

DOBA seniorů

č. 10 / VI. ROČNÍK ŘÍJEN 2010 14 Kč

Cena v předplatném 11 Kč

1. 10.:

PREMIÉRŮV
VZKAZ ČESKÝM
DŮCHODCŮM



NA PÓDIU SE VRACEJÍ DO MLÁDÍ

OPĚT SE HLEDÁ
ŽELEZNÝ SENIOR



OBJEVILI JSME
ZAPADLÝ RÁJ

DS HLEDÁ KAMELOTY





**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2.
Telefonní spojení: 234 462 073-7
oblast sociální: 234 462 074
oblast právní: 234 462 074
oblast bytová: 234 462 076
Poradna pro seniory pro práci s PC:
E-mail: poradna.praha@rscr.cz
Telefon: 234 462 075
Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.
Návštěvní hodiny:
Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14-16 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové. Do pražské poradny pro práci s PC můžete volat v pondělí až čtvrtek (9-11 hod.) nebo napsat dotaz na e-mail: hrebejk@rscr.cz. Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:

Hradec Králové:
Dům odborových služeb,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhMr. Jan SOLICH, CSc.

Ostrava:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich POSPÍŠIL.

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
e-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Pavel BŘEZA.
Regionální pracoviště pracují v obdobném režimu jako pražské ústředí, neposkytují však seniorům poradenství pro práci s počítačem.

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si předem domluvíte telefonicky. Vyhněte se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

POZN.: Ve všech poradnách lze zakoupit aktuální Dobu seniorů!

Slovo předsedy RS ČR k volbám

Vážení přátelé,

květnové volby, devastované demagogicky, arogantně a hystericky vedenou kampaní proti generaci seniorů, přivedly do Parlamentu ČR 117 nových politiků a také novou politickou stranu. Až delší časový horizont prokáže, zda výrazné personální změny budou celospolečensky prospěšné, či nikoliv. Dovolím si v této souvislosti poděkovat těm členům Doby seniorů, kteří svojí přítomností obohatili jednání 11 předvolebních krajských kulatých stolů organizovaných Radou seniorů České republiky. Významných setkání seniorů s politiky se zúčastnilo 10 politických stran, 5 předsedů politických stran, 5 místopředsedů politických stran, 17 stávajících poslanců a 28 nových kandidátů na poslance. Senioři byli také aktivní, přítomným politikům předložili 210 dotazů a stanovisek. Věřím, že zúčastněným politikům současné vládní koalice názory generací třetího a čtvrtého věku v jejich náročné a odpovědné práci pomohou.

Letošní rok nás ale čekají ještě volby další, u komunálních a senátních voleb se sejdeme už 15. a 16. října. Zatím se zdá, že na rozdíl od květnové, současná volební kampaní probíhá kultivovaně. Seniors nikdo neponižuje ani nezneužívá jejich citových pout k dětem, vnukům a pravnukům. Zřejmě jde řádově o jiné peníze, o kterých se má ještě rozhodovat. Ani volby komunální ale nejsou pro seniory bezvýznamné. Rozhodnou totiž o tom, zda v obecních bytech zůstanou osamělé seniorky a senioři i po skokovém růstu ceny bydlení.

Rozhodnou také o tom, zda řešení výrazného deficitu bytů s pečovatelskou službou a domovů pro seniory budou městské samosprávy považovat za priority a to i priority finanční. A v neposlední řadě říjnové volby rozhodnou také o tom, zda současná hospodářská krize nebude ve vztahu k seniorům zneužita při odbourávání výhod v městské dopravě. Komunální správa spravuje také nemocnice, centra sociálních služeb, městská divadla, městské knihovny, muzea, významné kulturní památky, městské bazény i zoologické zahrady. Hovořím o dostupnosti těchto služeb a také o nabídkách ve vztahu k seniorské populaci. Komunální správa nese také odpovědnost za aktivní stárnutí, tj. za rozvoj a podporu

městských a místních klubů důchodců, jejichž počet bohužel stagnuje.

Národní program přípravy na stárnutí vyzývá městské samosprávy k využívání celoživotních zkušeností seniorů při rozhodování o koncepčních záležitostech. Za samozřejmou by měla být považována participace seniorských reprezentantů na rozhodování komunálních aktivit spojených s životem generací třetího a čtvrtého věku. V Praze, Brně, Ostravě, Hradci Králové, a od příštího roku doufám také v Plzni a ve středočeských městech, nesou městské samosprávy odpovědnost za financování právního, bytového a sociálního poradenství poskytované bezplatně Radou seniorů České republiky občanům-seniorům těchto



měst. A v neposlední řadě v Ostravě, Hradci Králové, Jihlavě, Ústí nad Labem, Humpolci, Prachaticích, Pelhřimově, Říčanech a v řadě dalších měst nesou městské samosprávy spoluodpovědnost za postavení a činnost městských rad seniorů. Rada seniorů České republiky má ambici tyto poradní a konzultativní orgány městských samospráv rozšiřovat do všech statutárních měst. Věřím, že u nově zvolených politiků získáme podporu. Uvedené funkce, přes které komunální sféra významně ovlivňuje spokojený a plnohodnotný život seniorů, jsou dostatečným důvodem pro Vaši vysokou účast v komunálních volbách.

O volbách do jedné třetiny horní komory Parlamentu České republiky, tj. do Senátu, politici říkají, že mohou zajistit rovnováhu sil mezi současnou koalici a opozicí. Je na Vás, zda tuto výzvu podpoříte.

Vážené seniorky, vážení senioři,

věřím, že po květnu se také v říjnu voleb osobně a kvalifikovaně zúčastníte.

S úctou Váš Zdeněk PERNES ■
předseda Rady seniorů České republiky.

Opět čas (před) volební

Ulice jsou opět plné papírových tváří politiků. Zejména z těch bohatších stran. Mnohý našinec je bezradný, lidé se opět ptají: jít k volbám? A když, tak koho vybrat? Zkušeností s nesplněnými sliby máme už víc než dost. Nadcházející komunální a někde i senátní volby jsou ale přece jen poněkud odlišné. Volič v nich není odkázán jen na určitou stranu a na to, že pouze upraví preferenčními hlasy její lístek. Komunální volby nabízejí víc. Jsou méně anonymní. Lze volit ty, které známe a známe i jejich konkrétní činy. Můžeme jít napříč politickým spektrem, volit lidi z různých politických stran a také občanských iniciativ, které vzhledem k počínání těch mocných rostou jako houby po dešti.

Hledáme (placené) pomocníky

Už pět let nás dělí od okamžiku, kdy v říjnu 2005 vyšlo první číslo Doby seniorů. Stalo se tak díky sbírce mezi starobními důchodci, kteří si za financováním prvních čísel tak dali dárek ke svému mezinárodnímu svátku. Když se Doba seniorů objevila na stáncích, mnozí se tudíž také ptali, jak dlouho se asi první časopis vydávaný sa-



■ Tisk první Doby seniorů

Vznikají proto, že lidé chtějí řešit problémy, které je skutečně pálí. Jistě, i do občanských iniciativ se tlačí staří harcovníci, převlékači kabátů či ambiciozní mluvkové všeho věku, kterým jde hlavně o osobní kariéru. V komunálních volbách je šance podobné typky nejen přeskochit, ale místo jim hlas dát osvědčenému člověku i z úplně jiné strany. Kandidátovi, jehož důvěryhodnost už není třeba dokazovat, protože je doložena činy pro město nebo obec a jejich obyvatele. Nikoli podle stran, ale podle konkrétní práce, můžete vybírat i do senátu. V tomto smyslu bych chtěl popřát úspěšnou cestu k volebním urnám.

František Vonderka
šéfredaktor

motnými seniory může udržet. Moc velké šance na přežití nám nedávali.

A přesto se to povedlo. Doba seniorů je tu nyní už šestý rok! A nejen to. Stal se z ní nejprestižnější celostátní seniorský měsíčník, jehož čtenost neustále stoupá. Navzdory různým potížím v distribuci. Přibývají nám totiž předplatitelé, kteří se nedůstojnému shánění svého časopisu chtějí vyhnout.

I my jsme na různých akcích zjistili, že když lidé DS vidí, je o ni velký zájem. Máme proto nyní opět prosbu k našim čtenářům: pomozte nám šířit Dobu seniorů! Hledáme seniorky a seniory, kteří se stanou našimi kameloty. Nebude to zadarmo. Z prodejní ceny DS jim necháme polovinu, tj. 7 Kč. Pomoc novinám může být tudíž zajímavým přivýdělkem. Začít chceme v Praze, postupně s pomocí krajských zastoupení RS ČR i v dalších městech. V Praze chceme začít ihned. Zájemci se mohou hlásit na telefonu 234 462 075 (po-čt od 10 do 14 hod., pan Hřebek). Pro kameloty máme už připravenou soutěž, jejíž vítězové dostanou elegantní seniorské telefony Aligator A 500.

(fav) ■

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: ds@rscr.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerceds@gmail.com. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR (viz str. 2). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tiskne Česká Unigrafie, a.s., Rozšiřuje PNS a Česká pošta, Předplatné agen-

tura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 29. října 2010

OBSAH

AKTUÁLNĚ 2

- 2 Poradny RS ČR
- 2 Slovo předsedy RS ČR k volbám

STALO SE 3

- 3 Opět čas (před) volební
- 3 Hledáme (placené) pomocníky
- 4 Co vzkazují seniorům
- 5 Zásady OSN pro seniory

STŘÍPKY ŽIVOTA 6

- 6 Nastavit jasná pravidla
- 7 Zapomenutý ráj
- 7 Nejstarší kandidát
- 7 Umění pomáhá žít

BEZ ČEKÁRNY 8

- 8 Co dnes řeší SON
- 8 Rady letem SOS
- 9 Jaký počítač vybrat (2)
- 11 Základy první pomoci (10)
- 21 Daň z převodu nemovitostí

ROZHLEDNA 10

- 10 Železný senior i Lady
- 22 Užitečná návštěva Rakouska
- 23 Knižní okénko DS
- 24 Kondiční cvičení pro zdraví (9)
- 25 Tipy letem (PIS)
- 29 Užitečné putující střevo
- 29 Stryki a plno zábavy

ČTENÍ PRO DUŠI 12

- 12 Jákob a Ezau

KAVÁRNA 13

- 13 Záložka Vráti Ebra
- 14 Křížovka
- 15 S duchodem za brány Orientu (16)
- 15 Zábavné soutěžení v DS

TÉMA MĚSÍCE 16

- 16 RS ČR: Vládo, dej důchodcům více!
- 17 Téma: Valorizace
- 19 Špidla: Vláda škrtá brutálně
- 20 Potřebná publikace

INSPIRACE 18

- 18 736 let na pódiu divadla

KALENDÁRIUM 26

- 26 Dědův houbařský rok – říjen
- 27 Pochoutky z přírody
- 28 Poslední Benešův dekret
- 28 Vybráno z kalendáře – říjen

TRIBUNA ČTENÁŘŮ 30

- 30 Dvoustrana věnovaná čtenářům DS

Co vzkazují seniorům

Dne 1. října se slaví Mezinárodní den seniorů. Byl vyhlášen na základě rezoluce Valného shromáždění OSN a slaví se od roku 1991. V České republice se tento den začal výrazněji připomínat zhruba od poloviny devadesátých let, kdy začaly působit první seniorské organizace. Význam svátku rostl společně se seniorským hnutím a nyní už je u nás samozřejmou tradicí. Doba seniorů při příležitosti Mezinárodního dne seniorů 2010 oslovila vedení všech politických stran, které jsou zastoupeny v dolní sněmovně Parlamentu České republiky. Zeptali jsme se, co by k mezinárodnímu svátku starší generace chtěli vzkázat seniorům českým.

Tady jsou odpovědi:

Za ODS odpověděl její předseda a premiér vlády ČR Petr Nečas:



Chtěl bych především ujistit dnešní seniory, že námi připravovaná důchodová reforma se jejich důchodů nedotkne. Stále totiž přežívá mýtus, že penzistům chceme vzít jejich peníze. Není to tak. Změny se budou týkat dnešních čtyřicátníků, třicátníků, dvacátníků a mladších. Již se nemůžeme spoléhat pouze na státem organizovaný průběžný důchodový systém. Je nezbytné, aby především dnešní střední a mladší generace měla možnost tuto závislost snížit tím, že bude používat širokého rejstříku doplňkových důchodových nástrojů, ať již důchodového připojištění, důchodového spoření, kapitálové životního pojištění, penzijních investic a podobně, a tak postupně snížila svoji závislost na státem organizovaném pilíři. Není to ale věc, která je proveditelná přes noc, ale která dlouhodobě pomůže vyhnout se chudobě ve stáří.

Za ČSSD odpovídala 1. místopředsdkyně Senátu Parlamentu ČR Alena Gajdůšková:



Cesta životem je barvitá, má své vrcholy i stíny a je spousta záležitostí, které se člověk nemůže naučit v žádné škole. Tuto životní moudrost má bohužel člověk většinou až na sklonku života, když už nemá sám sílu své zkušenosti proměnit v činy. V civilizované společnosti si proto seniorů váží a mají proto také odpovídající zabezpečení. Váží si nejen jejich odvedené práce, ale i jejich životní moudrosti, které pečlivě naslouchají. Jen společně totiž mladí i staří dokáží svět skutečně měnit k lepšímu. Ráda bych proto řekla všem seniorům to, co říkám své mamince. Díky za to, že jste. Jsme s vámi, buďte s námi.

Jménem KSČM seniory prostřednictvím Doby seniorů oslovila její místopředsdkyně a poslankyně Parlamentu ČR Miroslava Vostrá:

Ráda bych popřála seniorům k jejich mezinárodnímu dni především zdraví, pohodu, radost z dětí, vnoučat i pravnoučat.

Život bez starostí, finančních problémů a obav ze stáří. A my všichni bychom se měli snažit jim život zpříjemnit, být k nim uctiví a uvědomit si, že i my jednou budeme na jejich místě. Tato spravedlnost je



neměnná a proto učme naše děti žít tak, abychom ve stáří neměli pocit samoty a opuštěnosti.

Za Věci veřejné odpovídal předseda této strany, ministr vnitra a místopředseda vlády Radek John:



Stáří není nemoc, ale přirozená životní etapa. Proto si přeji, aby starší generace nebyla považována za něco, co ti mladší nechtějí vnímat, ale aby naopak bylo činně maximum kroků k tomu, aby se se senioři cítili právoplatnými členy společnosti.

Prioritu vidím v tom, aby měl senior možnost co nejdéle setrvat ve svém vlastním bytě. Odmítáme, aby lidé v důchodovém věku odcházeli do domovů pro seniory či jiných zařízení jenom proto, že nemají na nájem, že se bojí ztráty svého bydlení, že se cítí osaměle, či proto, že potřebují drobnou výpomoc. Nutný je tedy progresivní rozvoj poradenských a asistenčních služeb, které jim pomohou překonat drobné obtíže, avšak zároveň umožní setrvat v samostatném bydlení.

Zároveň podporujeme rozvoj specializovaných zařízení poskytujících specializovanou péči o seniory pro ty, kteří s ohledem na svůj zdravotní stav tuto institucionální péči skutečně potřebují. A i těchto zařízení je dnes nedostatek. Tyto specializované služby by měly být zastoupeny ve všech lokalitách. Vykořennění z lokality, kde senior prožil několik desítek let, je pro nás nepřijatelné.

Konečně bych chtěl seniory ujistit, že ačkoliv vzhledem k nízké porodnosti a prodlužování délky života je nutné přistoupit k zásadním změnám ve financování důchodů, VV se zasadí o to, aby důchodová reforma nepostihla ty, kteří v současné době již penzisty jsou, nebo záhy budou.

Oslovili jsme samozřejmě i TOP 09. Ačkoli její mluvčí slíbil zprostředkovat odpověď ministra práce a sociálních věcí Jaromíra Drábka (má k problematice seniorů



ve vládě nejbližší a je v ní za TOP 09), do uzávěrky a ani po ní jsme ji bohužel nedostali. Těsně před odevzdáním předloh do tiskárny jsme proto oslovili ministra předchůdce v této funkci Zdeňka Škromacha. Odpověděl obratem:

Rád bych popřál našim seniorům k jejich dni, aby měli dobré rodinné zázemí. Zároveň se snad nenaplní představy současné Nečasovy vlády o úsporách, které by výrazným způsobem snížily životní standard našich seniorů. Při této příležitosti by měl i ministr Kalousek zvážit, zda skutečně stát nemá na důstojnější valorizaci důchodů, která by zohledňovala i růst životní úrovně celé populace. V kombinaci se zvýšenými poplatky u lékaře a doplatky za léky, či zvýšením cen základních životních potřeb, budou vyhlídky našich seniorů v mnoha případech směřovat k propadu pod hranici chudoby. Uděláme vše pro to, aby nedošlo k vyvedení peněz z důchodového systému, jak to plánuje ministr Drábek, což by ohrožovalo už stávající důchodce. Důchodovou reformu nelze dělat na úkor stávajících důchodců, kteří už nemají reálnou šanci své příjmy ovlivnit.

Zásady OSN pro seniory

Zásady OSN pro seniory byly přijaty Valným shromážděním OSN dne 16. prosince 1991. Vlády byly vyzvány k tomu, aby je včlenily do svých národních programů. Hlavní hesla zásad znějí: nezávislost, zařazení do společnosti, péče, seberealizace a důstojnost. Zveřejňujeme některé hlavní požadavky.

Senioři by tak mj. měli

- mít přístup k odpovídající stravě, vodě, obydlí, oděvu a zdravotní péči na základě zajištění příjmu, podpory rodiny a společnosti a svépomoci;
- mít příležitost pracovat nebo mít přístup k jiným příležitostem, zajišťujícím příjem;
- mít možnost účastnit se rozhodování, kdy a jak rychle bude probíhat jejich odchod z pracovního života;
- mít přístup k odpovídajícím vzdělávacím

a výcvikovým programům;

- žít ve svém domově, jak nejdéle je to možné;
- zůstat zařazení do společnosti, zúčastňovat se aktivně formulování a realizace politik, které přímo ovlivňují jejich blaho, a podílet se o své znalosti a schopnosti s mladšími generacemi;
- mít možnost vytvářet hnutí nebo asociace starých lidí;
- mít přístup ke zdravotní péči, která by jim pomohla udržet nebo nabýt optimální úroveň tělesného, duševního a emočního zdraví a zabránit nebo zpozdit propuknutí nemoci;
- požívat lidských práv a základních svobod, ať žijí v jakémkoli obydlí, zařízení sociální péče nebo léčebném zařízení, což zahrnuje i respektování jejich důstojnosti, víry, potřeb a sou-

kromí a práv činit rozhodnutí o péči o ně a o kvalitě jejich života;

- žít v důstojnosti a bezpečí a nemělo by být využíváno jejich tělesné nebo duševní závislosti;

red ■



Nastavit jasná pravidla

Doba seniorů připravila sérii rozhovorů s představiteli statutárních měst, ve kterých jim klade otázky, spojené se životem starší generace. Tentokrát na naše otázky odpovídal 1. zástupce starosty městské části Praha 10 a předseda bytového výboru magistrátu hl. města Prahy Bohumil Zoufalík.

Bydlení je jednou z hlavních podmínek normálního života. Zejména starší lidé s tím ale dnes mají problém, protože neunesou vysoký nájem. Mnohdy pravda bydlí ve větších bytech, než potřebují, výměna je ale dost obtížná. Jak to vidíte vy?

Je to hlavně velice citlivé téma. Všichni, kdo se o nájemní bydlení zajímají, tak vědí, že před třemi roky vznikl zákon o deregulaci, což ve většině případů znamená zdražování nájemného. Tento zákon jsem od počátku považoval za nedokonalý, protože v něm nejsou zakomponovány sociální dopady. Jednou z ohrožených částí populace jsou právě naši senioři, protože si jen těžko mohou nějak navýšit své příjmy, zvláště v době ekonomické krize. Proto je deregulace ve velkých městech jedním z velkých problémů. Určité procento seniorů může mít problémy s hrazením nájmů. Více než u obecních bytů, kde město může pomáhat, se to projevuje u soukromých vlastníků, kde to nijak nemůžeme ovlivnit a nůžky se dále rozevírají.

A konkrétní opatření města jsou jaká?

Na Praze 10 se nám před dvěma lety podařilo vytvořit unikátní program tlumení dopadu deregulace, který mezitím přejímají i jiné městské části. Má tři základní pilíře. Prvním je přímá finanční podpora. Týká se i lidí, kteří jsou v nájemním bydlení u soukromých vlastníků. Letos Praha 10 na tuto podporu vyčlenila 22 milionů korun. Druhým krokem je nabízení malometrážních bytů. Týká se ale pouze nájemníků, kteří bydlí v našich bytech, kterých dnes máme asi 7000. A posledním pilířem, protože nejsme zcela schopni operativně reagovat na požadavky po malometrážních bytech, jsou slevy na nájemném. Nájemné zůstává na úrovni předchozího roku, kdy nájemce ukázal schopnost je hradit.

To dělá Praha 10 a jiní to kopírují. Jde vlastně o dobrou vůli, nikoli o závazná pravidla.

Realizace různých programů jednotlivých radnic vidím také jen jako náhražku toho, co je třeba udělat, a to centrálně přijmout zákon o sociálním bydlení. Tento zákon tu citelně chybí. Na jeho základě by se dalo jasně a jednotně definovat, co je to sociální bydlení, kdo a jak na ně může ze zákona dosáhnout. Měl by být jakousi protíváhou zákona o deregulaci nájemného, abychom byli schopni zmírnit a napravit určité disproporce, které deregulace způsobila a to zejména ve velkých městech. Když si vezmete, že průměrný byt u nás má 50 metrů a ve finální části by nájemné za metr čtvereční mělo v Praze 10 dosahovat 130 korun a že před 4 roky jsme začínali u 33 korun, tak je to razantní skok a na pováženou nejen pro seniory. A to nepočítám růst ceny energií a dalších nákladů na bydlení!



Fanoušek vršovických Bohemians 05 ukazuje, že radnice v rámci úsilí o zachování atmosféry čtvrti měla i plán na záchranu jejich tradičního stadionu. Zhatilo ho však bývalý majitel klubu.

Pokud jsem poslouchal dobře, zákon o sociálním bydlení i proto považujete za jednu ze svých priorit.

Přál bych si, aby to nebyla jen moje priorita, ale hlavně priorita všech příslušných ministrů. Z jejich reakcí i z reakcí v parlamentu jsem vycítil, že je tu velká šance, aby tento zákon byl brzy sestaven



a přijat a stal se součástí skutečně jasných pravidel hry, které v oblasti bydlení nezbytně potřebujeme.

Četl jsem nedávno studii, která vyjadřuje znepokojení nad tím, jak se některé městské části v Praze stavějí k sociálním a malometrážním bytům. Říkají, že není vlastně důvod se tím nějak zesíleně zabývat. Studie naopak říká, že se to v budoucnu může vymstít. Jaký je Váš názor?

Z pozice předsedy bytové komise hlavního města Prahy jsem už před rokem inicioval určité kroky, které se právě teď podařilo prosadit. Jde o to, že magistrát Prahy obhospodařuje nyní 10 500 bytů a my máme plán 5 000 bytů během zhruba půldruhého roku zprivatizovat a takto získané finanční prostředky chceme využít na získání malometrážních bytů. Ty by se využily jako startovací byty pro mladé a jako ústupové bydlení pro seniory. Tímto krokem chceme strukturu bytového fondu hlavního města Prahy změnit tak, aby více odpovídala potřebám a aby v příštích čtyřech letech bylo k dispozici několik tisíc nově získaných malometrážních bytů.

K bydlení patří i bezpečí. Ohroženou skupinou jsou opět senioři. Co děláte proto, aby se senioři cítili bezpečněji?

Už tři roky se pravidelně s našimi seniory scházíme v rámci programu Bezpečná desítka. Pořádáme semináře, kde přednášejí městští strážníci a hasiči a vysvětlují třeba zásady prevence. Městská část dává v rámci prevence seniorům také různé dárky, letos to mj. byl třeba řetízek na dveře, lékovka a osobní alarm. Teď jsme k tomu pro seniory nad osmdesát let přidali telefon s SOS tlačítkem.

Ptal se František VONDERKA

Zapomenutý ráj

Vytvořil ho v Sedloňově v Orlických horách na 40 arech ze zpustlé a zaplevelené zahrady a přilehlých skal během 53 let Jaromír Grulich (zemřel loni ve věku 77 let). Vybudoval alpinum, kde najdete přes tisíc rostlin z celého světa, včetně zástupců horské květeny všech kontinentů. Co do rozsahu sbírek lze ve světě těžko najít obdobu. Zlatý potok a jeho přítok nabídl vody, kterou tvůrce dokonale využil, takže tu najdeme i rostliny břehové. Jedinečnou kulisu vytváří 25 metrů vysoké obnažené strmé skály, před nedávnou dobou ještě zalesněné. Lesní správa o odtěžení porostu nechtěla ani slyšet, až před 16 lety přišla vichřice, smrky neodolaly. Lesníci pak po-

lom odtěžili a na přimluvu ochránců přírody rozhodli, že místo už zalesňovat nebudou. Jaromír Grulich pak už jen klučil ostružiní, maliní, plevely a odstraňoval větve i přebytečné pařezy, než se dostal k vysazení první sazeničky. Některá místa byla natolik nepřístupná, že je musel osazovat ze zavěšené horolezecké sedačky (byl horolezec). Začátkem července 1998 povodeň zničila nižší partii tohoto skalničkářského zázraku, ale pan Jaromír spolu se ženou všecko obnovili. Unikátní alpinum nemá žádnou propagaci, ze silnice není označena ani odbočka. Obětavě se o zachování alpinkářského ráje stará, letos 69letá, manželka zakladatele Marie Grulichová.

jokr ■

Foto: jokr



Nejstarší kandidát

Potkáte ho v Křenovicích na Vyškovsku. Jmenuje se Stanislav Spáčil a ve svých 102 letech kandiduje do obecního zastupitelstva. Jeho jméno je na jedenáctém místě kandidátky místních komunistů. Je ve výborné fyzické kondici, mj. stále jezdí na kole. Jeho celoživotní láskou je sport. Už jako kluk nevynechal jedinou příležitost běhat, a když v roce 1928 narukoval do československé armády, stal se i přeborníkem pluku. „Sto metrů jsem běhal pod dvanáct vteřin, do výšky jsem skákal metr osmdesát a do dálky šest

metrů. Byl jsem známý sportsmen,“ pokyvuje hlavou vitální senior. Měl pohnutý život. Dětství prožil za těžkých časů první světové války, po obsazení republiky Němci o dvacet let později působil v odbojové skupině v Brně, jejímž hlavním úkolem byla distribuce letáků. Po úrazu v zaměstnání se po něm v nemocnici shánělo gestapo, jedna ze sester jim ale řekla, že zemřel. Zpátky do Brna se tedy vrátit nemohl, a tak začal pracovat ve výrobě transformátorů ve Zlíně. I zde navázal kontakt s odbojáři a účastnil se sabotáží. Kandiduje prý hlavně proto, aby pomohl mladým.

Umění pomáhá žít

Až do 10. 10. 2010 najdete ve Výstavní síni Senátu Parlamentu ČR výstavu tří autorů, kterými jsou senioři Josef Poláček, Vladimír Cejnar, Josef Zoser. Varnsdorfský výtvarník Josef Poláček (85) se s tužkou a papírem kamarádil od nejútlejšího mládí. Velmi rád navštěvoval divadlo a osobně tak poznal mnoho významných herců, z nichž mnohé zvěčnil na papír. Poprvé své karikatury herců vystavoval v roce 1944 v Dobrušce, poté měl desítky výstav u nás i v zahraničí, je nositelem řady ocenění. Ukázky jsme přinesli i v DS. Kromě kreslení napsal i několik publikací a tvoří nadále bez ohledu na věk.



■ Tak kreslí Josef Poláček

Vladimír Cejnar (80) své životní poslání našel v uměleckém zpracování přírodního materiálu. Vyučil se řezbářem a sochařem, řezbářství zasvětil pak celý život. Jeho výtvoři jsou ozdobou mnoha domácností i institucí v Evropě i za mořem. Věčný pracant tvoří i ve vysokém věku. Emeritní senátor Josef Zoser (61) je starostou Jiřetína pod Jedlou. Prosadil se však i ve fotografickém umění a svými snímky vyjadřuje především obdiv k rodným Lužickým horám. Výstavní síň Senátu najdete na 1. nádvoří Valdštejnského paláce.

garn, red ■

Bytová poradna DS

Co dnes řeší SON

Dnešní bytová poradna je poněkud atypická. Místo návodu, jak řešit dílčí problémy, dnes přinášíme informaci o tom, jaké hlavní problémy řeší Sdružení nájemníků ČR (SON) a co z toho obecně vyplývá. Sdružení nájemníků nyní zaznamenává ve svých poradnách nárůst případů, kdy se občané dostávají do problémů s úhradou nákladů na bydlení a přímo jim hrozí ztráta střechy nad hlavou. Tvoří třetinu z celkového počtu řešených případů.



Předseda Sdružení nájemníků ČR
Ing. Milan Taraba

Tyto potíže nejvíce tíží osamělé senio-ry, kterým mnohdy hrozí i exekuce, ale zčásti deptá i mladou generaci, která využila výhodných hypoték na pořízení bytu, avšak po ztrátě zaměstnání by mohla o byt přijít. Hodně občanů si také stěžuje na chybné vyúčtování služeb (17 %), na špatné fungování společenství vlastníků (16 %) i bytových družstev (4 %). V poradnách SON odborníci lidem také kontrolují, zda jim vlastník stanovil nájemné podle zákona (17 %), ale řeší i šikanu, různé žaloby a výpovědi z nájmu (14 %). Tyto a další údaje byly zveřejněny na tiskové konferenci SON, která se uskutečnila koncem srpna (po uzávěrce zářijového vydání DS) v Praze.

Loni využilo služeb 39 poraden SON celkem 21 tisíc občanů v různých částech ČR. Tento počet svědčí nejen o rostoucí potřebě poradenství v oblasti bydlení, ale také o nutnosti zabývat se koncepcí státní bytové politiky a prosadit některé

priority v legislativě. Jak uvedl předseda SON Ing. Milan Taraba, ambicí sdružení je „prosadit evropsky standardní prostředí v bytové oblasti. Toto prostředí by nastaroval také zákon o místně obvyklém nájemném. Dnes je nájemné stanoveno plošně, zatímco standardem v EU je přihlížet v dané lokalitě také ke stáří a stavu domu, velikosti bytu, jeho vybavení, obslužnosti a poloze.“ Nový zákon by podle Ing. Taraby sloužil pronajímatelům nejen pro orientaci, ale přihlížel by k jejich ziskovosti a nájemníkům by přinesl jistotu, že nebudou platit přemrštěné nájemné. Právě to se však dnes bohužel často už děje a mnohde hrozí. Jak vyplývá z prohlášení Krajské rady Sdružení nájemníků ČR pro Prahu a Střední Čechy, zákon o vlastnictví bytů ve stávajícím znění neumožňuje stanovit jasná pravidla nejen pro samotné vlastníky, ale i tak zásadní úpravu, jakou je např. vztah nájemník – pronajímatel. Dosud také není slibovaný zákon o sociálním bydlení a chybí také další předpisy, které by reagovaly na problémy, dotýkající se např. služeb spojených s bydlením. Co k tomu dodat? Dnes nejde jen o možnost využívání poradenství SON, ale o jím požadované legislativní změny, které nastaví potřebná pravidla. Zejména občané, žijící v nájemních bytech, by proto před nastávajícími komunálními volbami měli pečlivě zvažovat programy kandidujících politických stran a hnutí v oblasti bytové politiky a podle toho přistupovat k volebním urnám.

red ■

SON.cz
SDRUŽENÍ NÁJEMNÍKŮ ČR



RADY LETEM

V DS ve spolupráci se Sdružením obrany spotřebitelů (SOS) zařazujeme příspěvky z jeho poraden.

DOTAZ: Reklamuji u společnosti TOPSHOP jejich výrobek. Reklamace byla přijata 3. 7. 2010, započítává se do 30denní lhůty i den přijetí reklamace? Tzn., když mi nevyřeší reklamaci do 30 dnů, můžu si přijít 31. den pro peníze?

ODPOVĚĎ: Počítá se až ode dne následujícího po přijetí reklamace. Končí-li lhůta v den pracovního volna, „přepadá“ do následujícího pracovního dne. 31. den máte při nevyřízení nárok na vrácení peněz.

DOTAZ: Zakoupil jsem si před necelými dvěma týdny sportovní vybavení, ale při vyzkoušení jsem zjistil, že je vadné. Lze při reklamaci přímo zažádat o odstoupení od smlouvy, když zboží bylo již zakoupeno vadné?

ODPOVĚĎ: Podle § 616 odst. 3 Občanského zákoníku nemusíte prvních 6 měsíců od koupě souhlasit s opravou věci, ale můžete požadovat její výměnu za novou. Nejedná se však o výměnu okamžitou, ale i zde musí proběhnout klasické reklamační řízení, které může trvat až 30 dnů. Pokud výměna není možná, teprve můžete od kupní smlouvy odstoupit. Aby se předešlo těmto problémům, doporučujeme zboží si nechat předvést ještě v prodejně před zaplacením, máte na to podle zákona nárok, samozřejmě pokud to podmínky na prodejně umožňují.

V případě jakýchkoli problémů se mohou spotřebitelé obrátit (pracovní dny 8 – 17 hod.) na **poradenskou linku SOS na čísle 900 08 08 08**, která je zpoplatněna 8 Kč za minutu volání. Lze také využít on-line poradny na **www.spotrebitel.info** a lze se obrátit také na **bezplatné osobní poradny**, které má SOS ve všech krajích ČR. **Telefon do centrály SOS: 224 239 940.**

JAKÝ POČÍTAČ VYBRAT 2

PC poradna

V minulém čísle DS jsme zahájili informaci pro ty, kdo se chystají koupit nový počítač. Aby za své peníze dostali optimální konfiguraci počítače (notebooku) a nekupovali zbytečně drahé komponenty, které by stejně nevyužili. Dnes tedy pokračujeme výčtem informací o základních součástech počítačů.



Základní součásti

Jaký procesor zvolit? Je lepší Intel nebo AMD?

Nelze říct jednoznačné doporučení, zda zvolit ten či onen procesor. Každá ze dvou obvyklých značek je v něčem lepší, v něčem horší. Takže tato volba není v podstatě důležitá.

Kolik jader má mít procesor?

Většina běžných procesorů má dnes dvě jádra. To je pro běžné použití plně vyhovující. Jednojádrové procesory jsou již na ústupu.

Jakou frekvenci procesoru zvolit?

Protože AMD používá poněkud jinou technologii než Intel, nelze přímo srovnávat hodnoty uvedené u procesorů různých značek. Důležité ale je, že cena procesorů narůstá výrazně rychleji než výkon, proto (nemáte-li podstatný důvod k nákupu rychlejšího procesoru) je lépe držet se u dolního konce nabízené škály. Pozor však na podezřelé výhodné nabídky, výběrové procesory ve skutečnosti cenově výhodné nejsou. Na rychlost počítače má větší vliv velikost paměti RAM.

Jakou vybrat základní desku?

Výběr základní desky je jedna z věcí, se kterými je nejlépe obrátit se na odborníka. Desky vyrábí mnoho firem po celém světě (přestože výrobců čipových sad je jen několik), každá nabízí celou řadu typů v široké cenové škále. Protože deska musí správně komunikovat s procesorem, paměťmi, disky atd., lze se bohužel poměrně snadno dopustit chyby ve výběru, a počítač potom nefunguje. Tento výběr se ovšem netýká notebooků, protože zde máme na výběr pouze hotový výrobek a možnost případných změn komponent je takřka nulová.

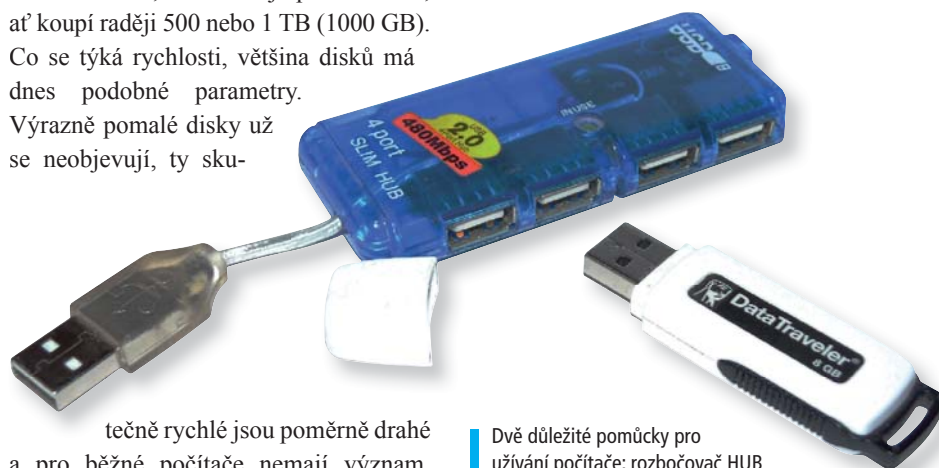
Kolik paměti RAM je potřeba?

Dnes asi již nikdo nenabízí méně než 1 GB paměti. To je naprostý základ, níže při dnešních cenách paměti nemá smysl chodit. Jako rozumné množství pro běžnou práci pak bohatě postačuje 1-2 GB; kdo chce zpracovávat video, hrát hry nebo

mít spuštěno více programů najednou, měl by sáhnout po 2-4 GB. Zde již máme na výběr i u notebooků, mnohdy lze velikost paměti RAM rozšířit.

Jak velký a jak rychlý disk?

U disků do určité velikosti platí, že cena roste pomaleji než objem (u hodně velkých disků už je to ale naopak). Proto nemá smysl příliš šetřit, každý disk má totiž přirozenou tendenci se rychle zaplnovat (ať už hudbou, filmy, nebo čímkoli jiným). Proto lze za rozumný základ považovat 320 GB, kdo nelituje pár stokorun, ať koupí raději 500 nebo 1 TB (1000 GB). Co se týká rychlosti, většina disků má dnes podobné parametry. Výrazně pomalé disky už se neobjevují, ty sku-



tečně rychlé jsou poměrně drahé a pro běžné počítače nemají význam. V případě malé kapacity pevného disku lze problém řešit dokoupením tzv. externího disku, který je cenově dostupný a zapojuje se do USB portu.

Koupit CD nebo DVD mechaniku?

Anebo už rovnou vypalovačku?

Ceny DVD vypalovaček už klesly natolik, že nákup obyčejné (čtecí) mechaniky lze doporučit jen tomu, kdo vypalovačku z nějakých důvodů výslovně nechce. Pro zálohování dat či uskladnění fotografií se ale vypalovačka vždy hodí. Zejména u malých notebooků není pro mechaniku dostatek místa a také tento problém lze řešit přikoupením externí mechaniky. Ta se nejčastěji zapojuje do USB portu.

Je ještě potřeba disketová mechanika?

Mnohé počítače se již prodávají bez ní. Důvod k jejímu pořízení může mít ten, kdo občas dostává data na disketách, nebo má nějaká taková data z dřívějška. Každopádně je dobrý nápad všechna data z dis-

ket přepírat na Flash disk, CD nebo DVD, protože disketa nepatří mezi příliš spolehlivé datové nosiče. Pokud jsme nuceni pracovat s disketami na počítači bez FDD mechaniky, lze to řešit zakoupením externí disketové mechaniky, která se zapojuje do USB portu. Dnes více než úspěšně vytlačily diskety tzv. Flash disky. Jsou kapacitně i rychlostně na výši, diskety nejen plně nahradí, ale ve všech směrech i předčí. Pokud se správně používají, pak je i jejich poruchovost minimální.

Dvě důležité pomůcky pro užívání počítače: rozbočovač HUB a přenosný Flash disk

Takže na novém počítači nebudeme hledat disketovou mechaniku, ale zaměříme se na přítomnost a počet USB portů. Pokud jich je na zařízení málo, lze dokoupit tzv. HUB. Je to vlastně rozbočovač, který zabere jeden USB vstup do počítače a umožní nám připojit např. další 4 a více zařízení. Navíc pomocí prodlužovacího kablíku dostaneme USB porty z těžko přístupné zadní stěny počítače přímo na pracovní stůl vedle klávesnice. Samotný USB port využívá dnes stále více zařízení. Namátkou jmenujme: tiskárny, skenery, digitální fotoaparáty, již zmíněné Flash disky, navigace, mobilní telefony, klávesnice, myši, tablety, čtečky paměťových karet, externí disky či mechaniky, televizní adaptéry ap.

Zdeněk HŘEBEJK

Foto: ilustrační

Prokardin®



**Pro své srdce chceme
jen to nejlepší...**



Doplňek stravy. Žádejte v lékárnách.

www.prokardin.cz

DiaChrom®

Nízkokalorické stolní sladidlo vynikající
chuti pro snižování cukru a cholesterolu.



Žádejte v lékárnách.
www.diachrom.cz

Železný senior i Lady

Minulý rok se konala celosvětová premiéra. V Praze se uskutečnil sportovní pěti boj, jehož hlavní podmínkou bylo, že zúčastněný atlet dosáhl již sedmdesáti let. Jedině muži se sedmi křížky a více lety mohli soutěžit o titul Železný senior. Loni si ho odnesl Miroslav Cibula ze Sokola z Týniště nad Orlicí. Dosahované nejlepší výkony by mohli závidět i mnozí mladí trenéři atletů. Například 63 kliků s dotekem hrudi na platovou láhev na zemi, 160 skoků přes švihadlo, 10 výmyků na hrazdě, 23 švihů na hrazdě s bradou nad žerdí či skok do dálky z místa 187 cm. Nešlo zdaleka jen o nejlepší výkony, ale o Coubertinovské „zúčastnit se“. Dokázat, že aktivita je možná i ve vysokém věku. Doba seniorů byla u toho a můžeme tedy potvrdit, že tomu tak skutečně je. A že příklady táhnou. Na konci loňského ročníku jsme s organizátory dohodli, že v Době seniorů, která už při propagaci prvního ročníku patřila k nejaktivnějším periodikům, budeme včas informovat o přípravách ročníku dalšího. Tak, aby se ho stihlo zúčastnit co nejvíce seniorů z celé ČR.

Nyní ta chvíle nastala. Další ročník už klepe na dveře. Uskuteční se v sobotu 6. listopadu od 10 hodin v hale TJ Pankrác v Praze 4 (Lomnického 1). Přihlášky je potřeba zaslat do 20. října na adresu ARBA, c/o Josef Baloun, Koněvo-va 239, 130 00 Praha 3. A pozor, i letos se chystá premiéra! Vedle pěti bojařské soutěže pro muže od 70 let se chystá obdobná soutěž i pro ženy od 65 let. Vítězka tohoto ženského klání získá titul Železná Lady. I když i v titulu soutěže pro ženy je železo, na pořadu budou i disciplíny, ve kterých se uplatní ženská něha a hravý smysl pro humor. Seniorky budou soutěžit ve skocích přes švihadlo, skoku do dálky z místa, v běhu po čtyřech, do dálky si hodí míčkem a zkusí si i kliky. Jednu z disciplín přitom mohou vynechat. Na-

konec budou předvádět taneční kreaci s vlastním námětem, jak to známe z různých soutěží při volbách Miss. Místo tanečku budou moci předvést i jiné umělecké vystoupení. Vítězka jako první v historii získá už zmíněný titul Železná Lady. Všechny ostatní soutěžící dostanou, podobně jako všichni mužští účastníci, pamětní diplomy. Loni je pomáhal vytvářet fotograf a výtvarník Jan Saudek.



Loni se na druhém místě umístil fotograf Jan Saudek (75). Leto bude nejen závodit, ale uplatní prý i svou profesi. Účastníci, ale asi hlavně účastnice, tak mají příležitost, že je zvěční světově uznávaná fotografická veličina.

Podmínkou účasti kromě věkových limitů je i dobrý zdravotní stav. Jaký skutečně je, si musí zhodnotit samotní závodníci, kteří jsou ostatně už víc než plnoletí. Proti úrazu budou pojištěni ze startovného, které činí 80 korun.

Doba seniorů bude samozřejmě dále sledovat všechny přípravy a samozřejmě bude i u samotného závodu.

fav ■

Foto: autor

Seriál DS Základy první pomoci

10

Dnes o poranění mozku



Je sice už opět školní rok, ale kolo a in-line brusle některé nadšence stále lákají. Nejenom tyto dva krásné sporty však přinášejí velké nebezpečí - úraz hlavy! Apeluji proto na všechny mladistvé, rodiče a děti... ne nadarmo se říká: "bez helmy ani ránu!" Není to zdaleka ale jen o nich; oba dva druhy pohybu získávají dnes stále více stoupenců ve všech věkových skupinách a to i mezi seniory.

Poranění mozku vzniká nejen vlivem působení vnějších sil na lebku, ale může mít i jiné příčiny.

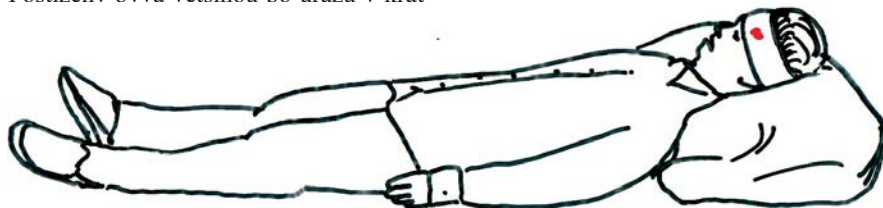
■ Komoce neboli otřes mozku

Jedná se o dočasnou, ale rozsáhlou poruchu mozkové činnosti. Postižený bývá většinou po úraze v krátkém bezvědomí v řádu minut, nepamatuje si na událost. Přítomné bývají i bolesti hlavy, dezorientace, zvracení, pot a zrychlený dech.



■ Kontuze neboli zhmoždění mozku

Jde o mechanické poškození mozku s možností poškození mozkových buněk. Postižený bývá většinou po úraze v krátkém bezvědomí v řádu minut, nepamatuje si na událost, bolesti hlavy, dezorientace.



kém bezvědomí v řádu minut, nepamatuje si na událost, bolesti hlavy, dezorientace.

■ Komprese neboli stlačení mozku

Jde o stlačení mozku vlivem krvácení či hematomu vzniklým porušením cév při úraze (nemusí být vždy způsobeno úrazem, ale například i mozkovou mrtvicí). U tohoto po-

stížení většinou nastává tzv. „dvoufázové bezvědomí“. Postižený upadne po úraze do bezvědomí, po probnutí zvrací a po různě dlouhé době (s odstupem i několika hodin) upadá do druhého bezvědomí v důsledku stlačení mozku vznikajícím hematomem. Mezi bezvědomími je možné u postiženého pozorovat rozdílnou velikost zornic.

U postiženého po úraze hlavy můžete pozorovat tyto příznaky:

Nestejně zornice – baterkou posvíťte střídavě do jednoho a poté do druhého oka. Pokud nejsou zornice stejné (např. jedna zůstane roztažená), může se jednat o příznak vnitřního mozkového krvácení.

Vyzvěte postiženého aby zavřel oči a předpažil obě končetiny – pokud jedna končetina nekontrolovatelně klesá, může se také jednat o příznak krvácení v mozku.

Po úraze hlavy můžete také sledovat

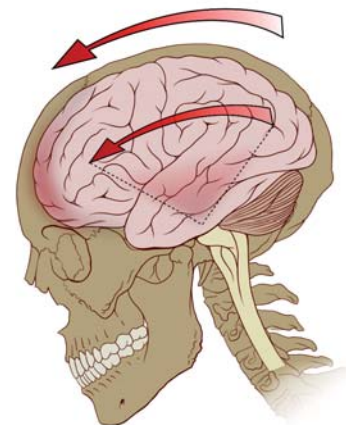


spavost, malátnost, nevolnost až zvracení.

Máte-li jakékoli pochybnosti, neváhejte a vyhledejte pomoc lékaře!

První pomoc

Pokud postižený po úraze zůstane v bezvědomí se zachovaným dýcháním a srdeční



činností, ošetříme vnější poranění a uložíme jej do stabilizované polohy. Při manipulaci postupujeme šetrně – vždy je možnost poranění krční páteře! Zahájíme protišoková opatření „5 T“. Je-li postižený při vědomí, uložíme ho do polohy na zádech s podloženou hlavou. Zahájíme protišoková opatření „5 T“. Nikdy nepodáváme jídlo ani pití!!!

Takto postižené osobě vždy zajistíme lékařské ošetření v co nejkratším čase, či přímo zavoláme ZZS linku 155.

Seriál připravuje
Lenka ŠNAPKOVÁ, DiS ■

Kam psát a volat

V případě dotazů k tématu pište Lence Šnapkové na kontaktní e-mail: info@kurz-prvni-pomoc.cz nebo telefonujte do redakce na telefonní číslo 234 462 075. Rádi dotazy předáme.

www.kurz-prvni-pomoc.cz

CO TO JE Otřes mozku

Jedná se o nejlehčí formu poranění hlavy. Může být způsobeno úderem do hlavy – dopravní nehody, úrazy při sportu a také rvačkách. Dá se rozpoznat díky krátkému narušení vědomí, které trvá minuty až půl

hodiny, může se objevit závrať. Po odeznění příznaků často zůstává ztráta paměti (retrogradní amnézie). K pozdějším symptomům se řadí cefalea (cefalgie - bolest hlavy), pseudoneurastenie, mdloby, nejistota při chůzi a pohybu - tento komplex příznaků se označuje jako postkomoční

syndrom. Histologické změny mozku při otřesu vlastně neexistují. Při déle trvajících komocích lze sledovat změny EEG v závislosti na stupni poruchy vědomí. Diferenciální diagnostika oproti pohmoždění mozku může být na začátku traumatu nesnadná.

Seriál DS k bibli

10



Jákob a Ezau



Izák a jeho krásná žena Rebeka měli dva syny. Jákoba a Ezaua. Mladší Jákob si hrával kolem domu, byl mírný a tichý. Starší Ezau

chodil na lov a jako prvorozený měl stát v čele rodu. Proto se učil důstojně kráčet po pravici otce a naslouchal prorockým o příchodu Mesiáše, o Zachránci národa a Veleknězi lásky, před kterým se budou klanět králové velkých říší. Synové však nezpívají vždy písně podle nápěvu svých rodičů. Láska je někdy tvrdohlavá a zarputile se pase na místech nečekaných. Často se podobá krávi, kterou pasou děti pastýře a mezi trnami ji nedočkavě dojí. Kromě sladkého mléka při trnitém paběrkování poznají i šrámy. Bolest a krvavé rány se dlouho hojí. Avšak najednou zavoní láska a rozkvetne v líbezný květ. Je zapotřebí velké odvahy, aby si ji milenci šli utrhnout na okraj neznámé, hluboké propasti.

Na dno nikdo nevidí. Kdo se nelekne, ten se pak nebojí ničeho na světě.

Pravá láska rozkvétá v přátelství. A ruka přítele nese kamaráda z kolébky dětství do života štěstí, do objetí mužné dospělosti.

Bratrství Ezau a Jákoba však utrpělo šrám **sporem o prvorozenectví**.

Ezau se unaveně vracel z lovu. Ještě nevěděl, že rozum se nesmí v revíru srdce chovat jako pytlák. Bratr Jákob vařil čočku. Nádherně voněla. I povzdechl Ezau v opojení – Hmmm. Mám takový hlad a z lovu jsem unavený. – Jákob ho slyšel a nabídl – Dám ti mísu voňavé čočovice, ale ty mi za odměnu dej... právo syna, který se narodil první. Postup mi své prvorozenectví. – Ezau řekl – K čemu je mi prvorozenectví, když umírám hladem? – a už si pochutnával na čočovici. Jákobovi odpřisáhl, že mu postupuje právo staršího bratra, který stane po Abrahámovi a Izákovi v čele rodu.

Izák byl již starý a téměř slepý. Jednoho rána volal na Ezaua – Vidiš, jak jsem nemocný a slabý? Neznám den ani hodinu blížící se smrti. Vezmi si proto luk a běž něco ulovit. Ať si ještě pochutnám na daru země, a pak už i já tobě předám vše potřebné. Požehnám ti, abys v čele rodu plnil moudrosti kalich života a došel k cíli zaslíbení, podle Boží vůle. Rozhojníš dary prvorozenectví. Staneš se patriarchou a služebníkem Hospodina. Povedeš shromáždění početného rodu. Běž, synu, už běž. –

Ezau šel na lov, aby otci posloužil podle jeho přání a připravil mu pochoutku.

Zatímco číhal v polích a stopoval divou zvěř, přinesl jeho bratr Jákob otci Izákovi voňavé jídlo. Červenou barvou i vůni vzácného koření připomínalo maso z divé zvěře. A zašeptal – Otče, uvařil jsem pro tebe mísu lahody. Ochutnej z darů Přírody. A pak mi požehnej. – Izák v pološeru mžoural a ptal se – Kdo jsi? Tys' Ezau? – Jákob se poklonil – Jsem tvůj syn, který tě miluje a splnil tvé přání. Jen, otče, ochutnej. – A Izák s chutí pojedl, požehnal Jákobovi a předal mu dary prvorozenectví. Tehdy se vrátil Ezau z lovu a zjistil, že otec požehnání udělil Jákobovi.

Pravda je mocná královna. Z nebeského trůnu hledí k zemi a panovnické žezlo skrývá v stánku Boží moudrosti. Tím žezlem tepe v srdci lidí. Skleněné vidiny, sobecké a křehké sny pyšných láme a tříští, moudrým a pokorným dětem ková oceľová srdce.

Ezau vykřikl – Otče, máš snad jediné požehnání? Vše je ztraceno? – Ale Izák byl neoblomný. Co bylo dáno, nelze vzít zpět.

Seriál DS připravuje
ThDr. Jan SCHWARZ ■

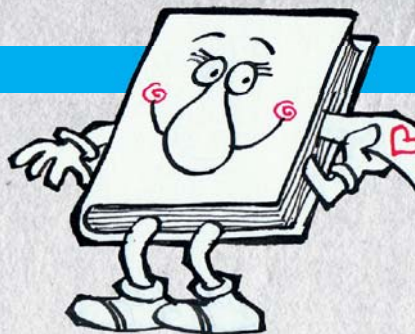
Příště: Jákobův žebřík

I podle pití se pozná čas

Mým prvním nápojem bylo mateřské mléko – to bylo v roce 1942, kdy jsem poprvé spatřil světlo světa.

Jen člověk trochu povyroste, už poznává další nápoje – zprvu ty nealkoholické. Již od malička jsem pil sunar. Později různé ty čaje a čajičky, o kterých tak zasvěceně psal především Ludvík Kundera. Tento slavný spisovatel nepil ani černou kávu, ani pivo, mléko ani tvrdý alkohol (přestože žil v krajinách slivovice).

Od malička jsem pil také kakao a současně jsem coby děčko vychutnával v podobě nápoje rybí tuk – na lékařský předpis je po lžičkách jako lék s vitamínem D proti řídnutí kostí. Já jej však denně tajně upíjel v nadměrném množství, protože se do něho přidával neodolatelně chutný mentol.



Jako dítě školou povinné jsem přijímal k pravidelné svačině mléko různých příchutí a pak jsem si kupoval dvě barevné šumivé kostičky ti-ki rozpustné do vody a nahrazující sáčkový šumák.

Pak přicházely na řadu různé limonády... Přišel čas také na sodovku a finančně dražší džus (později vylepšovaný vodkou).

Čím jsem byl starší, tím méně jsem ale pil uvedené již nápoje či tvrdý alkohol. Od studentských „knihkupeckých“ let jsem často navštěvoval hospody a hospůdky s patřičnou degustací zlatavého moku (teprve až v důchodu jsem mu vzdal hold sepsáním knihy Nejen bonmoty a citáty o pivu, pijácích a nepijících).

Po konzumaci piva, kterou jsem ale nikdy nezatratil, jsem někdy okolo padesát-



Dodatek redakce: Vrat' Ebra na poradě s šéfredaktorem Doby seniorů. Po ní protějšek pozval „na jedno orosené“. Pravda, nemusel dlouho přemlouvat....

ky (asi v roce 1992) - proboha jak ten čas letí! – obrátil k vínu. K červenému, o kterém tak pěkně píše Jaroslav Seifert. A tak si s vínem stárnu, bez ohledu, že přišla doba seniorů. Právě jsem dokončil knížku Víno, vínečko aneb Je vinno víno? Obrázky ji opatřil Miroslav Pavlík z Tišnova u Brna, dvorní kreslíř našeho časopisu.

Váš Vráťa EBR ■

Foto: Zdeněk HŘEBEJK

Uzel na kapesníku

Den zvířat

Nezapomeňte, že 4. října se v souvislosti s výročí smrti (3. 10. 1226) a svátkem sv. Františka z Assisi slaví Mezinárodní den zvířat. Svatý František z Assisi (narozen v roce 1182, italský mnich, básník a zakladatel řádu františkánů, pečoval o malomocné) proslul svou láskou k veškerému božímu stvoření, tedy i ke zvířatům. Podle legendy lesní zvěři i ká-

zal. U nás se Mezinárodní den zvířat slaví od roku 1994.

Tajemný Egypt

V Salmovské literární kavárně (Salmovská 16) v Praze se v úterý 7. října od 19:19 hodin koná další klubový večer Ebroviny. Tentokrát je věnovaný Egyptu a hosty budou prof. PhDr. Břetislav Vachala, CSc., autor a překladatel řady vědeckých monografií a studií o Egyptě, působil také jako náš velvyslanec v Egyptě a Súdanu. Vystoupí také Ing. Michael

Balík, fotograf a publicista, účastník výzkumů v Egyptě, autor několika cestopisných knih.

Křtiny v Tišnově

V sobotu 30. října se v Gelerii Jamborova domu v Tišnově od 14 hod. uskuteční moravský křest knížek Důchodci a Víno, které společně vytvořili Vráťa Ebra a kreslíř Miroslav Pavlík. Přítomni budou oba autoři, takže všem zájemcům budou na místě rozdávat i svoje autogramy. Všechny vás také srdečně zvou.

SETKÁNÍ SE SEIFERTEM

V září jsme si připomněli výročí jeho narození. Narodil se v typickém žižkovském činžáku 23. 9. 1901, přesně v 7 hodin 33 minut. Tak to alespoň hlásá pamětní deska narodném domě v Bořivojově ulici. Kluk z chudé žižkovské rodiny je až dosud jediným českým nositelem Nobelovy ceny za literaturu (1984). V Památníku národního písemnictví (Strahovské nádvoří 1, Praha – Hradčany) se ve středu 20. října od 16 hodin uskuteční literární večer nazvaný „Jaroslav Seifert očima našich osobností a jeho poesie.“ Uvádět bude moderátorka Jaroslava Panýrková, recitovat budou Vráťa Ebra, Petr Jančařík, Marian Patřičný a Věra Čermáková, na kytaru zahrají a



k tomu zazpívají Pavel Půta a Andy Seidel. Jako ochutnávku předem vybíráme z citátů známých osobností z již pověstných Vráťových zápisníčků a to k názvům básnických děl Jaroslava Seiferta...

Proč mě nezajímá, jestli ŠEL MALÍŘ CHUDĚ TO SVĚTA

Ten malíř nám tak špatně vymaloval byt v paneláku, že jsem mu ve vzteku nedal ani korunu. Nezasloužil si ji.

Josef FOUSEK, zpěvák ■

Protože nejsem tak dobrý poeta, tak se raději ptám, proč ten malíř nešel k nám.

Gabriela FILIPPI, herečka ■

Foto: František VONDERKA

AAL EI	POJÍDAT PAMLISKY	PRVNÍ DÍL TAJENKA	SIBÍŘSKÝ VELETOK	BOHUŽEL (knižně)	ASJSKÁ ZEMĚ	NEKOVOVÝ MATERIÁL	BÝVALÁ SPORTOVNÍ ZKRATKA		ORNAMENT ODVOZENÝ OD PAZ- NEHTNIKU	SET	PRODLOU- ZENÉ SLONÍ ZUBY	VEJCE (německy)	DRUHÝ DÍL TAJENKY	ČESKÝ BÁSNÍK A HISTORIK
VYMEZENÝ SOUBOR PRVKŮ								ODŘÍKAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA						
SEVE- ČESKÉ MĚSTO								RÁŽE ČÁST OBLEČENÍ						
STARŠÍ SPORTOVNÍ ZKRATKA			KONZER. PROSTŘEDEK ČÁST MOLEKULY				KAZY MEDIKA- MENT					ZAČÁTEK ABECEDY PŘÍKRYVKY		
ADOLF (domácky)				KLOUBY DOL KONČETINY DRAVÝ PTÁK							SLOVENSKÁ ČÍSLOVKA POTÉ			
UKAZOVACÍ ZÁJMENO					PROVÁDĚT VĚTNÁ SPOJKA					NĚMECKÝ ZÁPOR MEXICKÁ MĚNA				
	PODZEMNÍ SKRYŠ ZNAČKA ZÁPALEK					SPZ KLATOV SEVEROČES- KÉ MĚSTO			MEZINÁR. SMLOUVA PŘEDLOŽKA					SPZ TRUTNOVA
ČÁST ROSTLINY							POLO- DRAHOKAM DRUH SÍLY							
OSOBNÍ ZÁJMENO			ČÁST ROSTLINY TĚŽKÝ ŠEDÝ KOV					VYSOKÁ KARTA SICILSKÁ SOPKA				CHEMICKÁ ZNAČKA EUROPIA KOPT		
NALÉVAT				NEJBĚŽ- NĚJŠÍ KOV ZKR.PRO "TELEFON"							BELGICKÉ LÁZNĚ TIBETŠTÍ TUROVÉ			
PŘEDSTA- VENÝ KLÁŠTERA					MISTŘI POPRAVČÍ PŘEDLOŽKA					OBILÍ SETÉ NA JARĚ SBOR SOUDCŮ				DOBA
	UKAZOVACÍ ZÁJMENO MLUVNICKÁ KATEGORIE					INIC.SPIS. NOVÉHO KLENBA			ZAMĚST- NANEC TISKÁRNY ŽAL					
SÍLA NAD- LEHČUJÍCÍ TĚLESO V KAPALINĚ						SOUBOR PÍSMEN VYPOUSTĚT PO KAPKÁCH								
BĚLOVESKÁ KYSELKA				TVRDÁ HUD. STUPNICE TĚŽKÉ ONEMOCNĚNÍ				OSOBNÍ ZÁJMENO POPLATKY STÁTU				INICIÁLY HEREČKY ŠTAŠOVÉ MÍT SNY		
PALNÉ ZBRANĚ					ZÁKEŘNÁ OKOLO (knižně)						SPZ ŠUMPERKA ZKR.OKRES. VOJ.SPRAVY			ÚHOR (německy)
AUTOREM UTAJENÉHO VÝROKU JE AMERICKÝ SPISOVATEL, FILOZOF A PŘÍRODOVĚDEC HENRY DAVID THOREAU			PRAVO- SLAVNÝ OBRAZ					ANTONÍN (domácky) CHEM.ZN. ASTATU						
			ÚDOLÍ							POKLOPY				
			DOLETĚT DOLŮ							KUS NÁBYTKU				

Vyhráli s Dobou seniorů!

Správné znění tajenky z minulého čísla: **Bát se smíchu znamená nesnášet pravdu.** Správné řešení zaslali a štěstí při losování měli Šárka Hiršová z Bolehoště, Arnošt Staněk z Dačic, Alexandra Hauzerová z Rumburka, Emil Malina z Vrd – Dolní Bučice a Dana Hybšová z Prahy 9. Všichni dostanou knížku od sponzora naší velké křížovky, kterým je vydavatelství Enigma. Na tajenku dnešní křížovky čekáme do 20. října. Přeje-
me hodně zábavy při luštění.

Vážení čtenáři,
křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V tomto měsíci 5. a 19. října
na novinových stáncích.**

S duchodem za brány Orientu 16

Div světa a čáp v Efezu

Další zastávkou na naší cestě Orientem byl Efez, po Istanbulu nejnavštěvovanější místo v Turecku. Návštěva této památky nás opět přesvědčila, jak výhodné je cestovat hotelbusem. Velká výhoda byla v tom, že jsme nocovali v těsné blízkosti areálu a u vstupu byli mezi prvními. Během dne se areál zaplní velkým množstvím turistů z celého světa. Ne že by to



Jeden z divů světa
– Artemidin chrám se slavným čápem

nějak moc vadilo, ale například vyfotit jednu z místních nejvýraznějších památek – Celsovu knihovnu bez všudypřítomných turistů se podaří jen málokomu.

Během individuální prohlídky můžete svobodně pobíhat po areálu v jakémkoliv sledu. Efez má dva vstupy, přičemž nejlepším řešením je jedním vstoupit a druhým vystoupit.

My zamířili ihned k Celsově knihovně z 2. století. Přehlédnout ji je docela pro-

blém, míří sem snad všichni. Je natolik významná, že ji lze vidět i na jedné z tureckých bankovek. Sem tam zde potkáte i nějaký ten starořecký nápis, zkrátka skvost. Po nezbytném fotografování jsme se v poklidu vrátili na začátek Mramorové či Posvátné cesty a vychutnávali si nesmírnou krásu dochovaných kamenných a mramorových výtvarů umělců dávnověku. Za zmínku stojí i veřejné toalety, kde se prý probíraly nejdůležitější záležitosti politiky i ekonomie. V těsné blízkosti pak byl největší kúria. K němu dokonce existuje i kuriózní reklama. Jedná se o otisk lidské nohy, šipka a srdíčko, vše vyryté v kameni. Zřejmě je to nejstarší reklama na světě. Dole u knihovny procházíme monumentální Augustovou branou a po mramorem vydlážděné Arkadiově cestě přicházíme k velmi zachovalému Velkému divadlu. Zde si vychutnáváme pohled na Římany zrekonstruovanou stavbu z období helénské

Poté pokračujeme až k západní bráně, kde u východu využíváme vzorně čistých toalet a hned za branou kupujeme nezbytné suvenýry.

Hotelbusem se přemísťujeme na okraj nedalekého Selçuku, kde se nachází jeden ze sedmi divů světa – Artemidin chrám, respektive poslední sloup, jež z něj zbyl. Obdivujeme snad nejslavnějšího čápa svě-



Celsova knihovna bez všudypřítomných turistů

ta, který si své hnízdo vystavěl právě na vrcholu sloupu Artemidina chrámu, a proto je zvětšen na fotografiích turistů z celého světa. V místních stáncích se suvenýry mimo jiné na kresbách konečně vidíme,



Na veřejných toaletách se probíraly záležitosti politiky

jak Artemidin chrám vypadal v době své největší slávy. Pak se už jen vydáváme na další cestu směrem k domovu.

Zdeněk HŘEBEJK

Foto: autor

Příště: Přes Pergamon do Tróje

PYRAMIDA

```

      1
    1 1
   2 1
  1 2 1 1
 1 1 1 2 2 1
 3 1 2 2 1 1
? ? ? ? ? ? ?
  
```

Víte, jaká čísla jsou na místech otazníků? Pozor, je to logická, nikoli matematická hádanka!

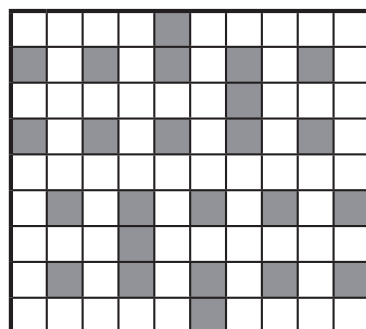
PŘESMYČKY

Najdete v přesmyčkách pět hudebních nástrojů a jednoho literáta?

NABRAT KOS, VYHRA NA, ONO KRADE
STREFIL SARAJEVO, AROMA KNIH, MATE PRUT

KRIS – KROS

Praví vnučka: „Dědo, víš, že kočky jsou falešné?“ – „Ale, to se jen tak říká.“ – „Náhodou je to pravda. U kamarádky Evy si pořídili kočku, a pak se ukázalo, že...“ (dokončení je v tajence).



VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Sudoku: (11) Karel Rech z Brna; **Osmisměrka:** (... na pracák) Jaroslava Drobková z Brna; **Víte to?:** (Tři topinky se nejrychleji osmaží za 15 minut) Jiří Glos z Kladna. V závorkách jsou uvedeny správné odpovědi. Všem výhercům blahopřejeme. Každý dostane od sponzora soutěží na str. 15, kterým je knihkupectví Kanzelsberger, knižní poukázku v hodnotě 200 Kč. Na řešení úkolů z tohoto čísla čekáme na známých adresách (viz tiráž na str. 3) do 20. října. Přijeme hodně zábavy a následně štěstí při losování!

Vpisované výrazy:

3. AKT PRS, 4. OČKO RMEN, 5. AUTOR BLAHO
CELER ČISTO, JESLE KUKLA OVOCE SLEVA, TOPAS
ULICE ZEBRA ZLATO, 6. KALCIT OSNOVA, 10. Tajenka

RS ČR: Vládo, dej důchodcům více!

Jedno z opatření vlády, které každoročně mimořádně zajímá a také patříčně hýbe seniorskou veřejností, jsou valorizace starobních penzí. Je tomu tak i letos, kdy se ujala vlády koalice ODS, TOP 09 a VV. Doba seniorů na téma valorizace 2011 hovořila s předsedou Rady seniorů ČR Dr. Zdeňkem Pernesem.

Rada seniorů ČR má možnost připomínkovat legislativu, týkající se starší generace. Nyní jste se vyjadřovali k vládnímu návrhu valorizace starobních důchodů pro rok 2011 a žádáte navýšení penzí skoro na dvojnásobek toho, co je v vládním návrhu. Jaké jsou hlavní důvody tohoto postoje?

Rada seniorů ČR považuje návrh na minimální, pouze zákonnou valorizaci penzí za nedostatečnou. Požaduje plně vykompenzovat očekávaný růst životních nákladů důchodců za letošní rok, tj. za období, kdy penze valorizovány nebyly, a samozřejmě také za rok 2011, pro který je valorizace navrhována. Letos vzrostou spotřebitelské ceny, dle našich propočtů, o 2,3 procentní body a v roce příštím, pokud bude navýšena snížená sazba DPH z 10 na 12 % o 2,5 procentního bodu. Plná kompenzace růstu životních nákladů důchodců, které rostou oproti inflaci rychleji, znamená průměrnou starobní penzi navýšit nikoliv o navrhovaných 371 Kč, ale o Radou seniorů požadovaných 638 Kč, tj. o 267 Kč více. *Vláda vyhláší šetření, protože státní pokladně se nedostává prostředků. Říká se také, že jsme si žili nad poměry a díra ve státní pokladně je toho důsledkem. Žili si nad poměry čeští seniori?*

Určitě ne, penze letos valorizovány nebyly a přitom růst životních nákladů některých skupin seniorské populace naopak velmi výrazný byl. Hovořím o osamělých seniorech v nájemních by-



tech a také o lidech silně závislých na lécích a zdravotní péči. Například v Praze jsme zachytili desítky případů, kdy ani celá penze nestačila pokrýt skokový růst nákladů na bydlení. Jde o jednoznačné selhání státu.

Jak jsou na tom čeští seniori, pokud jde o poměr jejich příjmů k příjmům aktivně činného obyvatelstva v porovnání s jinými státy Evropy?

Špatně, ve Francii dosahuje tato relace 53 %, v Rakousku 53 %, ve Španělsku 49 %, ve Velké Británii 45 %, v Řecku 65 %, v Německu 44 %, v Polsku 45 %, na Slovensku 48 % a v Česku 41,6 % dle propočtů MPSV a 41,1 % dle propočtů Rady seniorů České republiky.

Na zvýšených nákladech mnoha seniorských domácností se podepisují vysoké činže, které jsou mimo relaci s tím, jaké jsou jejich příjmy. Máte nějaké informace, jak vypadá poměr nájemné versus příjem v EU? Nemyslím teď to, že se u nás platí nominálně méně, ale kolik procent z příjmu činí činže.

Informace o skutečných poměrech činží k příjmům bohužel nemám, ale mohu nabídnout informace o poměru nákladů na bydlení k příjmům, které jsou rozhodné pro přiznání sociálních dávek na bydlení. Jde o 18 až 32 procentních bodů dle jednotlivých zemí Evropy, celoevropský průměr je 22 procentních bodů. V České republice je tzv. příspěvek na bydle-

ní poskytován pokud náklady na bydlení nepřekročí 30 % příjmů a v hl. m. Praze 35 % příjmů. Myslím, že tato čísla o míře progresivity sociální ochrany bydlení vypovídají jednoznačně. Navíc v České republice, na rozdíl od okolních zemí, stále neexistuje sektor sociálního bydlení, který je nezbytnou součástí deregulace nájemného. Ta ve většině obcí skončí koncem letošního roku.

Rada seniorů na základě výzkumů v terénu před časem žádala, aby sociálně nejslabší seniorské domácnosti, zejména osamělí senioři, dostali jednorázové podpory na nájemné. Příslušná ministerstva slíbila jednání na toto téma. Jak vypadá situace dnes?

Ano, premiéra i příslušné ministry úřednické vlády jsme na konkrétních faktech přesvědčovali, že sociální ochrana dostupnosti základní životní potřeby tj. bydlení, je v České republice naprosto nedokonalá. Všichni věci pochopili, dokonce byla ustavena mezíresortní komise ministerstev práce a sociálních věcí a místního rozvoje. Bohužel věci dotaženy nejsou, věřím, že práce ale budou pokračovat. Doufám, že nové ministry přesvědčíme.

Dne 14. září jste o valorizaci penzí 2011 jednal s ministrem Drábkem, jaké jsou výsledky?

Bohužel žádné. Pan ministr argumenty Rady seniorů České republiky vnímá



Předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes během rozhovoru se šéfredaktorem DS Františkem Vonderkou

a bere je vážně. Deficit na penzijním účtu mu ale neumožňuje požadavky akceptovat.

Nechci se ptát, kdo ten deficit zavinil, bylo by to asi na dlouhou diskusi, která by nakonec asi jen potvrdila, že to nebyli senioři ale politici, kteří se dnes jaksi nehlásí ke své odpovědnosti. Třeba ti, co hlásali, že se nám krize vyhne a snižovali sociální odvody. A tak na závěr raději tato otázka: Co popřejete, pane předsedo, českým seniorům k jejich mezinárodnímu svátku?

Pevné zdraví, klid a pohodu v rodinách, žádné velké starosti. Rada seniorů ČR bude

i nadále dělat vše pro to, aby starostí měli co nejméně. Oslovili jsme pana premiéra a jeho ministry, připravujeme jednání s představiteli parlamentních stran, s Asociací krajů máme podepsané Memorandum o spolupráci. K Mezinárodnímu dni seniorů je v krajích připravena řada akcí, věřím, že se seniorům a nejen jim budou líbit.

Ptal se František VONDERKA ■

Foto: Zdeněk HŘEBEJK a archiv DS

Téma: VALORIZACE

Řešením neklesající úrovně starobních důchodů při působení inflace je valorizace, neboli indexace důchodu. Způsob valorizace a postup uplatňování bývá stanoven zákonem. Rozlišujeme především tři alternativní varianty. Jedná se o:

- **mzdovou valorizaci** – důchody se zvyšují tempem shodným s růstem průměrné nominální mzdy
- **cenovou valorizaci** – důchody jsou každoročně zvyšovány dle indexu spotřebitelských cen (CPI)
- **švýcarskou valorizaci** – důchody se zvyšují o polovinu průměrné nominální mzdy a polovinu růstu spotřebitelských cen

V České republice je v § 67 zákona o důchodovém pojištění zakotven náš způsob valorizace. Tato pravidla byla upravena s účinností od 1. července 2002. Zvýšení důchodů by podle nich mělo být minimálně takové, aby neklesla reálná hodnota průměrného důchodu. Znamená to tedy, že by důchody měly minimálně kopírovat inflaci. Česká legislativa umožňuje k této hodnotě ještě připočítat nejméně jednu třetinu růstu reálné mzdy ve stanoveném období. Je to právě z důvodu snížení rozdílu mezi vývojem důchodu a mezd. Česká republika tak využívá kombinace jednotlivých způsobů indexace.

V současné době se zvyšování důchodů provádí ve dvou lhůtách. Pravidelným termínem je leden kalendářního roku a podmínkou zvýšení je růst cen o alespoň 2 %. Mimořádný termín nastává pouze v přípa-

dě, kdy inflace přesáhne 10 % hranici, a to přesně po pěti měsících od této chvíle.



Pravidelné zvyšování důchodů stanovuje vláda každý rok do 30. září. V případě nutnosti mimořádného termínu oznamuje vláda zvýšení do 50 dnů od posledního dne kalendářního měsíce, v němž růst cen dosáhl alespoň 10 %.

red ■

736 let na pódiu

Klub Remedium byl v roce 1988 založen s cílem pomáhat seniorům. U jeho kolébky stála Helena Kubů, která přišla s prvními nápady na pomoc seniorům a pomohla jim s vytvořením klubu. Ze začátku bylo hlavně povídání o životě. Pak se činnost stále víc rozšiřovala až do nynější podoby, kdy Klub Remedium nabízí spoustu aktivit. Např. různá cvičení, zpívání a hudební terapie, klub karetních hráčů, společenská odpoledne při kávě a čaji, společenské hry, socio-terapeutická poradna, mozkový jogging, počítačový a internetový klub. V nabídce jsou i semináře o zdravém životním stylu, prodejní výstavy výtvarných prací, ale i výletů po České republice. Klub také poskytuje pomoc při vyřizování běžných osobních záležitostí, podporu při uplatňování práv a oprávněných zájmů seniorů.

Nyní od října Remedium otevřít nové kurzy (italština, angličtina pro začátečníky, PC pro začátečníky a mírně pokročilé, cvičení „aby záda nebolela“ či cvičení paměti). Mají tu více nápadů, než se dá realizovat. Rádi zde uvítají každého zájemce.

Součástí klubu je divadelní soubor „PROMĚNA“. S nápadem na založení divadla přišla Helena Kubů v roce 2003. Proměna je autorské seniorské divadlo s 10 členy, kteří dohromady tvoří neuvěřitelných 736 let. Mají ve svém středu za-

■ Zábavou může být i vzdělávání...



tím pouze jednoho muže, tak není divu, že se hledá další mužská síla.

Autorský je soubor kvůli samostatnému vytváření scénáře, tanečních choreografií, kostýmů a vlastně celé hry. Herci se scházejí jednou týdně (pokud není před premiérou). Každý má vedle hraní na starost práci, která mu jde nejlépe. Někdo vytváří kostýmy, jiný zase pracuje na scénáři anebo se stará o líčení. Výsledek stojí za to. Věkový průměr 75 let jim určitě neubírá na energii, motivaci. Ve vystoupeních se vyskytuje step i disco.

Na nové představení se soubor připravuje zhruba jeden až dva roky. Než se napíše a rozpracuje scénář, připraví kostýmy a vše pečlivě odzkouší. Nyní je v repertoáru hra, ve které vystupují pouze ženy, ale jinak se

členky souboru v představení převlékají za muže. Jako ženám jim jde i o to, aby lahodily oku (velmi si zakládají na kostýmech) a snaží se také do svých her zapojit co nejvíce hudby, zpěvu a tance. Mimo to se autoři i účinkující snaží, aby hry byly humorné. Jedna třeba pojednává o starších dámách, které se znají a mezi kterými je vysoká nevraživost. Jednoho dne se sejdou v hotelu, kde se všechny zamilují do stejného muže. Jedna se pak stane jeho manželkou, aby se nakonec z obletovaného muže vyklubal sňatkový podvodník.

Soubor Proměna vystupuje v různých kulturních centrech, v domovech seniorů a jezdí i na vystoupení mimo Prahu. Vidět ho mohli i návštěvníci veletrhu FOR SENIOR. Soubor chce i letos pokračovat v setkáních s dětmi ve školách, což mělo loni u dětí velký úspěch.

Na představení chodí především starší lidé, ale pokud s sebou přivedou někoho mladšího, tak je velmi překvapen a nadšený z představení jako kdokoli jiný z přítomných.

Nyní se představí 3. října se svojí hrou „Divadlo bude!“ dokonce ve slavném Žižkovském divadle Járy Cimrmana. Tak neváhejte a přijďte se podívat! Senioři platí na představení poloviční vstupné.

Iveta KOPECKÁ a red ■



Špidla: Vláda škrtá **brutálně**



Vladimír Špidla (ČSSD) byl po svém odchodu z postu premiéra vlády ČR komisařem EU pro sociální věci. Nyní se na českou politickou scénu aktivně vrací. Může do ní přinést právě zkušenosti z EU. Důvod, proč jsme náš rozhovor začali právě na toto téma.

Mohl jste srovnávat přístup k sociálním záležitostem v jednotlivých zemích. Jak si na tom v tomto porovnání stojí ČR? Ptám se i proto, že občas slyšíme, že v některých věcech jsme jaksi „nad poměry“ ...

Výdaje na sociální ochranu, kterými se myslí součet všech výdajů včetně zdravotnictví, jsou u nás velmi nízké – přibližně 19,5 % HDP, což je hluboko pod evropským průměrem. V porovnání se zeměmi, které jsou na tom podobně (například Polsko), si nad poměry rozhodně nežijeme – na důchody vydáváme 8,5 % HDP, Polsko 12,7 %. U nás bohužel bereme sociální ochranu jako charitu, nikoliv jako oprávněný nárok. Obecně podceňujeme lidi, zejména pokud nejsou plně výkonní.

Je něco, co bychom si z Evropy v oblasti sociální mohli vzít za příklad?

Poučení je celá řada, ale mezi ta nejdůležitější patří: za prvé pochopit sociální politiku jako investici do toho nejcennějšího, co máme, tedy jako investici do lidí; za druhé vytvářet a organizovat sociální politiku společně s těmi, kterých se týká.

Jak se díváte na současná úsporná opatření v sociální oblasti u nás?

Současný způsob konsolidace veřejných rozpočtů považuji za špatný. Likviduje veřejné služby (což je možná skrytý cíl) a přenáší nepřiměřené a nespravedlivé břemeno na ty nejslabší. Místo toho, aby se vláda pokusila zavřít díry a zvýšit příjmy mírným navýšením daňové progresy, škrtá.

Rozhodnutí škrtat v sociální oblasti jsou brutální a destabilizující pro rozpočet. Jsou zkrátka ve prospěch jen malé skupiny

lidi. Na druhou stranu je samozřejmě nutné zabránit neoprávněnému čerpání dávek. Mnohem důležitější je ale vypořádat se s daňovými úniky, černou prací, švarcsystémem nebo neplacením pojistného – právě tam jsou desítky miliard. Až pokud by toto nestačilo, měla by se otevřít možnost škrtat v sociálním systému.

Kandidujete do Senátu. Může změna poměru sil v této instituci vytvořit větší prostor pro širší dialog opozice s vládou? Poslanecká sněmovna může Senát nakonec přece vždy přehlasovat...

Je pravda, že Poslanecká sněmovna může Senát ve většině případů přehlasovat. Neplatí to ale u ústavních zákonů, právě jimi by česká pravice mohla docílit ty nejradikálnější změny, kterými by se naše země připodobnila USA, což je



■ Vladimír Špidla svoje zkušenosti z práce eurokomisaře v Bruselu shrnul i do knižní podoby.

dlouhodobý pravicový sen, ale bez změny ústavy ho není možné uskutečnit.

Pokud chce pravice zavést víceméně americký systém zdravotnictví, který je jasně rozdělený v kvalitě péče na péči pro chudé a pro bohaté, musí změnit ústavu, a to tím, že do ní vloží slova „rozsah péče je stanoven zákonem“, pak už jenom stačí schválit zákon, který řekne, že z pojištění se bude hradit jenom akutní péče a revoluce je hotová. Ústavní smysl senátu je bránit revolucím, a proto musí mít jinou většinu než sněmovna.

Jednou z velmi diskutovaných věcí je penzijní reforma. Často se o ní hovoří tak, že pokud nenastane už zítra, nebudou peníze na důchody. Jak to vidíte Vy?

Demografické stárnutí je objektivní jev a je třeba na něj reagovat. Tvrdit ale, že pro příští generace nebude na důchody, je lež a pustá demagogie. I Bezděková komise konstatuje, že i kdybychom neudělali žádnou změnu, náklady na důchody nepřekročí 13 % HDP až do roku 2099. To znamená, že v nejhorším případě se

dostaneme do situace, ve které je dnes Polsko. Máte pocit, že to je katastrofa? Je jasné, že musíme postupně náš systém měnit. Heslem dne je ale evoluce nikoliv revoluce. U zdi nestojíme.

Stárnutí populace je v Evropě obecný jev. Odráží se to i v politice, kdy jsou zřizovány různé instituce, které se tomuto problému věnují. Například zvláštní parlamentní výbory. Byl byste pro vytvoření podobného výboru v Senátu?

Jsem pro vytvoření výboru, který by se zabýval těmito otázkami. Demografické stárnutí má komplexní důsledky. Je správné, aby se mu věnovala politická pozornost. Koneckonců jsem v EU inspiroval vznik demografické platformy. Ještě jedna poznámka na závěr. Nemám rád katastrofické diskuse o demografickém stárnutí, protože je důsledkem mimořádného úspěchu. Děti narozené teď mají k dispozici 2 životy v porovnání s dětmi narozenými v roce 1900.

Jak vnímáte spolupráci se seniorskými organizacemi při hledání řešení, která se dotýkají právě starší generace?

Považuji seniorské organizace za neopominutelného partnera a nezbytného spolutvůrce budoucí strategie.

Ptal se František VONDERKA ■

Potřebná publikace

Ačkoli slavnostní křest se uskuteční až 7. října v tábořském hotelu Palcát, od začátku září si poskytovatelé sociálních služeb, pracovníci veřejné správy, odborníci, studenti a další zájemci mohou koupit ojedinelou odbornou publikaci „Pečovatelská služba v České republice.“

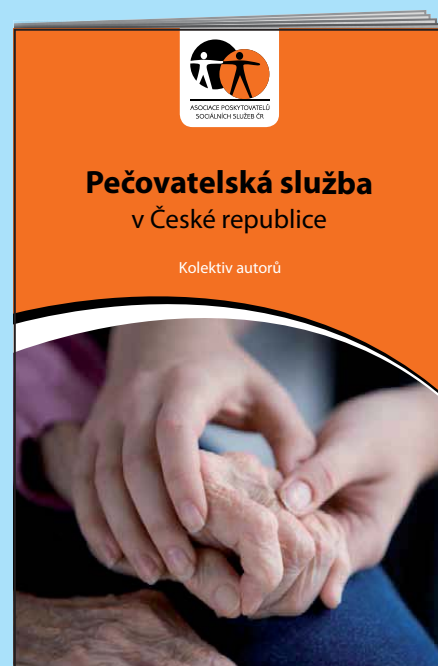
Více než 30 autorů, odborníků z oblasti teorie i praxe sociální péče, se na 432 stranách zabývá historií, současným stavem, legislativou, financováním, prognózami či eticko-filozofickými aspekty terénních služeb sociální péče a jejím praktickým fungováním.

Součástí knihy je také prezentace některých konkrétních projektů, seznámení s podobou pečovatelské služby v Rakousku, s odpověďmi Ministerstva práce a sociálních věcí ČR na dotazy poskytovatelů

pečovatelské služby a s názory několika významných osobností. Ing. Oldřich Vlasák, poslanec Evropského parlamentu, předseda Svazu měst a obcí ČR tak ve svém hodnocení např. uvádí: „Vydávaná publikace je v mnohém inspirativní také pro nás, komunální zastupitele. Umožňuje nám uvědomit si, že sociální služby pro seniory a lidi s postižením by měly být nedílnou součástí naší komunální aktivity.“

Knihu vydává největší tuzemské profesní sdružení subjektů poskytujících sociální služby Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, na jejíž adrese (Kotnovská 137, 390 01 Tábor) a elektronických kontaktech (www.apsscr.cz) je možno knihu také objednat. Její cena je 299 Kč (pro členy APSS ČR 239 Kč).

(red) ■



Daň z převodu nemovitostí



Daň z převodu nemovitostí je další přímou majetkovou daní, která je spolu s daní dědickou a darovací upravena zákonem č. 357/1992 Sb. Převodem nemovitostí se nejčastěji rozumí **úplatný převod vlastnictví k nemovitostem**, tedy vlastně prodej nebo nákup nemovitostí na základě kupní smlouvy. To bývá obvykle také nejrozšířenější forma převádění nemovitostí.

Mohou ale být i jiné formy převodu vlastnictví uskutečněné např. veřejnou dražbou, konkurzem nebo vyrovnáním, exekucí. S dalšími převody vlastnictví se lze setkat i při vyhlášení úpadku a výkonu soudního rozhodnutí, při převodu vlastnictví, které je v podílovém spoluvlastnictví nebo ve společném jmění manželů a je evidováno v katastru nemovitostí.

du. V těchto případech se daň počítá z té ceny, která odpovídá vyššímu ohodnocení nemovitostí (znaleckým posudkem, zákonem, sjednanou cenou).

Cenou nemovitostí může být také cena sjednaná při převodu nemovitostí z vlastnictví územního samosprávného celku (např. převod nemovitostí z obce nebo na obec, kraj atd.). Dále bývá výše ceny ne-

přiznání k dani z převodu nemovitostí. To se podává nejpozději do konce 3. měsíce následujícího po měsíci, kdy došlo k zápisu nemovitosti do katastru nemovitostí nebo kdy nabyla účinnost kupní smlouva, ale i další právní rozhodnutí (např. smlouva o úplatném převodu vlastnictví, potvrzení o nabytí vydražené nemovitosti, rozhodnutí o získání vlastnictví v exekuci apod.).

Jak vysoká je sazba daně z převodu nemovitostí? Sazba činí 3 % ze základu této daně. Poplatník si ji, stejně jako vlastní daň, musí vypočítat sám. Daň je splatná v termínu podání daňového přiznání.

Kdy se daň z převodu nemovitostí nemusí platit? Zpravidla v případech, kdy jsou splněny podmínky pro osvobození od této daně. To bývá nejčastěji při bezúplatném převodu rodinných domů, bytů a nebytových prostor z vlastnictví bytových družstev do vlastnictví jejich členů. Při převodu vlastnictví na základě rozhodnutí o privatizaci a také při převodu vlastnictví k pozemkům, na kterých nejsou stavby, nebo jsou bez trvalého travního porostu, apod. (další osvobození viz § 20 odst. 3 a 6 zákona č. 357/1992 Sb., o dani dědické, darovací a z převodu nemovitostí).

Co je nutné přiložit jako součást daňového přiznání? Především ověřený opis nebo ověřenou kopii smlouvy nebo jiné listiny, které potvrzují vlastnické vztahy k nemovitosti. Dále znalecký posudek o odhadní ceně nemovitosti. Znalecký posudek se nevyžaduje, pokud jde o převod nemovitostí osvobozených od daně, o převod vlastnictví při vydražení nemovitostí, ani při zrušení a vypořádání podílového spoluvlastnictví soudem.

Problematika daně z převodu nemovitostí je daleko složitější. Snažil jsem se připomenout jen ty otázky, s kterými u této daně mohou nejčastěji přijít do styku fyzické osoby, hlavně senioři.

Doc. Ing. Vladimír FOLPRECHT, CSC. ■
finanční expert RS ČR



Daň je třeba uhradit i při prodeji části nemovitosti, např. zahrady nebo pole.

Předmětem daně z převodu nemovitostí jsou pozemky a stavby na území ČR, pro které byl vydán kolaudační souhlas, ale i stavby způsobilé k užívání před kolaudačním souhlasem, a to na základě oznámení stavebnímu úřadu. Lze říci, že předmětem této daně jsou pozemky, domy, rodinné domy a byty i nebytové prostory.

Předmětem této daně jsou rovněž nemovitosti, které se vzájemně směňují mezi účastníky převodu (sousedé si např. vzájemně vyměňují parcely). Tato směna se pak považuje za jeden převod a daň se vybírá z převodu té nemovitosti, u které je daň vyšší.

Základem pro výpočet daně z převodu nemovitostí je cena konkrétní nemovitosti, která je platná v den nabytí předmětné nemovitosti. Zpravidla to bývá cena stanovená na základě znaleckého posudku, ale i cena zjištěná podle zákona o oceňování majetku (zákon č. 151/1997 Sb., o oceňování majetku, ve znění zákona č. 121/2000 Sb.). Může to být také cena sjednaná dohodou mezi účastníky převo-

movitostí určována vydražením, exekucí, ve veřejné dražbě i na základě právní moci soudního rozhodnutí.

Kdo je poplatníkem daně z převodu nemovitostí? Zpravidla to je prodávající (převodce). Kupující vystupuje ke správci daně (finančnímu úřadu) jako ručitel. Když je více majitelů - prodávajících nemovitostí (např. sourozenci při prodeji rodinného domu po rodičích), pak každý z nich odvádí daň samostatně. U těchto podílových spoluvlastníků je výše daňové povinnosti dána podílem na jejich vlastnictví.

Uhradit daň může také ten, kdo nemovitost kupuje. Je to v případech nemovitostí získaných při exekuci, při vyvlastnění, po rozhodnutí o úpadku, při veřejné dražbě, atd. Poplatníky daně mohou být také prodávající i kupující zároveň. To je při výměnách nemovitostí nebo při přechodu vlastnictví v rámci společného jmění manželů. Zde jsou jejich podíly na dani stejné.

Jaké povinnosti mají poplatníci daně z převodu nemovitostí? Ti, kdo mají povinnost daň uhradit, musí vždy podat místně příslušnému finančnímu úřadu daňové

Užitečná návštěva **Rakouska**



Rada seniorů České republiky, jako mladá konfederace 18 seniorských organizací, navázala spolupráci s Jednotou důchodců Slovenska a na svém 1. sjezdu přivítala zástupce sdružení seniorských organizací Spolkové republiky Německo BAGSO. Z okolních zemí tak zbývalo oslovit ještě Polsko, Maďarsko a Rakousko. U poslední jmenované strany se tak stalo během srpna, a to prostřednictvím pozvání předsedy RS ČR od nejvýznamnějšího poskytovatele seniorských rezidenčních služeb Rakouska. Tou je společnost Sene Cura. Součástí pracovní cesty ale byla nejen možnost předsedy seniorského hnutí ČR osobně posoudit rozsah, kvalitu a také spokojenost rakouských seniorů s poskytovanými službami, ale také právě navázání kontaktů s rakouskými partnery. Konkrétně s prezidentem jejich svazu seniorů panem Karl Blechou. Jednání se za českou stranu se zúčastnili předseda RS ČR Dr. Zdeněk Pernes a pan Jaroslav Železný ze společnosti Senior – Holding Česká republika. Za rakouskou stranu to byli prezident PVÖ Karl Blecha a tři vedoucí představitelé společnosti

Sene Cura vedené generálním ředitelem Antonem Kelnerem, MBA.

Rakouští senioři jsou na tom o mnoho lépe než ti čeští. Rada seniorů je zde ustavena ze zákona a také její činnost je ze zákona financována. Za každého seniora ve věku nad 65 let a seniorky nad 60 let stát poskytuje jednou euro, tj. cca 2 miliony EUR ročně. Z této částky je financována činnost centrály Rady, tj. cca 0,5 mil. EUR ročně, zbývajících 1,5 mil EUR je rozdělováno do dvou seniorských organizací, které v Rakousku existují. Seniorské organizace zase zpětně Radě platí dohodnuté výkony, a to legislativní a vyjednávací aktivity s federální a zemskými vládami. Rada dále financuje seniorským organizacím vydávaná periodika, informační bulletiny a webové stránky. Vlastní činnost rakouské Rady seniorů je tedy obdobná jako té naší české, ale na kvalitativně mnohem vyšší úrovni. Zatímco naše činnost je založena pouze na bázi dobrovolníků, oni mohou zaplatit profesionály.

Důchodový věk je v Rakousku oficiálně stanoven na 65 roků pro muže i ženy od roku 2024, v Česku od roku 2032. V prů-

měru se ale do penze chodí dříve, muži v 60 a ženy v 58 letech. V České republice je situace horší, loni činil průměrný věk odchodu do důchodu 61 roků u mužů a 58 roků u žen. Relace průměrné penze k průměrné hrubé mzdě dosahuje v Rakousku 53 %, tj. o 11 procentních bodů více než v České republice. Sociální postavení rakouských seniorů je tedy významně lepší než českých. Měřeno k hrubému domácímu produktu je v Rakousku na penze vynakládáno 14,2 %, u nás 8,4 % HDP. Hovořím o dobách předkrizových, při poklesu ekonomické aktivity jsou tyto hodnoty cca o 3,5 procentního bodu vyšší. Diskuse o dalším navýšení důchodového věku z 65 na 67 let byla v Rakousku odmítnuta, v Česku se nyní začíná hovořit o 70 letech. Dle názoru prezidenta PVÖ Blechy na zajištění přijatelné výše penzí se s vládou dohodnou vždy, problémem ale bude další rozvoj služeb. Půjde o to zpřístupnit kvalitní sociální a zdravotní péči všem sociálním skupinám seniorů. I proto na toto téma pořádají v parlamentu anketu, ve které každá politická strana musí sdělit své představy na toto téma.

Sečteno a podtrženo rakouský mechanismus ochrany zájmů, potřeb, jistot a práv seniorské populace je pro nás velmi inspirativní. Osobně se domnívám, že po 20 letech demokracie mají čeští senioři na svoji důstojnou reprezentaci právo. Když to jde v Rakousku, proč by to nemohlo jít také v sousední ČR.

Také návštěva domovů důchodců společnosti Sene Cura v Grafenworthu, Kremsu a Purkersdorfu na mne velmi zapůsobila. Oproti českým domovům zde mají klienti větší komfort ubytování a také větší počet ošetřovatelek. V Kremsu mi ukázali senior-



Na setkání s K. Blechou (druhý zprava)

ské fitness centrum, které je využíváno i senioři mimo domov a v Purkersdorfu zase ošetřovatelská lůžka pro klienty s Alzheimerovou chorobou. Silně na mne zapůsobila i možnost společného života manželů s rozdílným stupněm závislosti, kdy jeden

z manželů je klientem domova důchodců a druhý, který pomoc domova ještě nepotřebuje, v domě s pečovatelskou službou. Také „soužití“ domovů důchodců s předškolními zařízeními, které je u Senu Cury běžné, je velmi zajímavé. Objekty Domů s pečovatelskou službou a také předškolních zařízení s Domovy důchodců totiž přímo sousedí. Jsem rád, že vysokou kvalitu služeb je tato společnost připravena zajišťovat i v ČR. U vedení Rady seniorů podporu najde.

Dr. Zdeněk PERNES ■
předseda RS ČR

Vyhrajte s DS!

Už se stalo tradicí, že v Době seniorů s předstihem představujeme stolní kalendář dechových hudeb na další rok. Pomůcku, která pomáhá nejen organizačně, ale majitele rovněž informuje o nejznámějších dechových souborech a o termínech, které by fanoušci tohoto hudebního žánru neměli propást. Čtenáři Doby seniorů mají navíc možnost si kalendář objednat se slevou.

Je tomu tak i nyní, kdy byl vytištěn kalendář na rok 2011. Čtenáři DS tuto radu mohou mít jen za 50 Kč a poštovné. Objednat ho můžete na adrese **Agentura BRIVA** - Brigita Hlaváčková, Machatého 689, 152 00 Praha 5. Ke své adrese na ob-

jednávce kalendáře připište heslo „čtenář Doby seniorů“.

Pět čtenářů může mít kalendář zdarma. Musí však správně odpovědět na otázku: Kdo je autorem pochodové písničky Zůstaň tu s námi? Byl to Jaromír Vejvoda, Karel Valdauf nebo Karel Vacek?

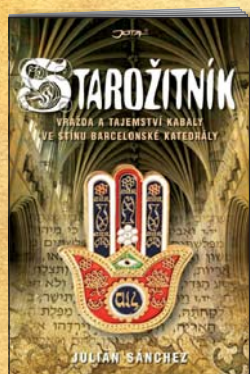
Odpověď zašlete do 20. října do redakce DS. Místo kalendáře můžete vyhrát CD známé kapely Krajanka s názvem To tílko sošky. Toto případné přání napište ke své



soutěžní odpovědi. A nezapomeňte, že kalendářem můžete udělat radost i svým známým.

red ■

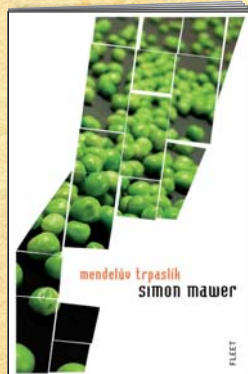
Knižní okénko DS



Starožitník
Mysteriózní román vypráví příběh spisovatele Enrique Alonsa, který jednoho dne dostane dopis od svého nevlastního otce. Artur Aiguader, známý barcelonský starožitník, mu píše o existenci latinsky psaného textu z patnáctého století, jehož prav-

děpodobným autorem je jeden ze stavitelů barcelonské katedrály. Když je Artur zavražděn, Enrique přijíždí do Barcelony s cílem odhalit tajemství rukopisu i vraha... Podle amerického magazínu Library Journal román Juliána Sáncheze převyšuje i Šifru mistra Leonarda. Posudte sami, česká kniha vyšla v Jotě a můžete ji mít za 348 Kč.

Novinky na pultech

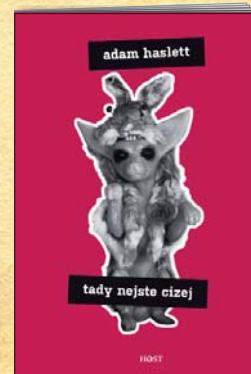


Mendelův trpaslík
Jedna z nejúspěšnějších a nejocenenějších knih Simona Mawera. List New York Times knihu zařadil mezi nejpozoruhodnější díla vydaná v roce 1997, práva ke zfilmování drží Barbra Streisandová. Ličí příběh

vědce, který zasvětil svůj život studování genetické poruchy, jež těžce poznamenala jeho samotného. Benedict Lambert je nejen trpaslík, ale také vzdálený příbuzný slavného genetika Gregora Mendela, v knize se tedy objevuje i řada moravských reálií. Román vydala Kniha Zlín a stojí 339 korun.



kanzelsberger



Tady nejste cizí
Životy plné proher a zklamání jsou tématem knihy povídek Adama Hasletta. Poslední vynálezce, překypující manickou aktivitou, se pokouší prolomit odcizení ve vztahu se svým homosexuálním synem. Aristokratická dáma ve středních letech, dlouholetá pacientka psychiatrie, se stane důvěrníci nešťastně zamilovaného pubertálního chlapce, který v léčebně pracuje jako dobrovolník. Kniha se probojovala do finále Pulitzerovy ceny, nyní ji česky vydává Host a stojí 289 Kč.

tická dáma ve středních letech, dlouholetá pacientka psychiatrie, se stane důvěrníci nešťastně zamilovaného pubertálního chlapce, který v léčebně pracuje jako dobrovolník. Kniha se probojovala do finále Pulitzerovy ceny, nyní ji česky vydává Host a stojí 289 Kč.

Kondiční cvičení pro zdraví

9



Nejen pro hezkou postavu

Podzim propukl v plné síle a kromě vitamínů je potřeba pilně trénovat tělo, aby vydrželo ve zdraví až do jara. Náš kurz se pomalu chýlí ke konci a vy již znáte tolik různých cviků a sestav, že je můžete pravidelně střídát každý den. Dnes se více soustředíme na tricepsové svaly na pažích, abychom se za půl roku mohli bez obav svléknout do triček bez rukávů a nemuseli se hanbit za nevzhledné plandající svaly.

1. Posilování tricepsových svalů



Stoupneme si zády k pevné židli a rukama se chytíme zepředu za její sedák. Nohy pokrčíme nebo natáhneme před sebe tak, abychom se zády nevzdalovali od židle, naopak se sunuli tak 5-10 cm od jejího kraje. Děláme pomalu kliky vzad a paže

držíme co nejbližší k tělu. Dáváme pozor, aby se nám lokty nerozjížděly do stran. Zadečkem klesáme tak hluboko, jak to jde. Čím jsou svaly silnější, tím více můžeme natáhnout nohy před sebe. Zpočát-

Tímto cvikem procvičujeme paže každou zvlášť, proto je účinek velmi znatelný. Připravíme si láhev naplněnou pískem nebo malou činku, jejich váha by zpočátku neměla přesáhnout 1,5 – 2 kg. Postaví-



ku opakujeme tolikrát, kolikrát nás paže unesou. Později zkusíme udělat dvě až tři série po 8-10x opakování.

2. Posilování tricepsových svalů



me se k židli levým bokem, na sedák položíme levé koleno a za boční okraj židle se chytíme levou rukou. (Cvičenka na obrázku zapomněla, že se musí opírat o levou ruku – omlouváme se.) Pravá noha se pevně zapírá před židlí a pravá ruka třímá zátěž. Pomalu pokrčujeme paži vzad tak, že ji suneme těsně u boku a těla. Když máme nadloktí co nejvýš, paži natáhneme a chvíli vydržíme. Poté ji stejným způsobem vracíme zpět, tedy pokrčit a poté vyvěsit dolů. Pozor – loket nesmí ujíždět do strany! Cvičíme pomalu. Počet opakování postupně zvyšujeme, maximálně však na 3 série po 15 opakování, poté je třeba zvýšit zátěž.

Nezapomeňte si po tomto cvičení protáhnout svaly, což se dělá tak, že pokrčíme protažovanou paži před tělo, její dlaň spočívá na protilehlém rameni. Druhou rukou se uchopíme za loket a přitahujeme jej pomalu co nejvýš ke krku.

3. Posilování hamstringů, lýtek a pánevního svalstva

Toto cvičení je velmi těžké, proto zpočátku není dobré přehánět. Lehne-me si před židli tak, abychom se s koleny v pravém úhlu patami opřeli o kraj sedáku. Ruce opíráme o podlahu vedle těla. Chodidla jsou vztyčena vzhůru. Pomalu zdvihá-me se zataženými hýžděmi pánve vzhůru a zároveň přitahujeme chodidla k sedáku židle úplně na plocho. Nahoře vydržíme cca do 3 sec., potom pomalu spouštíme tělo dolů a zároveň opět vztyčujeme chodidla vzhůru.

Pokud již máte alespoň trochu vytrénované svalstvo, můžete zkusit 8 opakování ve 2-3 sériích, postupně je dobré zvyšovat na 15 opakování. Hned po cvičení si protáhněte hamstringy, a to tak, že zůstanete ležet na zádech, zdvihnete jednu nataženou nohu a rukama jí za lýtko budete pomalu přitahovat k tělu. Druhá noha je volně natažená na zemi.

4. a 5. Posilování lopatkových svalů a trochu i tricepsů



Lehneme si na břicho, čelo si opřeme o polštářek tak, abychom nosem neryli do země, šíje je trochu zdvižená. Rozpažíme paže tak, abychom je měli mírně šikmo pod rameny. Poté je za pomoci lopatkových svalů táhneme pomalu vzhůru, v krajní horní poloze chvíli vydržíme a spustíme ruce cca 10 cm nad zem a opakujeme asi 10-12x.

Poté pokračujeme dalším cvikem.

Paže pokrčíme s lokty mírně od těla a celé je zdviháme vzhůru. V horní poloze protočíme malíkové hrany vzhůru a sepne co nejvíc lopatkové svaly. Poté se vrátíme těsně nad zem a opakujeme opět 10-12x. U tohoto cviku je potřeba dát pozor, abychom celé paže zdvihali ve vodorovné poloze. Často se stává, že předloktí je níž než nadloktí, což je zásadní chyba (to potkalo i cvičenku na obrázku). Udržet celé paže ve

vodorovné poloze je mnohdy velmi těžké.

Ted' už nezbývá nic jiného, než Vám popřát při cvičení mnoho pevné vůle a výdrže s bolestným svalů. Proto nezapomínejte na důkladný stre-

čink, i když ten den jste se k posilovacímu cvičení nedostali.

Dr. Václava VLADYKOVÁ ■

Náš seriál tedy 9. částí končí. Pravidelní čtenáři DS v jeho průběhu získali základní přehled o všech základních cvicích, potřebných pro dobrou kondici. K tématice se budeme samozřejmě příležitostně vracet. Zájemci o cvičení se také mohou obracet přímo na Dr. Vladkovou: mobil: 777 808 842, e-mail: vandy@abece.cz

TIPY LETEM

Z programu vlastivědných vycházek Pražské informační služby (PIS) na říjen jsme vybrali:

2. so. Kostel a klášter Na Slovanech. Celková prohlídka s výkladem o historii. Začátek ve 14.30 u vchodu z Vyšehradské ulice č. 49. Cena 70/50 Kč + vstupné do kláštera 30/20 Kč.

3. ne. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor ND. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objevené skupiny (nad 15 osob) mají přednost. Cena 140/100 Kč. (Stejná akce také 23. a 31. 10.)

Vyšehrad a jeho tajemné legendy. Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Připomeneme si také nejznámější legendy. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Cena 70/50 Kč. (Obdobná akce 24. 10.)

9. so. Ze Stromovky do Tróji. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Povídání o historii Stromovky, bývalé Královské obory, spojené s procházkou přes Čísařský ostrov do Tróji. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek v 10.00 před vchodem na Výstaviště (u kašny) – stanice tram. č. 5, 12, 15, 17, 20 „Výstaviště“. Cena děti 50 Kč/dospělí 70 Kč.

10. ne. Martinický palác – ukázka šlechtického sídla doby renesance. Součástí prohlídky bude i návštěva Muzea hracích strojků v paláci s ojedinělou sbírkou orchestrionů, flašinetů a gramofonů. Začátek ve 14.00 před palácem na Hradčanském náměstí. Cena 70/50 Kč + jednotné snížené vstupné do paláce 50 Kč.

14. čt. Ungelt čili Týnský dvůr. Procházka Ungeltem s výkladem o historii středověkého kupeckého dvora. Začátek v 16.00 hod. na nároží Týnské ulice a Staroměstského nám. Cena 70/50 Kč.

16. so. Praha na dlani. Vycházka po Žižkově spojená s výstupem na Televizní věž Praha – Žižkov. Začátek v 15.00 na stanici tram. č. 11 „Jiřího z Poděbrad“ (ve směru do centra). Cena 70/50 Kč + vstupné na věž 60 Kč.

17. ne. Staroměstská radnice. Celková prohlídka (historické sály, radniční kaple, románsko-gotické podzemí, věž). Začátek ve 14.30 před vchodem do objektu. Cena 70/50 Kč + jednotné vstupné do celého objektu 50 Kč.

19. út. Státní opera – prohlídka jedné z nejvýznamnějších hudebních scén Evropy. Začátek v 15.00 před vstupem do historické budovy (Wilsonova 4, Praha 2). Cena 70/50 Kč.

23. so. Pražské románské domy. Prohlídka několika zajímavých středověkých podzemních prostor na Starém Městě. Začátek v 16.00 před Staroměstskou radnicí. Cena 70/50 Kč.

24. ne. Malostranský hřbitov. Prohlídka běžně nepřístupné romantické enklávy uprostřed ruchu velkoměsta. Spojeno s návštěvou kostela Nejsvětější Trojice. Začátek ve 14.00 na stanici tram. č. 6, 9, 10, 16 „Bertramka“ – ve směru Anděl. Cena 70/50 Kč.

25. po. Dynastie Lucemburků na českém trůně. Pořádáno k 700. výročí nástupu Lucemburků na český trůn. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek v 17.00 v sále PIS, Arbesovo náměstí 4, Praha 5, v přízemí. Cena 70/50 Kč.

30. so. Malostranské dvorky a dvorečky. Utajená zákoutí Malé Strany. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek ve 14.00 u Malostranských mosteckých věží, Mostecká ulice, Praha 1 – Malá Strana. Cena 70/50 Kč.

31. ne. Maiselova a Španělská synagoga. Prohlídka synagogy v rámci cyklu „Poznávejte Židovské Město“. Začátek v 10.00 před vchodem do Maiselovy synagogy (Maiselova 10, Praha 1). Omezený počet účastníků na 30 osob. Cena 70/50 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 50 Kč.

Dědův houbařský rok – říjen

Na chodbě domu to vonělo houbami a babka Babánková, která šla neomylně tam, kam ji nos táhl, se zastavila přímo před dveřmi bytu pana Zdvořáčka. Zaklepala na ně a když pan domácí otevřel, ihned spustila: „Dědo, u Vás to voní jako v lese, co tu dneska kutíte?“

Děda pozval zvědavou sousedku dále do bytu, kde na nitích visely záclony v podobě prošívaných nakrájených plátků hub, na stole vrčela elektrická sušička a dvířka trouby u kamen byla pootevřená, na regulačním kolíku nastaveno 50° C. „Jak pozorujete, paní Babánková, jsou houbařské žně. Září a říjen jsou nejlepší měsíce na sušení hub. V ostatních měsících houby zamrazují, zavařují do vlastní šťávy, ukládám do soli a octového nálevu, nechávám kvasit. Ale v září a říjnu houby suším, abych potom celý rok nesusil hubu.“

„A to nebudete dělat žádnou dobrotu z čerstvých hub? To všechno, co jste našel, jenom usušíte?“, ptala se s obavami babka Babánková, která si již zvykla na dobroty z kuchyně páně Zdvořáčka.

„Proč by ne,“ odpověděl pohotově vyhlášený domovní houbař, „zrovna dneska jsem přinesl z lesa hodně hub a některé nejsou přímo vhodné na sušení. Z těch si můžeme uvařit dobrý oběd. Třeba tady - čirůvky zelánka a havelka. Uděláme si **Rýžovou polévku se zelánkami** - připravíme si na ni 8 dkg zelánek, 5 dkg rýže, 6 dkg másla, 1 velkou

cibuli, 4 dkg hladké mouky, 7 dkg zeleniny, 1/8 l mléka, 1 žloutek, pepř, sůl - opraené a očištěné zelánky nakrájíme na plátky



■ Čirůvka havelka

a na másle podusíme, až změknu. Opraenou rýži spaříme a osmahneme na másle s drobně nakrájenou cibulkou, osolíme, podlijeme vodou a dusíme až do měkka. Bledou jišku z másla a mouky rozředíme vývarem ze zeleniny a za stálého míchání přidáme houby, udušenou rýži a v mléce rozkvedlaný žloutek. Opepříme a osolíme podle chuti. K tomu jako druhé jídlo připravíme z čirůvek havelek, které nejvíce rostou okolo svátku svatého Havla - **Houby na smetaně**. Tenhle recept mám z Ruska. Použiji k tomu - 500 g havelek, 2 lžíce másla, cibuli, 2 dl smetany, 1/2 lžíce mouky, sůl, kopr, lze dát místo něho petrželku - Očištěné houby pokrájíme na plátky, drobnější kloboučky ponecháme celé. Na pánvi rozpustíme máslo, vložíme pokrájenou cibuli a osmahneme. Na cibuli naklademe nakrájené houby, osolíme

dusíme na slabém ohni. Před dokončením zaprášíme moukou, osmahneme, potom přidáme smetanu a necháme přejít varem. Před podáváním posypeme sekaným koprem nebo petrželkou. Tak to vidíte paní Babánková, nebudeme houby jen sušit, ale také si na nich dneska pochutnáme.“

Tím to ale nekončilo. Babka Babánková sebou stále vrtěla a chtěla ještě něco povědět. „Pane Zdvořáčku, jak jste posledně vyprávěl o těch václavkách, tak jsem Vám taky přinesla ukázat, jaké krásné jsem našla já.“ Vytáhla dosud ukrytou plátěnou tašku a vybrala z ní svoji kořist. „To jsou václavky, co? Jaké jsou pěkně žluťoučké, ne takové bledule jako jste měl Vy. Na takových václavkách se dá ušetrřit i nějaké to vajíčko a barevný efekt zůstane stejný.“



Děda Zdvořáček si prohlédl přinesené houby a zavrtěl hlavou: „Sousedko, to, co jste přinesla, nejsou václavky, ale *Šupinovka kostrbatá*. Je také jedlá, ale menší jakosti. Nejste první, která si tyto houby plete. Řada lidí si myslí, že má václavky, ale přinesou si domů šupinovku kostrbatou nebo její sestru šupinovku zlatozávojnou. Ale když už jste ty houby přinesla, tak si je třeba zítra uděláme, podle stejného receptu jako se připravují václavky. Receptů mám tolik, že bych o tom mohl vydat knihu,“ končil svůj odborný výklad k nálezu babky děda Zdvořáček.

Jiří MIKA ■

Kresby: Miroslav PAVLÍK



■ Čirůvka zelánka

Pochoutky z přírody

Vaříme z hub

Do redakce nám přicházejí stále další recepty na houbové speciality. Dokonce i na zahraniční. To je důvod, proč jsme se rubriku Vaříme z hub rozhodli prodloužit až do prosincového vydání DS. Věříme, že většina čtenářů to uvítá a mnozí ještě přispějí svými houbovými recepty. Dnes návod na polskou houbovou specialitu zaslal Jiří Mika z Karlových Varů, receptem na salát doplnil Zdeněk Frantál z Humpolce.

Houby v zeli

Potřebujeme: 500 g čerstvých hub, 600 g čerstvého zeli, 60 g másla, 1 lžíce hladké mouky, 3 cibule, zelená petrželka, pepř, kmín, sůl

Jak na to: Houby pečlivě očistíme a pokrájíme. Drobně pokrájenou cibuli zpěníme na části másla, přidáme houby a dusíme. Zeli opereme, pokrájíme, spaříme,

scedíme, přidáme k houbám a dusíme dále s houbami pod pokličkou na mírném ohni. Když zeli změkne, posypeme je moukou, promícháme, dusíme ještě asi 10 minut. Před podáváním pokrmu dodáme zbytek másla, dobře promícháme, dle chuti okořeníme a opět promícháme. K zeli s houbami se podávají vařené brambory, polité máslem a posypané sekanou petrželkou.

Houbový salát

Potřebujeme: nálev, jehož součástmi jsou 4 litry vody, 1 litr 8% octa, 300 g cukru, 150 g soli a 50 tablet cukerinu. Nálev uvedeme do varu a vaříme 5 minut.

Očištěné jednodruhové houby (lišky, ryzce, hříby apod. nebo směs) pokrájíme na kousky, menší ponecháme vcelku, vložíme do osolené a okmínované vroucí vody a 5 minut vaříme. V jiném hrnci přivedeme k varu vodu s nakrájenými žlutými, zelenými a červenými paprikami, několika ředkvičkami, cibulí a karotkou.

Vychladlé houby a zeleninu smícháme a naložíme do sklenic, přidáme 1-2 bobkové listy, několik kuliček nového koření a hořčičné semínko. Zalijeme octovým nálevem, uzavřem a při 95-100 stupních sterilizujeme 20 minut.

Salát mnoha chutí (podle druhu a množství hub a jiných přísad) se výborně hodí ke grilovaným specialitám, vaječné omeletě či pečenému kuřeti, skvěle chutná i samotný nebo s topinkami. Univerzální nálev lze použít i na nakládání okurek či zeleniny.

Říjen

Nežli slunce rozloučí se s námi,
v hrozny vína přelije svou krev,
na pahorcích mezi rovinami
zmlkne ptačí, zazní lidský zpěv.

Po sluníčku podzimním tu zbude
fialový stín a zlatý jas
a v nás tolik vřelé krve rudé,
první mraz že nezastudí nás!

Ať si k ránu stříbří jinovatka,
trávu s kvítky umořenými,
plni slunce, ohně, révo sladká
zpívající jdeme do zimy.

(František Hrubín, ze sbírky Mánesův orloj)

Čirůvka zelánka

(Tricholoma equestre)

Zelánka je, stejně jako čirůvka havelka, velmi dobrá a všestranně použitelná jedlá houba podzimu. V kuchyni je velice vítána, neboť se může použít do všech houbových pokrmů a lze ji konzervovat všemi způsoby. Výborná naložená v octě, ale i ve všech dalších úpravách, jako např. v polévce se strouháním či v rýžové polévce. Je rozšířena v celém mírném pásu severní polokoule, tvoří mykorhizu s dvoujehlicovými borovicemi. Roste od září do listopadu, obvykle ve skupinách, často právě s čirůvkou havelkou. Nalézáme ji ještě po prvních mrazech.

Pevný a dost masitý klobouk je široký 30-100 mm, zprvu zvoncovitý, později rozložený, různě zprohýbaný, za vlhka slizký, většinou znečištěný, krásně zelenavě žlutý, olivově zelenalý, často v celé ploše na vrcholku šafránově nahnědlý. Lupeny jsou vysoké 5-11 mm, živě žluté až žlutozelené, středně husté, široce vykrojené. Třeň je válcovitý, vysoký 30-100 mm a tlustý 10-30 mm, pěkně žlutý, stejný nebo jen mírně delší než průměr klobouku. Zaměnit čirůvku zelánku se smrtelně jedovatou muchomůrkou zelenou je možné pouze z úplné neznalosti. Jedovatá muchomůrka má výraznou pochvu a lupeny i třeň čistě bílé nebo má na třeni jen málo patrnou zelenavou kresbu. Spíše se může zelánka zaměnit za čirůvku širožlutou, která je však celá i v dužnině špinavě šedě žlutá a štihlejší, nepříjemně páchne a je nechutná. Ve Francii došlo v roce 1978 k těžké hromadné otravě 19 osob jedovatým pavučincem překrásným. Postižení se domnívali, že sbírají zelánky. V důsledku negativních změn mykoflóry dochází u čirůvky zelánky k ohrožení vymizením.

Čirůvka havelka

(Tricholoma portentosum)

Lze ji najít v celém mírném pásu severní polokoule. Je to také výborná jedlá houba, její sběr ovšem vyžaduje určitou zkušenost, protože některé šedé čirůvky jsou jedovaté. Roste od října do listopadu jednotlivě nebo v malých skupinkách na písčitých půdách. Tvoří mykorhizu se smrky a borovicemi. Je velmi citlivá na čistotu ovzduší.

Průměr klobouku je až 12 cm, jeho barva je šedostříbřitá, někdy s fialovým odstínem, pokožka je vláknitá, hladká, ve stáří paprscitě rozpraskaná a lze ji téměř z celého povrchu oloupat. Lupeny jsou bělavé, později šedé, velmi křehké. Třeň je válcovitý, při poranění na vzduchu žloutne. Vůně je mírná, zemitá, chuť příjemně lehce nakyslá. Výtrusný prach je bílý. Záměna je možná např. za šedé čirůvky, dále za penízovku širokolupennou, popř. štitovku.

Zdeněk LESÁK ■



Poslední Benešův dekret

Jde o dekrety prezidenta republiky, což byly právní předpisy s mocí zákona, přijímané československou vládou v exilu. Byly náhradním řešením po dobu neexistence parlamentu. Poslední je ze dne 26. října 1945. Všechny dekrety prezidenta

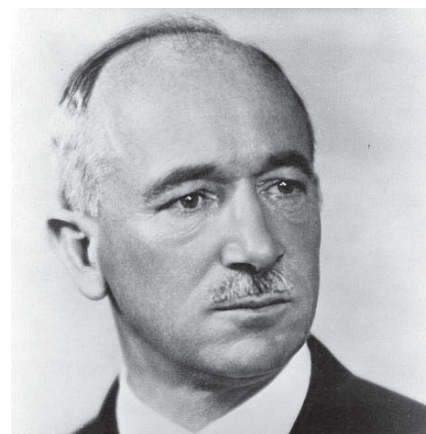


V roce 1938 plakali štěstím nad rozbitím demokratické ČSR...

republiky byly po válce ratifikovány Prozatímním Národním shromážděním ústavním zákonem č. 57/1946 Sb.. V současnosti se spojení Benešovy dekrety obvykle používá pro skupinu poválečných dekretů upravujících odsun a konfiskaci majetku Němců a Maďarů. Kritici jim vyčítají, že postulují princip kolektivní viny a nerespektují princip presumpce nevin, zbavují občana státní příslušnosti bez jeho souhlasu. Dekrety jsou tedy vytrženě hodnoceny podle norem dnešního právního státu, které v době jejich vzniku zdaleka nebyly obecně uznávány. Důvod, proč obháje dekrétů poukazují na to, že jde opatření z historicky poměrně vzdáleného období a jde tudíž

o tzv. „mrtvé bezpráví“. Skutečností také je, že odsun Němců byl posvěcen dohodou velmocí v Postupimi, kde se v čl. XIII uvádí: „Tři vlády prozkoumaly tuto otázku po všech stránkách a uznaly, že německé obyvatelstvo nebo jeho součásti, které zůstávají v Polsku, Československu a v Maďarsku, bude třeba přesunout do Německa. Jsou za jedno v tom, že přesun musí být prováděn spořádaně a humánně.“

Faktem také je, že německá menšina nebyla zbavena československé státní příslušnosti až po druhé světové válce, ale již roku 1938 se sudetští Němci stali říšskými příslušníky nacistického Německa. O to (pod heslem Heim ins Reich) usilovali od druhé poloviny třicátých let prostřednictvím Sudetoněmecké strany, kterou podporovala, včetně polovojenských bojůvek, drtivá většina z nich. Vzhledem k historickým souvislostem byl zatím jediným českým oficiálním představitelem, který vyjádřil politování nad odsunem, v lednu 1990 prezident Václav Havel. Po vlně kritiky však svůj postoj přehodnotil a v projevech se vrátil k tradičnímu českému stano-



visku, tj. že deportace byly spravedlivou odplatou za kolaboraci sudetských Němců s nacismem. Politování tak česká strana



Po roce 1945 musely v rámci německé menšiny, která napomohla Hitlerovi zničit ČSR, odejít i děti

vyjadřuje pouze nad excesy při tzv. divokém odsunu.

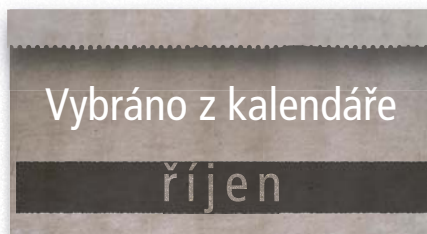
red ■

1. října 1938 – Nacistické Německo provedlo, jím v Mnichově pod hrozbou použití vojenské síly vynucenou, anexi pohraničních oblastí ČSR, tzv. Sudet.

5. října 1842 – V Plzni byla pod vedením sládky Josefa Grolla z bavorského Vilshofenu uvařena první várka později světově proslulého plzeňského piva.

7. října 1944 – Propuklo povstání Sonderkommando v koncentračním táboře Auschwitz-Birkenau.

9. října 1000 – Norský Viking Leif Erikson objevil Vinland, noha Evropana pravděpodobně poprvé stanula na půdě Severní Ameriky. Podle archeologických výzkumů se patrně jednalo o Newfoundland, v jehož severní části byla nalezena osada, odpovídající popisům starých vikinských ság. Objevil ji



v roce 1960 norský badatel Helge Ingstad u dnešního L'Anse aux Meadows.

12. října 1810 – V Mnichově se konal první Oktoberfest. Je dnes největší pivní slavností na světě. Každoročně ho na Tereziánské louce přijíždí navštívit kolem šesti milionů lidí.

15. října 1582 – Ve většině katolických zemí začal platit gregoriánský kalendář. Po 4. říjnu tehdy následoval rovnou 15. říjen.

18. října 1945 – Byl zahájen mezinárodní vojenský tribunál s nacistickými válečnými zločinci, známý jako Norimberský proces.

24. října 1945 – V platnost vstoupila Charta OSN, vzniká OSN.

28. října 1918 – Byl vyhlášen vznik samostatného Československa. Mužem, který poprvé ze sochy sv. Václava vyhlásil samostatnost, je dnes už téměř zapomenutý katolický kněz Isidor Zahradník.

30. října 1918 – Martinská deklarace proklamovala připojení Slováků k nově vznikající ČSR.

31. října 1961 – Z Leninova mauzolea v Moskvě bylo v souvislosti s odhalením zločinů během jeho vlády odstraněno tělo J. V. Stalina.

Užitečné putující střevo

Střevotour 2010 - osvětový projekt občanského sdružení Onkomaják na prevenci rakoviny tlustého střeva a konečníku, vzbudil u veřejnosti velký zájem. Odstaroval v únoru v Praze a během prvního půl roku prošlo nafukovací maketou střeva více než 12 tisíc lidí, kteří se během odborného výkladu dozvěděli více o prevenci tohoto zákeřného onemocnění a způsobech léčby. Ve čtvrtek 8. září začala už 2. etapa Střevotour. Je to velmi potřebný a užitečný projekt.

ČR podle statistik Světové zdravotnické organizace (Globocan 2002) drží smutný primát v rakovině tlustého střeva a konečníku. Každý rok onemocní touto chorobou v Česku asi 8000 lidí, až 4 tisíce Čechů této nemoci podlehnou. Kolonoskopické vyšetření však podle zmíněného průzkumu absolvovala pouhá pětina oslovených ve věku 50 - 75 let. Češi a Češky

se obecně velmi málo věnují svému zdraví a na preventivní prohlídky k praktickému lékaři jednou za dva roky nechodí. Tím pádem není navázán pravidelný kontakt a tudíž je velmi obtížné pacienty v rizikových skupinách informovat o prevenci. Lékař navíc nemá možnost kontinuálně sledovat rodinnou anamnézu svých pacientů a případně je zvát na specializované preventivní prohlídky častěji. Skutečností také je, že i někteří lékaři otázky prevence nesledují dostatečně.

Maskotem kampaně Onkomajáku se stala populární kreslená postava Rudy Pivrnce. Její autor, kreslíř Petr Urban, dokonce sám vyšetření absolvoval a svoji zkušenost výtvarně ztvárnil v komiksu, který získá každý, kdo prohlídku nafukovací makety tlustého střeva absolvuje. Současně dostane i potřebné informace o pracovištích v ČR, která



Druhou etapu Střevotour svou návštěvou podpořila i předsedkyně pražského klubu stomiků FIT-ILCO ČR ing. Marie Ředinová

vyšetření tlustého střeva a konečníku provádějí. Kampaň je plánována na dva roky. Jejimi nejbližšími zastávkami budou: **Nový Jičín** (náměstí) 24.–26. 9., **Jihlava** (City Park) 6.–10. 10., **Prostějov** (nemocnice) 11.–15. 10., **České Budějovice** (Géčko) 19.–24. 10., **Hradec Králové** (Eurocenter) 2.–7. 11. a **Český Krumlov** (Jihočeské onkologické dny) 11.–15. listopadu. Až bude nafukovací střevo v obchodním centru nedaleko vašeho bydliště, jděte se určitě podívat.

red ■



Stryki a PLNO zábavy

Už když se skupinka seniorů koncem srpna blížila k jednomu z domků v karvinské čtvrti Staré Město-Olišiny, ve kterém sídlí jeden z karvinských klubů seniorů, bylo zřejmé, že tam čeká cosi dobrého. Máte-li rádi také stryky, jak se i tu slangově říká bramborákům, dáte mi za pravdu. Účastníci odpoledního setkání v jednom z pěti klubů seniorů, který tu vede pan Jan Balcar, si kromě stryků pochutnávali i na výborných makových a tvarohových koláčcích. Než-

stalo jen u toho. Z pípy se točilo „orosené“, vhod přišla i nějaká ta štamprlička či dečka vína. Přítomní se pod stíny stromů bavili také výhrami z připravené tomboly, vzpomínkami, zážitky... A že mají nač vzpomínat, je nabitelní – vždyť většina ze zdejších členů kdysi fárala třeba do dolech ČSA, Barboře a dalších okolních šachtách.

Činnost zdejších seniorů je velmi pestrá. Pořádají pravidelné schůzky, výlety do Beskyd, veselé závody v praní na valše



i sportovní dny. Město si jich váží, na setkání k MDŽ přišel s kyticí i primátor Tomáš Hanzel.

JAROSLAV BŘOZA ■

Foto: autor

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

Ad. Mašinové

Byl to brutální zločin, za který si zaslouží tvrdý trest a nikoli oslavování. Je mi 72 let a tak doufám, že si mohu dovolit vyjádřit své rozhořčené stanovisko nad celou současnou situací v našem státě. Nikdy jsem nebyl politicky organizován, prožil jsem těžké mládí na Slovensku v Žilině, kde situace po vojně a nástupu komunistů k moci nebyla jednoduchá, ale byla to doba, kterou mohou odsuzovat jenom ti, kteří v ní žili a ne ti, co se narodili o čtvrt století později...

Přemýšlím, z čeho u současných činitelů pramení vulgární oslavování kapitalistického systému. Řada z nich má za sebou z bývalého režimu semestry politické nauky a teď se nemohou nabažít střikáním zlé sliny na vše minulé, jenom aby se udrželi u moci. Asi to bude i tím, že po sametové revoluci byli přesvědčeni, že tak do dvou až pěti let se jim ta přestavba povede, ale ono ne a ani po dvaceti letech se to nejen nelepší, ale přímo propastně propadá do marasmu, pro který je příznačné i oslavování takových vrahů.

Ladislav DUBEŇ, Brno ■

Nezažila jsem tu dobu osobně, ale myslím si, že to byla jednoznačně vražda! Bratři Mašinové byli jistě právem vyznamenáni za statečnost v době druhé světové války, jenže tento způsob boje použili v době míru na bezbranného člověka. Souhlasím plně s názorem pana Humla i s jeho reakcí a jsem zklamaná postojem pana Johna, kterému jsem věřila a jehož stranu jsem volila.

Jana KRÍŽOVÁ, Brno ■

Byla to doba studené války, kdy náš tehdejší režim popravoval své odpůrce. Přesto si myslím, že právo na odpor nemůže zahrnovat i zločinné jednání, podobné teroru.

Vlastimil MRÁZ, Ostrava ■

Časopis pro seniory

Nejsem ani zdaleka cílová skupina (ročník 1981), ale snažím se mít všeobec-



ný rozhled. Do rukou se mi nepravdělně dostává Váš časopis, který si vždy přečtu a nestačím se divit. Když jsem poprvé otevřel DS, tak jsem mylně předpokládal, že je to časopis věnovaný problematice seniorů. Očekával jsem zdravotní problematiku, důchody, nabídku služeb a produktů pro seniory, různé kurzy, články o seniorech, kteří navzdory svému vysokému věku něco umějí a jsou fyzicky a hlavně psychicky čilí a mohou svým mladším členům společnosti přispět nějakou tou zralou zkušeností, nebo moudrostí. Pozitivní informace, které ukáží, že i ve stáří lze mít svoje radosti a těšit se ze života. Kontakty na firmy, nebo instituce, které se věnují lidem tohoto věku. Aktivitu, výlety, recenze knih, nebo rozhovory se zajímavými osobnostmi. Takový časopis by měl být především apolitický. Ani vpravo, ani vlevo, ale kupředu. Kupředu pro zábavu, poučení a informace.

Místo toho čtu jenom samé nářky na vládu, na společnost, která je strašně zlá a krutá, když nájem velkého bytu ve středu velkoměsta je překvapivě vyšší, než bydlení v malém domečku někde v „Horní Dolní“. Nadává se na všechno a všichni a všichni jen důchodcům ubližují. Šířením negativních myšlenek zrovna

nepřispíváte ke zlepšení ovzduší ve společnosti. Člověk by neměl být předpojatý, musí mít trochu pochopení pro druhého a hlavně v sobě pokoru. Poslední, co potřebujeme, je nějaká „válka generací“.

Stárnutí populace je ve vyspělých zemích velký problém a nějakou dobu potrvá, než se vytvoří podmínky pro několikanásobně větší počet seniorů, než před třeba třiceti lety. Najít nějaký rozumný kompromis, mezi tím, co chceme a na co máme, není lehké. Horší je i například to, že vláda musí provádět penzijní a sociální reformu v době ekonomické recese, což není jednoduché, spojit nutné úspory se sociálně přijatelným řešením pro všechny.

Miroslav ŠEDA, Brno ■

Red.: Kritický dopis zveřejňujeme, i když máme pocit, že jeho autor Dobu seniorů příliš nečte a dost podivně vnímá její obsah. Snažíme se totiž čtenářům přinášet servisní informace (viz poradenské rubriky), zajímavosti (rozhovory měsíce, střípky života) i zábavu (hry o ceny, tipy na výlety, vaření atd.). I proto, že to vyplynulo z čtenářských průzkumů. Nehodláme však být apolitičtí, jak radí pan Šeda. Z nadstraničského pohledu se budeme vyjadřovat ke všemu, co se dotýká života českých seniorů. Ať už je to výše penzí, jejich valorizace, podpora seniorských aktivit, vyvolávání antiseniorských nálad či třeba výše činží... Život totiž není jen bezstarostná zábava. O životě českých seniorů to platí snad dvojnásob.

Moravské Benátky

Jsem velice vděčný jednak za zveřejnění, ale vážené čtenářce paní Hedvice Zeminové za poopravení mého příspěvku v červencové DS, jak nám bylo skvěle na zájezdu za vínečkem. Až někdy s našimi seniory, nebo třeba se svojí manželkou opět pojedou Litovlí, vzpomenu si, že jedu přes Moravské Benátky. Ještě jednou poděkování s přáním dobrého zdraví a pohody čtenář a občasný dopisovatel

Jaroslav (Slávek) BŘOZA, Karviná ■

Zasmějte se s DS

Večer jde přes park osamělá žena. Náhle se z šera ozve: „Stát!“ Žena se zastaví. „Lehni!“ Žena si lehne. „Plaz se!“ Žena je natolik vyděšená, že se začne plazit. Po chvíli se nad ní někdo skloní a účastně se ptá: „Paní, je vám špatně? Já tu sice cvičím psa, ale pro doktora bych vám skočil.“

Na ministerstvo přijde pan Novák a ptá se ve vrátnici: „Toto ministerstvo je velké, že?“ – „To víte, že ano!“ – „A mohl byste mi říci, kolik tu dělá asi lidí?“ – „No, řekl bych, že necelá polovina.“

Zastaví policajt na křižovatce auto: „Pane řidiči, už počtvrté jsem vás dnes zastavil a počtvrté vám říkám, že vám teče chladič!“ Řidič se vykloní z okna a povídá: „A já vám počtvrté říkám, že tohle je kropící vůz!“

Jdou dva opilí proti sobě a jeden říká: „Můžu mezi váma projít?“ – „Ano, ale po jednom!“

Rebeka jde k rabimu na radu. „Rabi, rabi, Egon mne miluje a chce se se mnou oženit! Erwin mne také miluje a také se chce se mnou oženit. Jak se mám rozhodnout? Kdo má být ten šťastný?“ Rabi si ji změřil a po chvíli odpoví: „Vezmi si Egona a Erwin bude ten šťastný...“

„Pane doktore, dá se po čtyřicítce ještě mluvit o sexu mezi manželi?“ – „Pochopitelně, mluvit ano!“



Proč nehrál Bruce Willis ve filmu Titanic?

???

Protože by všechny zachránil...

Pane doktore, dejte mi nějaké prášky proti chamtivosti.
Ale dejte mi jich hodně, hodně, hodně!!!!

Povídají si dva informatici:

Představ si, včera jsem se seznámil s nádhernou blondýnou...

No nekecej...

Pozval jsem ji k sobě, trochu jsme pili, objal jsem ji...

A co dál?!

Najednou mi říká: Svlíkni mě!

Téééda...

Svlíknul jsem ji teda sukni, kalhotky, pak jsem ji posadil na stůl vedle notebooku...

Nekecej, ty sis koupil notebook?! Co má za procesor...?

Hlavně, že člověk ví, do čeho jde.

Fotil a otextoval Zdeněk Frantál z Humpolce

Jak naučíte slepici štěkat? Prostě ji provádáte!

Pane doktore, jak bych měla cvičit, abych se zbavila nadváhy? Především byste měla včas vstávat. Z postele? Ne, od stolu!

Žila, byla v jedné zemi krásná, chytrá a emancipovaná princezna. Když jednou seděla ve své nádherné zahradě na břehu potoka, vyskočila z potoka zába a řekla jí: „Jsem princ zakletý zlým čarodějem. Stačil by jediný tvůj polibek, abych se znovu proměnil v pohledného, urostlého a elegantního muže.

Pak se můžeme vzít a žít šťastně na tvém zámku s mou matkou. Budeš mě moci milovat, připravovat mně jídlo, prát moje košile a rodit moje děti. Budeme velmi šťastní.“

Tentýž večer si princezna při vychutnávání lehce osmažnutých žabích stehýnek ve vinné omáčce pomyslela: „Tos uhod, blbečku...“

Víte, jaký je rozdíl mezi balíčkem ekonomických opatření a penisem? Balíček ekonomických opatření je sice tvrdší, ale hůř se zavádí!

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Karla Kůrková z Tovačova, Petr Jarný z Plzně a Jiří Hanák z Vyškova. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

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

SEZNÁMENÍ

Nekuřačka 70/164 hledá přítele (přítečkyni) pro volné dny a dovolené.
Mobil: 606 322 899 volat 18:00 – 22:00 hod. Nashledanou!

KOUPĚ

Koupím pozemek, rybník nebo RD, byt, starším lidem možno zaplatit privatizaci, nájem a zřízení věcného břemene na dožití nebo i obstarání menšího bytu.
Vzájemná pomoc, jen solidní jednání. Telefon: 724 260 137



**Jsme všude tam,
kde starší generaci
o něco jde**

Jen za
14 Kč
(0.55 €)

DOBA
seniorů

předplatné
pouhých
11 Kč
(0.45 €)

Jediný celostátní měsíčník v ČR,
který vydávají samotní senioři.
Informace, rozhovory, reportáže
a poradny, které potřebujete.
Zábava a soutěže o ceny,
které Vám osladí den.

**Doba seniorů je tu i pro Vás.
Seznamte se s ní!**

Předplatné si zajistíte na adrese A.L.L. production s.r.o, Box 32,
112 21 Praha 1, Tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz
Objednávky na Slovensku u LK Permanent s.r.o., www.predplatne.sk,
Tel.: +421 244 453 711

**Nezapomeňte, že předplatným DS můžete udělat radost
i svým blízkým a přátelům!**



Pokud můžete, odstříhnete a stránku jako leták umístíte v místech, která navštěvují senioři.