k hospodě. Senioři mají sníženou stabilitu už věkem a když si k tomu dají ve dvou hospodách po dvou dvanáctkách, je velké nebezpečí že někde spadnou pod auto.“

NOVINKA NORDIC WALKING

Jenže co, když nechci investovat do kola a jezdit na něm, ale rád chodím? Je tu nějaká nová možnost na obzoru? „Dnes bych pro tato seniory rozhodně doporučoval to, čemu se říká nordic walking,“ říká doktor Radvanský. „Choení s hůlkami. Ty nejsou zas tak moc drahé, vypadají tak trochu jako lyžařské a jsou trochu lépe odpružené - pro seniory má tato chůze velké výhody. Když budou chodit jen tak bez hůlek, aby vydali patřičnou energii, museli by chodit příliš dlouho. Zejména lidé s nadváhou si přitom ničící nosné klouby (nejprve je budou bolet většinou kolena, potom kyčle. Ti, kteří měli opakované výrony kotníku, udělají si snadno další a je po chození. S hůlkami ulehčíte svému hybnému systému a snáz získáte rytmus rychlé chůze. Navíc hole také zvyšují výdej energie tím, že máváte rukama a opíráte se o ně. Tedy proti normál-

nímu chození má tři výhody. Zvyšuje trochu energetický výdej, zapojuje do pohybu horní končetiny a jste stabilní - máte dvě hole a neupadnete ani na obtížnějších trasách. Nejvíce je oceníte na horách. Severská chůze je podle mne pro seniory úžasná. S těmi holemi se nemusíte vydat hned do hor, ale dá se s nimi chodit i v Polabí po rovině, pro někoho vypadáte sice možná trochu divně, ale je to jen otázka času - už vidíte turisty jak chodí s takovými holemi po Praze.“

Připravil Dušan POKORNÝ



TIPY LETEM

hlavního nebo autobusového nádraží v Litoměřicích. Okruh je možno jezdit ve směru Třeboutice (velké kolo cca 7km), nebo malý okruh 1km až 3 km směrem na Ústí nad Labem. Trať je v dostatečné vzdálenosti od centra města, takže není třeba se bát velkého provozu.

Východní Čechy: Týniště nad Orlicí – Třebouchovice pod Orebem (5 km)

Trasa vede směrem do Třebouchovic pod Orebem, krásným až pohádkově vyhlížejícím lesem, dále kolem asi 4 rybníků, kde plavou kachny a labuť, až k oboře s daňky a divokými prasaty. Délka tam i zpět 10 km, kvalita povrchu - perfektní asfalt. U tamního výběhu s koňmi je možná vyjížďka na koni. Dobře se s autem parkuje ve městě nebo na začátku trasy na trojúhelníkové křižovatce (odbočka k voj. areálu).

Jižní Morava – Bzenec - Strážnice (7 km)

Stezka leží v lesích kousek za Bzencem. Jede se lesem, po rovině a hladkém asfaltu, cesta je do-

statečně široká. Přístup je mezi Bzencem a Strážnicí, kousek před obcí Bzenec-Přivoz. Odtud vede až na silničku spojující Ratíškovice s Rohatcem.

Střední Morava: Zlín – Zoo Lešná (5km)

Stezka začíná ve Zlíně v areálu Vršava a vede přes obce Kostelec a Štípa až k známé zlínské zoologické zahradě. Trasa je pestrá, zajímavá, má i stoupání a samozřejmě také sjezd. Po cestě je dostatek míst, kde se můžete občerstvit. Jedinou nevýhodou bývá značný počet bruslařů a cyklistů o víkendech.

SPOKOJENOST V KLIMAKTERIU? GARANTOVANÁ!

Klimakterium (přechod) znamená pro každou ženu řadu změn. Podle síly průvodních projevů se mění i celková spokojenost se životem. Některé ženy berou návaly, pocíty horka i psychickou nerovnováhu jako nutný úděl a snaží se je „přetrpět“, jiné proti nim aktivně bojují. Standardní postup znamená využití hormonální substituční terapie (HRT), u které se však stále více hovoří o existenci rizika rakoviny. I proto významně roste obliba přípravků založených na účinných fytoestrogenech - látkách přírodního původu, které mají na ženský organismus obdobný

účinek jako HRT, ale jsou šetrné a často bez nepříznivých účinků. Výjimečnou pozici u odborné veřejnosti i samotných žen má v tomto směru řada Minapent. Jediná kombinace účinných látek v těchto produktech je natolik úspěšná, že spokojenost uživatelek je garantována přímo výrobcem! Ano, jediné Minapent vám v této oblasti zaručuje vrácení peněz v plné výši v případě nespokojenosti! Minapent a Minapent balance jsou v lékárnách volně prodejné doplňky stravy. Více informací na www.minapent.cz nebo na infolince zdarma 800 17 16 17.

TIPY DS

Pražská informační služba připravila na srpen řadu zajímavých vycházek i prohlídek, z jejího programu vybíráme:

1. ST. Vrtbovská zahrada - jedna z nejkrásnějších pražských zahrad při večerním nasvícení. Začátek v 19.00 vchodem do Vrtbovského paláce (nároží Karmelitské a Tržiště). Vstup 40 Kč + vstupné do zahrady 70 Kč.

4. SO. Pražské kavárny, vinárny a hospody. Po stopách zaniklých i existujících podniků. Začátek ve 14.00 na Karlově nám. u Novoměstské radnice. Vstup 50 Kč.

5. NE. Královská cesta III. Začátek ve 14.00 u sochy Karla IV. na Křížovnickém nám. Vstup 50 Kč.

11. SO. Karlovo náměstí v proměnách staletí. Začátek ve 14.00 před Novoměstskou radnicí. Vstup 50 Kč.

12. NE. Vyšehradský hřbitov - podrobná prohlídka. Začátek v 15.00 před kostelem sv. Petra a Pavla na Vyšehradě. Vstup 50 Kč.

13. PO. Za Janem Nerudou na Malou Stranu. Začátek v 16.00 na horním konci Nerudovy ulice (u domu U dvou zlatých slunců). Vstup 50 Kč.

18. SO. Pražské kavárny, vinárny a hospody - pokračování. Začátek ve 14.00 u sochy A. Dvořáka před Rudolfinem. Vstup 50 Kč.

19. NE. Královská cesta IV. Začátek ve 14.00 na rampě Hradu. Vstup 50 Kč.

24. PÁ. Klášter Na Slovanech (v Emauzích). Začátek ve 14.30 před objektem (Vyšehradská ul.). Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 30/20 Kč.

25. SO. Palácové malostranské zahrady (Ledeburská, Pálffyovská, Kolowratská a Malá Fürstenberská). Začátek ve 14.00 před Ledeburským palácem na Valdštejnském nám. č. 3. Vstup 50 Kč + vstupné do zahrad 79/49 Kč.

29. ST. Podvečerní procházka Pražským hradem. Začátek v 17.00 u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském nám. Vstup 50 Kč.

(d)

Eva a Vašek

Vystoupení Evy a Vaška v srpnu: 3. Kotvrdovice, Hospůdka u SUR-Fu; 4. Cotkytle u Lanškrouna, areál u rozhledny Lázek; 10. Rožnov p. Radhoštěm, amfiteatr Na strání ve Valašském muzeu v přírodě; 11. Luhačovice, KD Elektra; 12. Sloupnice, letní areál „Na mlejnici“; 17. Kladruby, KD; 18. Odranec (Nové město na Moravě), výletišť/KD; 24. Lhotky u Velkého Meziříčí, výletišť; 25. Helvíkovice u Žamberka, parčík u obecního úřadu; 26. Chotěboř, sokolovna. Všem účastníkům vystoupení populární dvojice přejeme hezkou zábavu! (red)

Lahůdka pro hravé všech věků

V Kulturním domě Vltavská (Bubenská 1, Praha 7) se ve dnech 13. až 19. září uskuteční již 13. ročník výstav Hry a hlavolamy.

Je to největší výstava ve svém oboru u nás. Představuje novinky i stálice v oblasti tradičních a moderních společenských her, od karetních až po deskové. Opomenuty nebudou ani hlavolamy všech typů, tvarů či použitých materiálů.

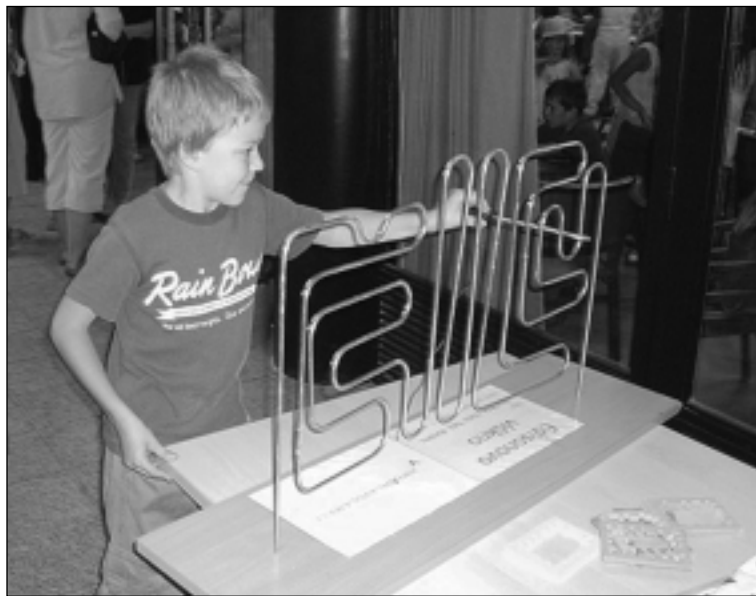
Deskové společenské hry jsou už řadu let jednou z nejoblíbenějších kratochvílí dětí i dospělých. Hraje se všude a hrají všichni. Z nepřeberného množství her, které se dnes objevují na našem trhu, se až zatočí hlava. Můžete mít rychlou hru na postřeh nebo hru na procvičení paměti či rozvoj strategického myšlení.

Milionové Eternity

Na výstavě si návštěvníci budou moci vyzkoušet řadu naprostých novinek. Jednu z nich je puzzle Eternity II, které do ČR dorazilo 28. července 2007. Kromě skvělé zábavy přináší i fantastickou odměnu 2 miliony dolarů pro prvního úspěšného řešitele.

stopy - menší a jednodušší skládačky, za jejichž vyřešení obdrží luštitel jako nápořku umístění dalšího dílku. K 31. 12. 2008 budou otevřena všechna doručená řešení a vyhlášen první správný luštitel. Pokud se do té doby ovšem nenalezne úspěšný řešitel, bude vydána další stopa a nadšenci získají k dobrání se správného výsledku další rok. Poslední vyhodnocení pak proběhne až na konci roku 2010. Neváhejte a přijďte si vše prohlédnout a vyzkoušet na výstavu a pak už jen stačí poškrádlit štěstěnu a zapojit šedou kůru mozkovou. A kdo ví, možná bude úspěšný luštitel z České republiky. No nebylo by se čemu divit, protože Češi jsou prý jeden z nejhravějších národů.

Na výstavě ale nebude k vidění jen Eternity II., ale i celá řada dalších novinek. Mezi taháky patří i stavebnice GEOMAG, s jejíž pomocí se rozvíjí nejen fantazie, jemná motorika rukou, ale také strategické myšle-



Jedním z hitů loňské výstavy bylo i Edisonovo vlákno.

le. Výhru získá ten, kdo jako první správně propojí všech 256 dílků s barevnými vzory přes celý čtvercový herní plán.

Úplně první Eternity se na trhu objevilo v roce 1999. Jednalo se o geometrické puzzle s 209 dílky a jeho řešení bylo nalezeno až 18 měsíců po uvedení této senzace. Tehdy si první úspěšný luštitel odnesl 1 milion liber. Bylo dílem pana Christophera W. Moncktona, který je i otcem Eternity II. Tentokrát je však skládačka tvořena 256 dílky, o stranách 16 x 16 dílků. V den uvedení na trh byla také zveřejněna nápořka - správné umístění jednoho z dílků. Dále bude možné pořídit si dvě tzv.

ni a kreativita. Geomag není pouze zábavná stavebnice, ale používá se i jako vzdělávací pomůcka například při chemii (modely molekul a chemických vazeb) nebo geometrii (pochopení prostoru).

Chybět nebudou oblíbené deskové společenské ani karetní hry. Pro letošek se představí i rarita v našich končinách zatím ne moc známá - kamenná stavebnice Anchor. Originální skládačka je vyrobená podle „receptury“ z roku 1880 a její složení tomu i odpovídá - žádný plast, jen drcený kámen a lněný olej. Každý kdo touží zažít stejné dobrodružství jako stavitelé nedobytných hradů, tvrzí či krásných zámků



RNDr. Flejberk vlastní sbírku více než sedmi tisíc hlavolamů.

a kostelů si s touto stavebnicí přijde na své.

Ve velké míře budou opět zastoupeny i hlavolamy. Jejich obliba roste s novými typy. Ať už se jedná o pouhý vtipný chyták, ke kterému je potřeba zdravého selského rozumu, nebo složitá kombinace tahů, například při otvírání pověstných japonských skříněk. Ke každému hlavolamu existuje zajímavá historka a většinu z nich zná odborný garant výstavy pan RNDr. Jaroslav Flejberk, který jich sám vlastní přes 7 tisíc!. Otázkou ho nezaskočí, ba naopak. Je připraven se se všemi podělit o zážitky z mezinárodních setkání sběratelů a vysvětlit či jen natuknout postupy řešení některých „mozek lámajících oříšků“. Sbírečka pana Flejberka neodolala ani známé tváři světového i českého showbusinessu. Mezi luštiteli byl i hollywoodský herec Haley Joel Osmont, kterého zaskočil nejspíšejší český hlavolam - legendární ježek v kleci. „Vše je otázkou trpělivosti a chuti potrápit šedou kůru mozkovou“, prozrazuje náš největší sběratel pan Flejberk - zakládající člen společnosti MENSA ČR. Na své si prostě přijde každý návštěvník, ať už mu budou tři nebo osmdesát let. Připraven je i doprovodný program - „Napříč historií a kontinenty“ - přednáška pro školy - povídání nejen o hlavolamech (čtvrtek a pátek dopoledne), dále workshop pro pracovníky dětských kolektivů s názvem „Využití her a hlavolamů při výchově“, otevřena bude „Síň sběratelů“ - setkání sběratelů hlavolamů (sobota 15. 9. 2007) a také velká HERNA moderních společenských, deskových i karetních her.

Výstava bude otevřena každý den od 9 do 18 hodin. Vstupné: děti, studenti a senioři 30 Kč, dospělí 50 Kč, rodina 90 Kč a slevy jsou také pro školy a skupiny. (red)

Z MUZEÍ A GALERIÍ

Česká a moravská muzea a galerie nabízejí i v srpnu celou řadu nádherných expozic a výstav, o nichž často nemáme ani tušení. Proto jsme se porozhlédli po některých z nich.

Po celý srpen až do půlky září se můžete podívat na jedinečnou výstavu **Jan Zrzavý - Důvěrné příběhy ve Valdštejské jízdárně** v Praze. Národní galerie tu připravila reprezentativní průřez celou tvorbou jednoho z nejvýznamnějších českých malířů všech dob, který významně ovlivnil vývoj českého moderního umění 20. století.

Pro milovníky historie automobilismu připravili v **brněnském Technickém muzeu** výstavu **100 let závodu Peking - Paříž**. V dobových fotografiích si tu můžete prohlédnout závod, který byl před sto lety vyhlášen v Paříži francouzským deníkem Le Matin a který předvedl v praxi, že automobil je dopravní prostředek budoucnosti a že „pokud má člověk vůz, může cokoli a jet kamkoliv. Ovšem fotografie vám předvedou, že dokázat tohle nebylo v té době nijak snadné.

Jak vypadaly „apatyky“ někdejší lékárny od 17. století nám přibližuje **České farmaceutické muzeum v Hradci Králové**. Najdete tu autentické pozůstatky jejich vybavení – hmoždíře, laboratorní rukodělné přístroje jako válcovou pilulovnici i nábytek jako třeba skříň se šuplíky na úschovu léčiv - ale i třeba privilegium Marie Terezie z roku 1763, které dosvědčuje jmenování malostranské-

ho lékárníka „U černého orla“ Mathiase Salaby královským dvorním lékárníkem. Mimochodem tahle lékárna byla jednou z nejproslulejších i ve staletích dalších - pokud jste někdy použili lék Stopangin proti bolesti v krku, možná jste ani netušili, že jeho původní receptura byla vymyšlena někdy ve třicátých letech minulého století právě tam.

Na prázdninové období připravilo Krajské muzeum Karlovarského kraje, Muzeum Cheb pro své návštěvníky výstavu s názvem „**Zmizelé Chebsko**“, která dokumentuje proměny bývalého okresu Cheb po roce 1945.

Obuvnické muzeum ve Zlíně vám ukáže nejrůznější typy obuvi ze všech kontinentů světa. Patrně nejvzácnější je soubor textilních stěvičků z období čínského císařství, velmi zajímavá je i kolekce atamanských bot, dále soubor afrických sandálů a velká sbírka obuvi z Indie. Nejprůtažlivějšími exponáty pro návštěvníka jsou opánky z peří pštrosa emu a lidských vlasů, které sloužily v centrální Austrálii k rituálním obřadům.

Kresba očima sochařů se jmenuje výstava Galerie výtvarného umění v Ostravě můžete na ní vidět zpravidla přípravné kresby k sochařským dílům sochařů tvořících v průběhu



Jedním z exponátů je i tužková kresba Otakara Španiela - Studie sedícího ženského aktu z roku 1937.

19. a 20. Století, z nichž je patrné, jak autoři ve své tvorbě postupovali - hledali správný námět a formu svého zpracování. Tématicky v těchto dílech převládají lidské figury, zpravidla ženské akty, zachycené klasicistním způsobem v různých pozicích a úhlech pohledu. Tyto náměty jsou typické zvláště pro autory, jakými byli na příklad Otakar Španiel, Jan Štursa a v Ostravě velice známý Augustin Handzel. (d)

ZAZNAMENÁNO DS

WC po čínsku

V Číně otevřeli největší komplex veřejných záchodků na světě. Ve čtyřpatrové budově tam ve městě Čonking mají na ploše 10 000 metrů čtverečních tisícovku toalet. „Šíříme kulturu toalet. Lidé mohou poslouchat zklidňující hudbu anebo se dívat na televizi. Po použití toalety budou šťastní,“ řekl představitel městského úřadu, který chce dát budovu zapsat do Guinnessovy knihy rekordů. Porcelánový palác má fasády s egyptskými motivy



a mnohá jeho hygienická zařízení jsou unikátního tvaru. Některé pisoáry mají formu krokodýlího chřtánu, jiným zase vévodí busta Panny Marie. Co k tomu dodat? V DS nejsme žádní puritáni ani náboženští radikálové, kteří kvůli údajné urážce symbolů své víry vynášejí klatby a hrozí odvetou. Prezenci Panny Marie jako pisoár považujeme ovšem za vrchol hnusu, který je schopen vyprodukovat jen primitiv. Byť by se tisíckrát oháněl kulturou, zůstane pořád jen ta záchodová. (red)

Rekreační soutěž DS

Dnes máme dvě důležité zprávy. Ta první zní, že dalším vítězem naší velké rekreační soutěže je paní **Hana Gollová** z Varnsdorfu. Jako mnoho dalších čtenářů a čtenářek na naši otázku, kdy Karel IV. položil základní kámen mostu, který dnes nese jeho jméno, správně odpověděla, že se tak stalo 9. 7. 1357. Blahopřejeme! A naše zpráva číslo 2? V minulém čísle jsme psali, že naše soutěž končí. Není tomu tak. Na základě velké odezvy a díky ochotě sponzora soutěže, majitele RZ Katka, ji prodlužujeme o další měsíc. Do Pikovic se tak podívá i další výherce! Musí ovšem správně odpovědět na naši otázku. Ta se tentokrát týká toho, že hosté RZ Katka mohou podnikat i zajímavé výlety do okolí. Jedním z cílů může být i zámek Konopiště, vyhlášený svými sbírkami a překrásným parkem. K jeho majitelům v minulosti patřil arcivévoda František Ferdinand Josef Ludvík Josef Maria I. Rakouský d'Este. Byl následníkem rakousko-uherského trůnu, arcivévodou a synovcem císaře a krále Františka Josefa I. V zemích Koruny české vlastnil panství a zámky Konopiště a Chlum u Třeboně. Následnictví se ovšem nedočkal, do historie se nezapsal svými činy, ale svou smrtí. Během návštěvy na Balkán byl v Sarajevu na něho a jeho manželku, hraběnku a později vévodkyni, Žofii Chotkovou-Hohenbergovou spáchán atentát, kterému oba manželé podlehl. Atentát připravila skupina srbských anarchistů, vykonal jej Gavrilo Princip, který byl vězněn ve vojenské trestnici Terezín, kde také zemřel. Atentát se stal záminkou pro začátek první světové války v Evropě. Naše soutěžní otázka zní: Víte, kdy k atentátu došlo? **Odpovědi zasílejte na známé adresy do 20. srpna.** (fav)

JAK NA TO

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte, vyplňte a zašlete na adresu A.L.L. production, s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište na ní pod adresu „Předplatné Doba seniorů“. Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a známým.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné **108 Kč**
Cena za kus **108 Kč**
9 Kč

DOBA
seniorů

Objednávající:

JMÉNO _____
PŘÍJMENÍ _____
ULICE _____
ČÍSLO POPISNÉ _____
MĚSTO _____
PSČ _____
TELEFON _____
E-MAIL _____

Předplatné "formou dárku" pro:

JMÉNO _____
PŘÍJMENÍ _____
ULICE _____
ČÍSLO POPISNÉ _____
MĚSTO _____
PSČ _____
TELEFON _____
E-MAIL _____

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně): _____

ZPŮSOB PLATBY:

☐ složenkou ☐ bankovním převodem

☐ SIPO: spořovací ž.

☐ fakturou: IČO: _____

PODPIS _____

DIČ: _____

Souhlasím s tím, aby mé osobní údaje poskytnuté v rámci předplatného vedla společnost A. L. L. production s. r. o. či její smluvní partner v autorizované databázi předplatitelů, a to i po skončení předplatného. Na moji žádost budou údaje z databáze vyřazeny. Údaje smí být využity pouze v souvislosti s předplatným, k vypracování statistik, k zaslání nabídek a poskytování služeb a informací o státech pro předplatitele. Zajišťuje: A. L. L. production s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1 - t.: 234 092 853, fax: 234 092 813 - predplatne@predplatne.cz

TIP DS

AJURVÉDA

David Frej je lékař, který se věnuje detoxikaci, regeneraci organismu a výživě. Po ukončení studia lékařské fakulty Univerzity Karlovy pracoval několik let na interním oddělení. Na



stáží v Londýně se rozhodl věnovat se ajurvédské medicíně. Studoval ji v Novém Mexiku, v Rakousku a v indické Puně na klinice ajurvédské medicíny. Jeho kniha Ajurvéda / Indická medicína v praxi českého lékaře, přináší srozumitelně popsané základy tradiční ajurvédské medicíny, která si stále více získává popularitu na celém světě. Seznamuje s principy zdraví, se základy harmonické stravy, nejznámějšími bylinami, čtenář se dozví nová fakta o detoxikaci a omlazení organismu, naučí se i jednoduché meditační a dechové cviky. Přehledně napsaná kniha s mnoha příklady prokazuje, že pětitisíciletý medicínský systém se osvědčil a nabízí vyzkoušenou léčbu chronických nemocí i prevenci. Vydalo nakladatelství Eminent, cena je 279 Kč.

Unikátní kalendář je tu!

Umělecká agentura Briva ve spolupráci se Sdružením dechových orchestrů ČR a časopisem Naše muzika opět připravila pro milovníky dobré dechovky lahůdku - stolní kalendář dechových orchestrů pro rok 2008.

Svoji slavnostní premiéru měl v sobotu 23. června v rámci mezinárodního festivalu českých a moravských kapel s názvem Hraj, kapelo, hraj. O festivalu jsme informovali v červnovém čísle DS, v červencovém jsme pak s předstihem oznámili jména pěti výherců soutěže v našich novinách, kteří se této významné dvoudenní dechovkářské slavnosti mohli zúčastnit i se svými partnery. Co jsme kvůli uzavěře červencového čísla (20. 6.) do jeho vydání už nestihli, byla informace o samotném průběhu festivalu na Křížkově fontáně, kterého se kromě našich předních dechových orchestrů zúčastnila i norská ženská kapela Ladies Band of Hamar.

Protože už od konání festivalu uplynul nějaký den, dnes v krátkosti to podstatné. Akce se vydařila. Jedním z jejích zlatých hřebů byl právě křest už zmíněného kalendáře. Je to unikát, který u nás, ale i ve světě nemá obdoby.

V kalendáři jsou na každý týden abecedně zařazeny barevné fotografie ka-

pel společně s kontakty a popisky orchestrů. Jako každý rok jsou v kalendáři na jednotlivých stránkách vyznačeny termíny nejvýznamnějších festivalů a přehlídek dechových hudeb, které se

tel.: 251 810 014, e mail: briva@volny.cz

Cena kalendáře je pro čtenáře DS, která byla jedním z mediálních partnerů festivalu Hraj kapelo, hraj, pouhých 70 Kč plus poštovné. Při objednávce nad 300,- Kč se poštovné neúčtuje. Tato možnost je jistě zajímavá pro ty, kdo by stolním kalendářem chtěli potěšit i svoje známé. A ještě jednu důležitou informaci jsme do DS zatím nestihli zařadit: **tři naši čtenáři mohou kalen-**



v České republice v roce 2008 konají. Pohledem do kalendáře tak nejenom získáte zajímavé informace o našich předních dechových orchestrech, ale můžete si s jeho pomocí i předem naplánovat svoji vlastní účast na vybraných akcích. I na těch, o kterých byste se jinak jen těžko dověděli, pokud nebydlíte přímo v místě jejich konání a nesledujete pozorně reklamní plakáty. Kalendáře budou k dostání na různých festivalech nebo si můžete napsat přímo na vydavatele - Umělecká agentura Briva, Machatého 689, 152 00 Praha 5,

dář získat zcela zdarma. Podmínkou je, že správně odpoví na naši soutěžní otázku a že v případě většího počtu správných odpovědí budou mít štěstí při následném losování. **Naše otázka zní:** Víte, kolikátý ročník festivalu Hraj, kapelo, hraj se letos na pražském výstavišti konal? Byl to jeho a) 7. ročník, b) 9. ročník nebo c) už 11. ročník? Náповědu můžete získat v červnovém čísle DS, věříme však, že většina fanoušků dechovky ji nebude potřebovat. Odpovědi nám posílejte do 20. srpna.

(red)

Po hradech a zámcích

V srpnu můžete zamířit, třeba i se svými vnoučaty, hned na řadu výstav i akcí plných divadla, hudby i šermu, které se pořádají na našich hradech a zámcích i v historických lidových stavbách:

Vystoupení **Divadelní a šermířské společnosti Confanon** si můžete vychutnat na **zámku Kunštát** od 18. hodin. 18. tu bude od 19. hodin hrát **brněnská kapela Čankyšou**.

Pohádky ze zahrádky se jmenuje divadelní představení pro vaše vnoučata na **zámku Březnice** - 2. srpna v 16. hodin. 4. Tu můžete vidět i **Oživené prohlídky zámku**. Účinkují šermířská společnost Exuslis Brno, Hudební divadlo Kapsa Andělská Hora.

Psi život se jmenuje výstava určená především milovníkům psů na **hradě Bítov**. Psi jako účastníci honů i jako domácí mazlíčci se tu představují na obrazech i ve vycpané podobě až do konce září.

Na **hradě Šternberk** probíhá až do konce října výstava **Hodiny v historických interiérech** hradu.

Grafiku významného českého výtvarníka **Oty Janečka** si můžete v srpnu prohlédnout v jízdárně na **zámku Kozel**.

Manové Přemysla Otakara se jmenuje večerní divadelně šermířské vystoupení z období raného středověku na **III. nádvoří zámku Náchod**, které proběhne 4. **Renesanční a barokní hudba** tu bude znít 22. až 25. při denních i večerních prohlídkách zámeckých expozic s „černou paní“.

Zahradní slavnost proběhne 10. na **zámku Hrádek u Nechanic**, užijete si zábavy s dobrým jídlem a pitím, uvidíte šermíře, sokolníky, dobovou krému. 25. tu proběhne **Setkání s folklorem** - festival hudebních vystoupení a tanců s mezinárodní účastí.

Pohádky loutkového divadla v renesančním sále na **zámku Hrubý Rohozec** si užijí vaše vnoučata 26. - začátky představení v 11.00, 13.00 a 15.00 hodin.

Jim je také určen **Dětský den** na závěr prázdnin 26. na **hradě Kunetická hora**.

(d)

Váš příběh: Pondělí až pátek v 10.10 hod.

Zábava: Sobota a neděle v 11.05 hod.

Toniky českou minulosti: Neděle v 8.05 hod.

... a mnoho dalšího!

PRAHA
ČESKÝ ROZHLAS 2
Váš dobrý přítel
www.rozhlas.cz/praha

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. Co vás pálí, co naopak potěšilo či co by podle vás měli vědět i další čtenáři. Redakce si vyhrazuje pouze právo nezařadit urážlivé a vulgární příspěvky a dopisy čtenářů z prostorových důvodů krátit podle potřeby. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Rekreační soutěž

Jsem jednou z výherkyň rekreačního pobytu v RZ Katka v Pikovicích. Ráda bych se podělila se čtenáři Doby seniorů o své zážitky v tomto zařízení. Katka je na břehu Sázavy, asi 10 minut od vlakové i autobusové zastávky. Protože jsme starší ročník, dohodli jsme se s majitelem panem Kovaříkem na ubytování v budově. Je tam velice milé prostředí, čisto, kuchyňka zařízená hojně nádobím i spotřebiči. Venkovní posezení s krásným výhledem po okolí si můžete zpestřit třeba grilováním nebo zpíváním u táboráku. Pan Kovařík má hezky upravenou zahrádku, milou pro oči. V záhonech nás překvapily pěkné malby na břidlici, což je jeho koníček. Ubytovat se můžete také v chatkách, což je pro ty, kteří rádi vzpomínají na mládí. Pan Kovařík je velmi ochotný, každému rád poradí a pomůže. Pokud se týká obce, jsou v ní dvě restaurace, dobře zásobený obchod, pro mlsaly i cukrárna. Vše kousek od Katky. Vlakem se dostanete třeba až do Benešova na Konopiště. Pokud je vám více než 70 let, z konečné zastávky autobusu 333 v Pikovicích se dostanete zdarma až do Prahy na Smíchov. Stejným autobusem můžete jet z Prahy třeba na přehrady ve Štěchovicích, kde je zdarma zajímavá prohlídka, nebo až na Zbraslav. Pro nás to byl krásný pobyt, za který panu Kovaříkovi i Době seniorů děkuji.

Eva JAREŠOVÁ, Kolín



Paní Jarešová si se svým partnerem přijela RZ Katka nejdříve obhlédnout. Náš snímek je zachytil během rozhovoru s panem Kovaříkem (vpravo).



Malované kameny jsou koníčkem majitele RZ Katka.

Red.: Dopis výherkyň Jarešové doplňujeme fotografiemi, které jsme pořídili, když si přijela předem RZ Katka prohlédnout. Jsme rádi, že následný pobyt se jí líbil a že s ním byla spokojena. Uživat pohodu v RZ Katka si ovšem nemusíte jen jako výherci: Katka je otevřena všem, ubytování v dvoulůžkové chatce stojí jen 300 Kč za noc. Domluvit s majitelem Kovaříkem se můžete na telefonu 775 063 836.

Násilí na seniorech

Jsou zákonodárci slepi? Tvrdím, že ne, protože nepřehlédnou nic, co by jim osobně mohlo prospět a všichni víme, jak z toho většina z nich umí těžit. Rád bych se dozvěděl, kteří z nich – a to bez rozdílu stranické příslušnosti – se skutečně zajímají o život seniorů a chtějí jim pomáhat.

Dnes jim dávám k úvaze „malíčkovost“. Jsou to etikety, jimiž dle zákona musí být označováno prodávané zboží. U potravinářského zboží je předepsáno uvádět jednotlivé složky výrobku v pořadí podle váhového podílu, takže spotřebitel je etiketou informován kolik je ve výrobku mouky, tuku, cukru a ostatních složek, z nichž ty chemické je možno uvádět E-čísla. Ti z nás, kteří dbají o své zdraví, se tak dozvídají velmi důležité informace o potravině a čeho je v ní nejvíc.

Kromě toho je nutno na etiketě kromě výrobce a jeho sídla uvádět i výrobní číslo výrobku, jeho váhu, datum výroby a dobu trvanlivosti. Je to dobře vymyšleno až na to, že pokud vím nikde zákon ani vyhlášky nepředepisují velikost této etikety, ani to že by měla nebo neměla obsahovat obrázek výrobku. Předepsána není ani velikost písma. Chcete-li se skutečně dozvědět něco o složení výrobku, musíte se vyzbrojit silnou lupou, protože výrobce vám přečtení zákonem předepsaných údajů prostě není povinen umožnit. A tak se

u mnohých výrobců stává etiketa nečitelnou ozdůbkou, která ztěžuje život i když splňuje všechny požadavky, které na ni zákonné předpisy kladou v zájmu zdraví a informovanosti zákazníka. Svým velmi čitelným číselným kódem výrobku vyhovuje jen obchodu a prospívá automatizaci účtování na pokladně. Ke zdravotnické informaci zejména starších zákazníků nepřispívá – čitelnost údajů zapomněli naši zákonodárci zajistit.

Toto je hromadné a bezostyšné násilí páchané v první řadě na seniorech. Bylo by dobré, kdyby se Doba seniorů obrátila na příslušné úřady a požádala je o vyjádření a nápravu. Stačí, aby byla předepsána nejmenší přípustná velikost písma v údajích o složení výrobku, čitelná prostým okem! Malůvky, obrázky a různé ozdůbky na etiketách jsou k ničemu a kvalitu nezlepšují! O. TAVUS, Litvínov

Red.: Problému se budeme věnovat podrobně v příštím čísle DS. Budeme rádi, když nám o svých zkušenostech napíšete i další čtenáři. Rádi je v rámci našeho článku zveřejníme.

AD: SLOVO DO PRANICE:

Jaké bude stárí?

Nedá mi to, abych se také neozval. Znam případy, kdy dcera ošetřovala nemohoucí matku až do její smrti.

Hodně záleží na oboustranné důvěře, lásce a porozumění. Dnes ve většině případů hrají roli též peníze

a lhostejnost ke svým vlastním rodičům. Často se odkládají nejen do domovů důchodců, ale i do nemocnic a podobně.

Na druhé straně nepovažují umístění v DD za ponižující, jak to vidí dost lidí. V našem domově ve Velvarech díky vedení a sestřičkám najde spousta občanů svůj klidný podzim života. Paní ředitelka zná všechny klienty DD, dovede si najít cestu ke každému, což velmi oceňuji. Tudiž i v DD může každý z nás najít svůj opravdový domov a zasloužený odpočinek. Tak to vidím já!

Jiří KREJČÍ, DD Velvary

Red.: My to tak vidíme také. Vždy záleží hlavně na lidech!



Drobná inzerce v DS

Splnili jsme vaše přání ze čtenářské ankety a zavedli rubriku soukromé čtenářské inzerce (přálo si ji cca 90 % účastníků našeho průzkumu). Má zatím tato pravidla: první řádek stojí 50 Kč a každý další inzerent přijde na 20 korun českých. Řádek může mít maximálně 60 znaků. Za odeslání došlých odpovědí na inzeráty pod značkou poštou pak budeme účtovat poplatek 30 Kč (poštovné + výdaje za zpracování). (Příklad: inzerát na tři řádky (každý max. 60 znaků) = 90 Kč, odeslání odpovědí 30, celkově tedy 120 Kč). Po dohodě bude ovšem možný i osobní odběr došlých odpovědí v sídle RS ČR v Praze. Inzeráty bude zatím možné zadávat jen poštou nebo prostřednictvím e-mailu: ds@rscr.cz Platba: osobně po dohodě v sídle RS ČR v Praze nebo složenkou na adresu Doby seniorů (viz tiráž, k rukám B. Olmerové) s tím, že kopii ústřížku o zaplacení pak přiložíte do dopisu s textem inzerátu, který chcete zveřejnit. Pracujeme na tom, aby podání inzerátu bylo jednodušší. Do tohoto čísla došly následující inzeráty:

SEZNÁMENÍ

Čechoameričanka, 178 cm, 60 let, hledá přítele.

Vysoký, zdravý, veselý, bez závazků, finančně zajištěný, SŠ, VŠ se zlatýma rukama, mobilní. Vztah na úrovni. Prosím foto. Zn.: Brno a okolí



RŮZNÉ

Koupím staré pohlednice. L. Studený, 602 00 Brno, Lidická 23 B, tel.: 533 400 216 večer.

Vzhledem k tomu, že v anketě jste často připsali, že byste si přáli, aby drobná inzerce umožnila i seznámení, hledání bývalých spolužáků či přátel a upozornění na různá jubilea, znovu opakujeme, že je to jen na vás. DS je tu k tomu, aby vám pomohla, ale kontakt na dávné kamarády nebo třeba možnost nalezení nových přátel vám při nejlepší vůli nemůže poskytnout bez toho, aniž by podnět vzešel od vás

Pozn.: Odpovědi na inzeráty se značkou posílejte na adresu redakce, předem je inzerentům.



Stárnutí populace: JAK NA TOM JSME?

Stárnutí populace je podle demografů nejzásadnější změnou, která společnost ve vyspělých státech čeká. Přizpůsobit se potřebám a požadavkům starších obyvatel budou muset nejen sociální a důchodové systémy, ale také výrobci, obchodníci a služby.

V roce 2005 žilo v ČR zhruba 1,45 miliónu lidí nad 65 let. Devadesáté narozeniny pak mělo za sebou 34 460 osob. Podle propočtů by počet pětadesátníků a starších měl letos činit zhruba 1,49 miliónu lidí. Za deset let by jich podle demografů mělo být 1,96 miliónu. Mužů a žen starších 90 let by pak mělo v Česku žít asi 53 000.

V roce 2030 může podle propočtů u nás být 2,31 miliónu osob, které překročí věk 65 let. Uvádí se to ve zprávě Českého statistického úřadu. Podle ní více než 90 let bude asi 82 000 lidí. V polovině století by pak mělo v ČR žít zhruba 217 000 mužů a žen starších 90 let. **Víc než 65 let bude v roce 2050 pravděpodobně mít 2,96 miliónu Čechů a Češek.** Lidé žijí déle díky změně životního stylu i moderní medicíně.

V roce 1990 se index stáří, který představuje počet lidí nad 65 let k počtu dětí do 14 let, rovnal 60. V roce 2000 už překročil 85 a v roce 2010 by se měl dostat na 114. Po-

díl seniorů se zvyšuje také kvůli tomu, že ženy přivádějí na svět za svůj život málo dětí.

I když se ČR verbálně přihlásila k různým programům, týkajícím se stárnutí populace, péče o seniory je u nás podle vyjádření řady odborníků zatím nedostatečná. Chybí nejen

SLOVO DO PRANICE

služby, které by umožnily, aby lidé do vysokého věku byli soběstační a mohli zůstat v domácím prostředí, ale scházejí i lůžka v domovech důchodců. Do budoucna kvůli stárnutí společnosti navíc potřeba míst v těchto zařízeních podle odborníků ještě poroste.

Na konci roku 2005 fungovalo v ČR 398 domovů důchodců se zhruba 39 000 lůžky. Kraje spravovaly 178 zařízení, obce 149, církve 59 a neziskové organizace 12. Na místa v nich čekalo 43 200 lidí.

Na každé lůžko čeká v průměru je-

den další uchazeč. Nejhorší situace je v Praze, kde na lůžko připadají tři čekatelé. Dva jsou to pak v Plzeňském kraji, víc než jeden ve Středočeském, Královéhradeckém, Olomouckém a Moravskoslezském kraji a na Vysočině. Situaci měl zlepšit zákon o sociálních službách, který platí od letošního ledna. Lidé si mají za příspěvek od státu zaplatit potřebné služby a měli by zůstat v domácím prostředí. Mnozí příjemci si ale peníze nechávají a péči si nepožijí. Dotace na provoz pak podle některých poskytovatelů putovaly hlavně do ústavů, nikoli do samotných terénních služeb.

Stárnutí populace je neodvratný jev. Součástí přípravy společnosti je i osvěta o tom, jak by měl být vnímán. I když bude vyžadovat nové přístupy a přinese i problémy, v každém případě je podle odborníků třeba rozhodně čelit tomu, aby byl chápán jako nějaká hrozba či zátěž. Jak ukazují některé reakce nejen neinformovaného publika, ale i v některých médiích, i v tomto směru bude třeba mnohé napravit.

Napište nám, co si o této věci myslíte vy, rádi vaše názory opět zveřejníme. (fav)

**CO DNES DĚLÁ
JIRÍ KRAMPOL (69)**

Znovu učil Belmonda česky

Známe ho z desítek filmů jako usměvavého svalnatého někdy i přemýšlivého. Filmů natočil desítky, vzpomeňme si jen na Waterloo po česku či Nahota na prodej či Dva lidi v ZOO. Právě běhá na obrazovkách coby detektiv z Malého pitavalu z velkého města, běží i letní reprízy jeho úsměvných pořadů Nikdo není dokonalý, ale co dělá on sám?

Víte, když už jste se zmínil o tom pitavalu, nedávno mě strašně naštvala nějaká novinářská dáma, která psala o tom jak to, že se dnes vysílají takové seriály jako je Malý pitaval z velkého města nebo Major Zeman, když byly tak poplatné minulému režimu! Vždyť my jsme v té době všichni žili, zažili jsme ji a konec konců Malý pitaval z velkého města byl natočený podle skutečných případů té doby. A mimochodem: oba tyhle seriály byly udělány po profesionální stránce podle mě dokonale. Přitom všechny televize dnes šílí po reality show, zavírají lidičky do nějaké krabice, pitvají je pod lupou, učí je dělat vovery i udávat se navzájem, zkrátka udělat všechno pro nějaký balík peněz až je člověku někdy strašně smutno z toho jaký příklad dávají

tihle moderní hrdinové dnešním mladým lidem.

Co děláte dnes vy sám?

V červenci jsem načítal na cédéčko Povídky Šimka a Krampola a daboval Belmonda v jeho méně známém filmu Dědic, je to úplně netypický Belmondo, tak jsem ho ještě nikdy nepoznal. No a teď se připravuji na roli ve filmu Čínský drak aneb poslední detektiv v Čechách.

Ten poslední detektiv jste vy?

Samozřejmě, že já.

O čem, to je?

Je to taková krimikomedie jak si někdo najme detektiva aby pátral a ten jak pátrá zjišťuje, že vlastně je to na něj všechno nahané, ale jak to dopadne pochopitelně neprozradím. Ale natáčení zatím ještě kvůli financím není aktuální.



Říká se, že kdo neprošel jeho pořadem Nikdo není dokonalý, toho nikdo nezná - jeho hosty byly snad opravdu všechny naše známé osobnosti. V tomto případě Lucie Vondráčková.

Foto TV Prima

Natáčení není zatím ještě aktuální, co aktuální je?

Bydlím na venkově, každý den cvičím, hraju tenis a jinak se snažím nedělat ale vůbec nic. A jde mi to.

Co neděláte právě teď?

No, zrovna teď se něco udělat chystám. Špagety k večeři. Konec konců v Itálii jsem byl asi čtyřicet-

krát a tak jsem se tam naučil i vařit. Špagety jsou lehké jídlo, které se to tohohle vedra akorát hodí.

Jaké špagety to budou?

Jednoduché jen s parmazánem, česnekem a bazalkou a olivovým olejem. V jednoduchosti je mnohdy dokonalost.

Patl se Dušan POKORNÝ