



PŘEJEME VESELÉ PROŽITÍ MIKULÁŠE A PŘÍJEMNÉ VÁNOČNÍ SVÁTKY

O historii vánočního stroměčku a dalších vánočních tradicích a zvycích čtěte na str. 26

DOBA seniorů

Č. 12 / V. ROČNÍK PROSINEC 2009 12 Kč

Cena v předplatném 9 Kč

**Lidové recepty
proti nachlazení**

str. 22

Pokračuje v tradici šumavských sklářů

str. 13



**Trapas u Dubčekovy
pamětní desky**

str. 2



**Radim Uzel o sexu
v seniorském věku**

str. 16



**Bodyfixing
odhání stáří**

str. 24



DOVNITŘ DUBČEKOVY SYNY NEPOZVALI

Píše se pondělí 16.11.2009. Je 15 hodin a před „novou“ budovou (dříve Federální shromáždění a pak sídlo vysílání RSE) Národního muzea se právě odehrává akt odhalení pamětní desky s reliéfem Alexandra Dubčeka. Televizní štáby, fotografové, limuziny přivázejí české a slovenské politiky, ale i jiné zahraniční celebrity... Z těch našich jsou to předsedové Poslanecké sněmovny a Senátu - Miroslav Vlček a Přemysl Sobotka... Ve slavnostních projevech se hovoří s pietní úctou o Alexanderu Dubčekovi, jak velký význam měl a do dnešních dnů má, o tom, jak se po letech persekuce první muž Pražského jara 1968 vrátil do veřejného politického života a v této budově pak působil v rozmezí let 1989-1992 ve funkci předsedy Federálního shromáždění ČSFR...

A pak se protagonisté chápou stuh v barvách trikolory a jediným trhnutím jako jeden muž odhalují do té doby zahalenou bronzovou tvář – symbolu socialismu s lidskou tváří.

Zatleskají sami sobě, aparáty cvakají, kamery neslyšně natáčejí... Po vši této slávě mizí uvnitř budovy. Teď tedy je zde výstava pod názvem „Za svobodu!“, jejíž slavnostní vernisáž má co chvíli začít... Výstava spíše panelového typu, nástěnky, jedna kóje je zařízena ve stylu



obývacího pokoje socialistické rodiny. Na televizní obrazovce běží dobový seriál. Ve vitrínách atributy komunistického zřízení, takže lze zde vidět zasklenou uniformu milicionáře, v jiné zase jeho samopal. Projekce jako na politickém školení má přilákat omladinu, která tuto dobu nezažila. Instruktažní filmy z politických procesů střídá diapojektor - detailní záběry líbajících se státníků, mj. Dubčeka s Brežněvem.... Vstup je zatím pouze pro odhalující

suitu a vyvolené, co mají obálky s pozvánkou. Nezvaně ochranka nepouští... Zatímco uvnitř už je raut, venku stále ještě postává skupinka lidí v penzijním věku, nepochybně pamětníků.

V těsné blízkosti mosazné desky s tváří Dubčeka se postavili dva nenápadní muži. „Vyfotil byste nás? Tady je naše vizitka.“ Na jedné čtu MUDr. Pavol Dubček, na druhé Dipl. Ing. Peter Dubček. „Vy jste...?“

„Áno, synovia. Eště aj našimi fotoaparátikmi, hej?“ „Jdete tedy na vernisáž?“

„Nie, nikto nás nepozval...“

„Není to trapné?“ - ptám se nelogicky těch skromně vyhlížejících pánů. „To se ti naši takhle k vám zachovali?“ - táži se více než nevhodně po druhém.

No a čo si myslíte, veď u nás sa politici nechovajú ináč!“ - dostává se mi lakonické odpovědi. Opodál celému tomu dění přihlíží s mírně ironickým úsměvem Petr Uhl s Annou Šabatovou.

Autor mělkého reliéfu Alexandra Dubčeka – slovenský sochař Teodor Banič, osobně přítomen nebyl. Prý ho bolí klouby...

Výstava je nyní veřejnosti přístupná za 70, 100 a rodinné vstupné 350 Kč. Až do 6. 6. 2010!

Text a foto JOSEF LOUDA



Občanské činy místo brblání

Koncerty, ohňostroje, oslavné projevy, průvody – to je jen malý výčet z mnoha akce, kterými si česká veřejnost připomněla 20. výročí listopadových událostí v roce 1989. Osobně mne nejvíc zaujalo vystoupení senátora Karla Schwarzenberka na semináři v Senátu. Jako jeden z mála totiž v záplavě vyzdvihování různých zásluh a výtů lidí, kteří se údajně zasloužili, uvedl, že nebyť příznivého vývoje ve světě, zřejmě bychom na demokratické změny čekali přinejmenším mnohem déle. A zaujal mne i myšlenkou, že demokratické instituce samy o sobě demokratický vývoj nezaručují. Jsou jen obalem, který je třeba naplňovat. A tady podle Schwarzenberka je ještě spousta práce. Ostatně nejen podle

něho. Sami vidíme, jak se arogantně chovají mnohé úřady, jak přehlížejí občany, jak těžko se u nás vymáhá právo. Morálka stále dostává na frak. ČR v Evropě vede v počtu krádeží, a současná krize prý zvyšuje touhu po penězích. Nejde jen o pojišťovací podvody atd. Rovněž pokud jde o korupci na úřadech, je situace špatná a dále se zhoršuje. I předvolební obavy z možné ztráty výnosných pozic nás přivedly tak daleko, že se díváme už i na záda států, které bývaly prototypy zkorumpovaných banánových režimů. V národě nad tím roste naštvanost, jenže většinou to končí u hospodského brblání. Politici, na které nadáváme, jsou totiž obrazem nás samotných. Naši nečinnosti, nechuti a řeckneme otevřeně – i zbabělosti zaujmout občanský postoj a postavit se

zlořádům čelem hned a ne teprve až se nás osobně dotknou. Stále se ještě ostýcháme, volat odpovědné důrazně k odpovědnosti. V bodě občanská kuráž naše demokracie ještě pokulhává a to samotné demokratické instituce nezmění. A někdy vzhledem ke stavu věcí ani měnit příliš nechtějí. Viz například jinde v Evropě nevidanný rozsah imunity našich zákonodárců, která daleko přesahuje potřeby jejich ochrany a stává se spíše privilegiem, stavějící vyvolené nad zbytek národa. Poslanci už dlouho slibují omezení, ale zůstává jen u slov. V Itálii nyní ústavní soud zrušil nepřiměřené výsady dokonce prezidentovi. Není proto právě tohle téma i pro naše ústavní soudce, kteří se jinak vyslovují ke všemu možnému a zamítají i parlamentem schválený termín voleb? Zatím se k tomu nemají a i zde je na veřejnosti, aby to změnila.

František VONDERKA

ZKVALITNIT SLUŽBY PRO SENIORY

Doba seniorů postupně oslovuje hejtmany jednotlivých krajů a ptá se jich na problémy spojené se stárnutím populace. Také se snaží zjistit, na co se oslovení hejtmani v tomto směru hodlají zaměřit během svého funkčního období. Tentokrát na otázky Doby seniorů odpovídal hejtmán Jihočeského kraje Mgr. Jiří Zimola.



Mgr. Jiří Zimola.

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

Demografické charakteristiky Jihočeského kraje jsou podobné a počítají s obdobnými trendy jako na ce-

lorepublikové a evropské úrovni. Ve vztahu k seniorské problematice lze v Jihočeském kraji předpokládat celkový pokles počtu obyvatel a jejich postupné stárnutí, projevující se jednak zvyšováním podílu osob starších 65 let a jednak i „stárnutím seniorů“ (zvyšování podílu nejstarších generací – 80 a více let).

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

Na základě demografické prognózy Jihočeského kraje jsme zmapovali stávající lůžkové kapacity v pobytových zařízeních sociálních služeb s ohledem na stáří zařízení, možnosti rozšíření stávajících kapacit a celkovou potřebu nárůstu lůžek až do roku 2050. Bude stoupat a v roce 2050 to bude okolo 4000 nových lůžek. I proto nyní plánujeme výstavbu nového zařízení v Bečyni s kapacitou cca 180 lůžek. Další výstavbu připravují i obce a neziskové organizace. Kraj se ale nezaměřuje pouze na výstavbu pobytových zařízení, ale v rámci „Střednědobého plánu rozvoje sociálních služeb Jihočeského kraje 2008 - 2010“ a grantové politiky v sociální oblasti se snaží rozvíjet i terénní sociální služby. Tyto služby – pečovatelská služba, asistenční služby – by měly napomoci seniorům zůstat co nejdéle ve svém přirozeném prostředí a snižovat tlak na jejich umístění do pobytových zařízení. Za akutní problém považují neustejné pokrytí území kraje terénními sociálními službami a jak již bylo řečeno, snažíme se tento problém řešit. V současné době probíhá aktualizace našeho střednědobého plánu rozvoje

sociálních služeb s výhledem do roku 2011, kde se opět velký důraz klade na rozvoj terénních sociálních služeb. Kraj vzniku těchto služeb v územích, kde je jich nedostatek, bude opět pomáhat různými grantovými programy.

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

Za dostupnost zdravotní péče jsou ze zákona zodpovědné zdravotní pojišťovny, které jsou povinny zajistit poskytování zdravotní péče svým pojištěncům. Kraj jako veřejno-právní korporace také pečuje o potřeby svých občanů tj. i

v oblasti poskytování zdravotní péče, kde patří mezi naše hlavní priority zajištění dostupné a kvalitní zdravotní péče. Jedná se však o zdravotnická zařízení zřízená či založená Jihočeským krajem. Jsme přesvědčeni, že vzhledem k daným podmínkám a možnostem kraje se nám daří v našich zařízeních zajistit kvalitní zdravotní péči, i když problémem je, jako ostatně v celé republice, zajištění dostatečného počtu lékařů některých oborů – nejvíce nás trápí věková struktura a počet praktických lékařů pro dospělé, praktických lékařů pro děti a dorost, stomatologů, ale i lékařů urgentní medicíny. Dostupnost zdravotní péče v ostatních zdravotnických zařízeních, jejichž zřizovatelem či zakladatelem není Jihočeský kraj, nejsme kompetentní ovlivnit. Ve vztahu k nestátním zdravotnickým zařízením jsme registrujícím orgánem, který je pouze oprávněn šetřit jednotlivé stížnosti na poskytování zdravotní péče.

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

Chtěl bych hlavně, aby bylo sociálními službami rovnoměrněji pokryto celé území Jihočeského kraje a aby se služby zkvalitnily. Ve třech zařízeních zřizovaných Jihočeským krajem byly v letošním roce dokončeny rekonstrukce a dostavby – Do-

ZÁKLADNÍ ÚDAJE

Rozloha: 10 056 km²

Počet obyvatel: 636 663

Počet obcí: 623, statut města má 52 obcí, statut městysu má 12 obcí

Průměrná měsíční mzda: 21 070 Kč (24 282 Kč)

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

(Zdroj: ČSÚ k 31.12.2008)

mov seniorů Chýnov, DS Horní Planá a DS Kúsov. Nebyla zde navyšována kapacita, ale rekonstrukce a dostavby byly prováděny pro zvýšení komfortu bydlení klientů a pro zkvalitnění péče v těchto zařízeních.

● **Zvlášť palčivé jsou problémy osamělých seniorek a seniorů. Jak vnímáte tento problém?**

Věřím, že osamělost může být pro některé seniory psychickým problémem. Pokud nemají široké rodinné zázemí, měli by se zapojit do činnosti různých seniorských organizací, jako je například Svaz důchodců, který ale pracuje hlavně ve větších městech kraje. Některé pečova-telské služby, jako např. charitní v Českých Budějovicích, mají dobrovolnické programy pro seniory. Senioři tuto službu vděčně přijímají a tento typ služeb je třeba podpořit.

● **Jak do svých představ péče o seniory zahrnujete ty, jichž se bezprostředně týkají?**

V Jihočeském kraji pracuje Krajská rada humanitárních organizací, která sdružuje i organizace pracující se seniory. Rada se pravidelně setkává s představiteli kraje a se zástupci odboru sociálních věcí a zdravotnictví. Kraj spolupracuje i s Asociací poskytovatelů sociálních služeb ČR. Na základě těchto jednání můžeme reagovat na požadavky a náměty těchto organizací i v problematice týkající se seniorů.

● **Co byste chtěl seniorům ve Vašem kraji popřát do nového roku 2010?**

Seniorům bych rád do nového roku 2010 popřál především pevné zdraví, štěstí a možnost prožívat tento třetí věk důstojně. Společně s vámi si přeji, aby naše veřejnost měla více porozumění a pochopení pro problémy seniorů a příznaky stáří.

Ptal se
František VONDERKA

Premiér požadavky seniorů nepodpořil

Premiér Jan Fischer 19. října odpověděl na dopis Rady seniorů ČR (DS o něm informovala v říjnovém vydání, které vyšlo 25.9.), týkající se valorizací důchodů od ledna 2010. RS ČR v něm premiéra žádala, aby vzhledem ke zhoršujícímu se sociálnímu postavení starší generace valorizaci podpořil, byť pro ni nebyly splněny zákonem stanovené podmínky.

Na rozdíl do svého předchůdce, současný premiér na požadavky Rady seniorů reagoval. Jeho stanovisko k požadavkům seniorů je ale odmítavé. Jan Fischer v jeho zdůvodnění mj. píše: „Domnívám se, že realistický pohled na následky ekonomické krize, s nimiž se státní rozpočet potýká, přivedou každého k myšlence, že určitá omezení, dotýkající se prakticky všech, jsou zřejmě nevyhnutelná a že stanovení míry přiměřeného omezení nebylo jednoduché...“

...To, že zákonem stanovené podmínky pro valorizaci důchodů nebyly naplněny v praxi, znamená, že ceny jsou v současné době stejné jako byly v červenci minulého roku... Nezvýšení důchodů po období prakticky nulové inflace nebude proto pro důchodce příliš bolestivé, neboť cenový vývoj nepostavil důchodce do jiné situace než před rokem.



Premiér Jan Fischer

Chápu obtížnou finanční situaci některých seniorů, zejména jejich obavy z vývoje cenové hladiny v příštím roce. Podle ekonomických analýz se však úpředpokládá, že k výraznému cenovému růstu nedojde ani v příštích měsících. V případě růstu spotřebitelských cen aspoň o 5 % by byla

realizována valorizace důchodů v mimořádném termínu.

Premiér v dopise dále uvádí, že souhlasí s většinou údajů, které RS ČR uvedla k vývoji důchodů. S některými ovšem polemizuje. Nedorozuměním, které zkresluje realitu, je podle jeho názoru údaj RS ČR že z důchodového účtu bylo od roku 1989 odčerpáno 76 miliard korun, které do něho nebyly nikdy vráceny. Jan Fischer svůj postoj dokládá tím, že důchodové pojištění existuje až od 1. ledna 1993 a důchodový účet s přesně evidovanými údaji až od 1. ledna 1996. V období let 1996 až 2008 úhrnné výdaje převýšili úhrnné příjmy o 85 miliard Kč. To, že koncem roku 2008 na účtu byla částka 18 miliard, podle jeho dopisu, způsobilo to, že na účtu jsou vedeny jen kladné zůstatky mezi ročními příjmy a výdaji a vyšší výdaje

v některých letech se ve výši částky na účtu neprojevovaly, protože byly hrazeny z jiných příjmů státního rozpočtu.

Za „matoucí“ pokládá premiér rovněž RS ČR uvedené porovnání průměrného valorizačního zvýšení a koeficientu nárůstu všeobecného vyměrovacího základu a zpochybňuje rovněž Radou uvedené dopady zvýšení DPH na kupní sílu důchodců.



S podobnými požadavky jako RS ČR vystupoval ve vládě i ministr práce a sociálních věcí JUDr. Petr Šimerka. Byl ale přehlasován.

Foto: vláda ČR

V závěru dopisu premiér Fischer konstatuje, že „neprovedení valorizace důchodů od ledna 2010 není přehlížením potřeb důchodců, ale nutností řešit dopady ekonomické krize tak, abychom se s nimi dokázali všichni co nejlépe a co nejrychleji vypořádat. Systém valorizace zajišťuje, že příští valorizace důchodů zohlední celé období od poslední valorizace a má mechanismy reagující i na případný neočekávaný růst cenové hladiny.“

STANOVISKO RADY SENIORŮ ČR

RS ČR na premiérovu odpověď reagovala 9. listopadu svým dopisem. Vítá v něm, byť pohled na věc v mnohém nadále zůstává odlišný, zejména premiérovu ochotu k dialogu a korektnost. K aktuální situaci uvádí: „Rada seniorů ČR si je vědoma důsledků hospodářské krize, současně ale nemůže přehlížet narůstající problémy velkých skupin seniorské populace, které jsou ohroženy chudobou, sociálním vyloučením i bezdomovectvím. V dopisu ze dne 3. září 2009 jsme si dovolili vládu upozornit na některé skutečnosti, které valorizaci penzí 2010 odůvodňovaly, po jejím odmítnutí je v současné době nejaktuálnější zajistit dostatečnou sociální ochranu seniorů před skokovým růstem ceny nájemního bydlení v Praze, v Brně a v dalších velkých městech. Možné řešení jsme si dovolili navrhnout v rámci mezi-resortního připomínkového řízení k nastavení funkčnosti tzv. příspěvku na bydlení pro rok 2010. Prosíme, aby vláda naše návrhy akceptovala, jiné rychlé legislativní řešení není dle našeho



Rada seniorů ČR je největší seniorskou organizací u nás. Růst jejího významu potvrdil i 1. sjezd, který se uskutečnil letos v květnu.

názoru z časových důvodů možné. Další uvedené problémy ve výše zmínovaném dopisu, tj. řešení nedokonalého mechanismu valorizace penzí, který mimo jiné umožňuje penze valorizovat dle minulé a nikoliv budoucí inflace, kterou ministerstvo financí pro rok 2010 odhaduje na úrovni 1,1 % a ČNB na úrovni až 2 %, nejsou v současné době nejaktuálnějšími. V bodě 6

předmětného dopisu jsme se snažili ukázat na další problém nedokonalého mechanismu valorizace penzí, tj. na systémové příčiny narůstajících rozdílů mezi dříve a nově přiznanými důchody a na problém tzv. starodůchodců. U jednoho představitele Rady seniorů ČR činí tento rozdíl 1 666 Kč. Omlouvám se, že se nám problém nepodařilo dokonale prokázat.“ V závě-

ru svého dopisu RS ČR premiéra vyzývá, aby vzhledem k aktuálnosti problémů seniorské populace po odmítnuté valorizaci penzí přijal vedoucí představitele Rady a seznámil se osobně s jejich názory na situaci.

(red)

Pozn. redakce: Další dokumenty k této tématice najdete na internetové adrese www.rscr.cz

Válka o byty pokračuje

Na pět set občanů se 3. listopadu zúčastnilo dalšího ze shromáždění, které uspořádala občanské sdružení Žižkov (nejen) sobě. Důvodem je nespokojenost občanů s průběhem privatizace obecních bytů, která kvůli svým podivnostem a nesrovnalostem už vzbudila zájem v médiích i u kontrolních orgánů.

Rozhořčená kritika zazněla i tentokrát. Jak ve zprávě o činnosti uvedl jeden z jednatelů sdružení Jiří Válek, radnice nadále požadavky občanů arogantně přehlíží a odmítá s nimi věcně jednat. Nadále lidem upírá informace a nebo je podává prostřednictvím Radničních novin zkresleně.

Nejvíce lidé kritizují vysoké ceny, které městská část požaduje za privatizované byty. V současné době je to v několika desítkách let starých panelových domech 27 000 Kč za metr čtvereční. Jde o sumy, které jsou nedostupné pro řadu pracovních lidí, natož pak pro

seniory. Radnice tvrdí, že kdyby prodávala levněji, porušila by vyhlášku hlavního města Prahy, která ji zavazuje prodávat byty za cenu v místě a čase obvyklou. Sdružení naopak tvrdí, že privatizace bytů by neměla probíhat na tržních základech.

Na setkání byli občané mimo jiné seznámeni s představou radnice o tom, které domy nebudou součástí privatizace a zůstanou podle představ současného vedení radnice jako jakýsi „zlatý fond“ v majetku městské části.

Diskutovalo se také o nové koncepci městské části pro řešení důsledků zvyšování nájemného. Ta, jak uvedl jednatel sdružení a zastupitel za SZ Matěj Stropnický, „je nastavena tak, aby na úlevy z ní plynoucí téměř nikdo nedosáhl.“ Koncepce by rovněž měla zahrnovat transparentní stanovování slev. Na Praze 3 zatím levněji získá byt jen nájemce, který si ho rychleji koupí.



Zastupitel Matěj Stropnický je i jedním z pěti jednatelů sdružení Žižkov (nejen) sobě.

„Co ale sleva třeba za to, kolik peněz do bytů nájemníci investovali? Naše městská část to, na základě posudků, zohledňuje obráceně. Byt, který si nájemce sám zvelebil, je dražší,“ řekl Stropnický. Účastníci schůze rovněž zpochybnili odbornost radnicí povolané odhadkyně. V některých bytech se navíc prý ani neobjevila. Kritika zazněla i na adresu předprivatizačních regenerací panelových domů, která je údajně předražena.

Na schůzi přišel i zástupce starostky pan Zdeněk Lochman, dosud odpovědný za privatizaci bytů v Praze 3. Po výzvě Matěje Stropnického, aby vystoupil a sdělil občanům své názory k bytové politice na Praze 3, ze sálu ale zmizel. Zúčastnění podepisovali petici za jeho odvolání, neboť ho obviňují ze zneužití pravomocí veřejného činitele.

Na shromáždění vystoupili i hosté ze sdružení z okolních částí Prahy. Závěrem schůze zaznělo, že změna cenových map bydlení v Praze nebude možná bez změny mapy politické. Je proto třeba zabránit tomu, aby ODS ve volbách v příštím roce opět ovládla pražské radnice.

(fav, foto fav a Josef LOUDA)



Velký sál žižkovského hotelu Olšanka opět praskal ve švech.

Hrál krále i darebáky

Ve věku 86 let zemřel po krátké hospitalizaci 11. listopadu divadelní a filmový herec Jiří Holý. Narodil se 27. listopadu 1922 ve slovenském Ružomberoku a po základním vzdělání na přání otce absolvoval obchodní akademii. Přihlásil se ale rovněž do studií na UMPRUM, katedru grafiky a malířství. Během války nacisté uzavřeli vysoké školy a Holý proto nastoupil do ochotnického souboru Nezávislého divadla a po válce se stal profesionálním hercem. Byl členem souborů ve Zlíně, Ostravě či Pardubicích. Následně patřil k oporám hereckého souboru Divadla E. F. Buriana v Praze, jemuž zůstal věrný až do odchodu do důchodu v roce 1986. Na



jevišti vytvořil v klasickém i moderním repertoáru velké charaktery, postavy rozporuplné i hrdinské, často ztělesňoval krále (Richard III., Král Lear), generály, vojáky, ale i zločince a muže razantních postojů s nesmlouvavým výrazem a hlasem. Postupně se stal představitelem vyhraněných záporných rolí, s nimiž se v hojně míře uplatnil také ve filmu a televizi. Na plátně se poprvé objevil počátkem 50. let. Zlomovou pro něj byla role muzikanta Galapetra v Kachyňově snímku Král Šumavy (1959). Od počátku 60. let hrál ve filmu pravidelně, objevil se ve

slavných snímcích Kladivo na čaroděnice, Dny zrad, Sokolovo, Zelené obzory, Partie krásného dragouna, Jeden z nich je vrah či Je třeba zabít Sekala. Divákům je známý také jako král z filmové pohádky Zlatovláska ze 70. let. Výrazně se uplatnil i v televizi a herectví také vyučoval v Brně na JAMU a na pražské konzervatoři. Byl rovněž vynikajícím dabérem a za svoje výkony získal prestižní cenu Františka Filipovského. Po celý život se také věnoval výtvarné tvorbě, své olejomalby a řezby také vystavoval. „Ještě dejchám, ale málo,“ svěřil se před pár týdny médiím s tím, že má bolesti a vleklé potíže. Před lety mu dokonce praskla v břiše aorta a herec podle svých slov prožil klinickou smrt. Nikdy se netajil tím, že jeho vidění světa je silně levicové a s děním po listopadu 1989 se nikdy nesmířil.

(red)

Legenda moderního divadla

Ve věku nedožitých 88 let zemřel (6. listopadu režisér a herec Otomar Krejča, jedna z největších legend českého divadla. V letech 1956 - 1961 působil jako ředitel činohry Národního divadla. V roce 1965 patřil k zakladatelům Divadla za branou. Tam vzni-

kly v 60. letech slavné inscenace Kočka na kolejkách, Racek nebo Tři sestry. Jeho představení s herci Janem Tříškou a Marií Tomášovou patří ke špičce této éry. Pracoval také v zahraničí – na Kubě, v Belgii, v Rakousku, Švédsku a tehdejší Západní Německu. Příležitostně hrál i ve filmech (známější jsou Občan Brych, Vyšší princip, Jan Hus a Hudba z Marsu).

Po okupaci Československa vojsky Varšavské smlouvy v roce 1968 podepsal petici 2000 slov. V reakci na to byl v roce 1970 vyloučen z KSČ, Divadlo za branou bylo zrušeno o dva roky



později. Rehabilitován byl až v roce 1989. Roku 1998 byl vyznamenán medailí Za zásluhy 1. stupně.

Otomar Krejča se narodil roku 1921 ve Skryšově u Pelhřimova. Divadlo začal hrát v roce 1939.

(red)

Zpěvanka odešla navždy

V Kalifornii 4. listopadu zemřela ve věku 86 let česká herečka Stella Májová vlastním jménem Stella Weingärtnerová. Narodila se 19. července v Havlíčkově Brodě, dětství však prožila v Mělníku. Už od dětství se u Stelly Májové projevovalo nejen pohybové a pěvecké nadání, ale i herecký talent. Už ve studentských letech hrála s místními ochotníky, mimo jiné také hru Příklady táhnou, kterou považovala za svou osudovou, byl to totiž později její první film. Právě kvůli připravovanému filmu Příklady táhnou nenastoupila na konzervatoř. Ve filmu si ve svých 16 letech zahrála Jarmilkou vedle hereckých hvězd

jakými byly Růžena Nasková, Nataša Gollová, Jan Pivec a další. Následovala role ve filmu Studujeme za školou. V roce 1943 nastoupila do divadla Oldřicha Nového, kde působila do konce války. Poté hrála v divadle Alhambra, avšak to bylo po únoru 1948 uzavřeno. V 50. letech získala angažmá v divadle Na Fidlovačce. V pohádce Byl jednou jeden král si v roce 1954 zahrála princeznu Zpěvanku, jednu z dcer



krále, kterého ztvárnil Jan Werich. Hrála také ve filmech Stříbrný vítr, Anděl na horách, Princezna se zlatou hvězdou, Pane, vy jste vdova, Co je doma, to se počítá, pánové..., Zabil jsem Einsteina, pánové, Bratraneček Pons, Samorost, Malý pitaval z velkého města a Černí baroni.

V 90. letech odjela do USA za přítelem z mládí Jaroslavem Mrázem, za něhož se pak provdala. Po jeho smrti v roce 1998 se rozhodla nadále žít v kalifornském Falbrook.

(red, všechna foto na této stránce internet)

NATÁČEL VŠEDNÍ KOMUNISMUS

Osobnost letošního aktivního jedenaosmdesátníka Jaroslava Dolečka (*3. 12. 1928), filmového amatéra z Dlouhé Vsi u Rychnova nad Kněžnou, a jeho filmovou tvorbu z období tzv. reálného socialismu v Československu představila britská televize BBC ve filmu Ztracený svět komunismu poprvé 21. března od 21 hodin, kdy ho zařadila do svého vysílání. Členové televizního štábu BBC hledali a nacházeli v postkomunistických zemích zajímavé osobnosti, které autentickým a originálním způsobem nastavovaly zrcadlo tehdejší společnosti. V České republice na doporučení Národního filmového archivu pak natáčeli 22. května minulého roku s proslulým a neustále aktivním tvůrcem amatérského filmu Jaroslavem Dolečkem u něj doma v Dlouhé Vsi. Především pro jeho neopakovatelný záznam komunistické každodennosti s typickou dolečkovskou nadsázkou a humorem.

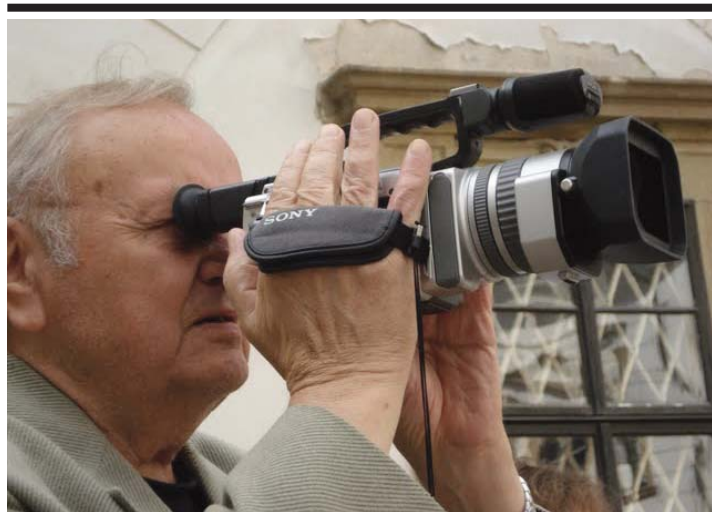
U nás tento ojedinělý snímek BBC diváci mohli poprvé shlédnout letos 9. listopadu, symbolicky

před 20. výročím 17. 11. 1989. Setkali se nejen s Jaroslavem Dolečkem a úryvky z jeho filmů, ale také s „jeho“ herci Jiří Holým, Josefem Bahníkem, Marií Plnou, Janem Aubrechtem, Mílou Korábovou, Jiřinou Maixnerovou a dalšími. Jaroslav Doleček za svou práci získal celou řadu ocenění. U příle-



Za svoji práci Jaroslav Doleček získal rovněž Zlatou medaili UNICA.

žitosti svých 75. narozenin převzal zlatou medaili Nadace F. M. Pelcla a na soutěži amatérské filmové tvorby Český lvíček ve stejném roce ve Svitavách byl oceněn Zlatou medailí UNICA, kterou mu předal prezident této světové organizace Max Hänsli. Dva z jeho filmů – „Ať spadne“ a „Jen borovičku“ – se dostaly do Londýna mezi světových TEN BEST (deset nejlepších amatérských filmů světa) a s filmem „Jen borovič-



ku“ vyhrál na kontinentálním festivalu na Maltě v roce 1985 kategorii hraných filmů; od té doby byl promítán ve Francii, Velké Británii a v Belgii. Tam v roce 1996 – na mezinárodním festivalu neprofesionálních hraných filmů De Drake voor de Humor, který se konal v belgickém Gentu a v němž soutěžilo 53 filmů – získal zvláštní cenu za humor. Nezbyvá než doufat, že dokument, který o Dolečkovi a jeho tvorbě natočila BBC, neskončí někde v televizním archivu a dočká se kvůli svému stále aktuálnímu obsahu co nejvíce repríz.

Text a foto: Josef KRÁM

Stal se legendou fotbalu

V symbolický pátek 13. listopadu oslavil sedmdesátiny bývalý trenér české fotbalové reprezentace Karel Brückner. Muž oslavovaly i proklínány. Když byl na vrcholu, byl šedovlasý muž, přezdívaný Klekí Petra,, naším králem Karlem“, aby se po prvních neúspěších dověděl, že už prý nic nového nedokáže.

Nejhezčí chvíle u národního týmu, který převzal v prosinci 2001, si rodák z Olomouce vychutnal na Euru 2004 v Portugalsku, kde Češi získali bronzové medaile. Slova chvály a uznání si vysloužil za výrazné zatraktivnění herního projevu mužstva, jeho omlazení a překvapivé taktické manévry, které vedly k sérii 20 zápasů bez prohry v řadě.

Když přišly, začala také kritika, jež do té doby velebenému trenérovi vyčítala konzervativní přístup a úzký



kádr. Nejvíc útoků musel odrážet po MS 2006 v Německu, kde český tým vypadl již v základní skupině. Následně sice národní tým dovedl na Euro 2008,

ale plánované loučení s reprezentací mu pokazila závěrečná porážka s Tureckem, která Čechům zavřela posup ze základní skupiny.

„Když umím přijmout velká vítězství, musím přijímat i těžké porážky. Vždycky jsem se bránil pocitům velké euforie, takže pro mě bylo pokaždé lehčí vyrovnat se i s těmi nepříjemnými porážkami,“ zakončil Brückner loni v červnu svoje působení u reprezentačního áčka, s nímž v 75 zápasech vybojoval rekordních 50 výher. Již o pár týdnů později se stal trenérem Rakouska. Rakušany však dovedl k jediné senzační výhře s Francií a po počáteční euforii jeho angažmá skončilo již po několika měsících. Přes poněkud hořký konec se Karel Brückner zařadil po bok Rudolfa Vytlačila, Václava Ježka a dalších našich trenérských legend. Do dalších let mu přejeme vše nejlepší a už jen krásné fotbalové zážitky.

(red)

INFO LETEM



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny **Rady seniorů** České republiky je v Domě odborových svazů v **Praze 3, nám. W. Churchilla 2**.
Telefonní spojení: 234 462 073-7
oblast sociální: 234 462 074
oblast právní: 234 462 074
oblast bytová: 234 462 076
Poradna pro seniory pro práci s PC:
E-mail: poradna.praha@rscr.cz
Telefon: 234 462 075

Poradny Rady seniorů ČR jsou pro všechny seniory zdarma.

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální.
Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové. Do poradny pro práci s PC můžete volat každý pracovní den (9 - 11 hod.) nebo napsat na e-mail: hrebejk@rscr.cz.

Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

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

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

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

Ostrava:

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

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 - kancelář 414
Telefon: 532 269 414
e-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Pavel Březa.

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

UPOZORNĚNÍ

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

Omyly v rozpočítání nákladů



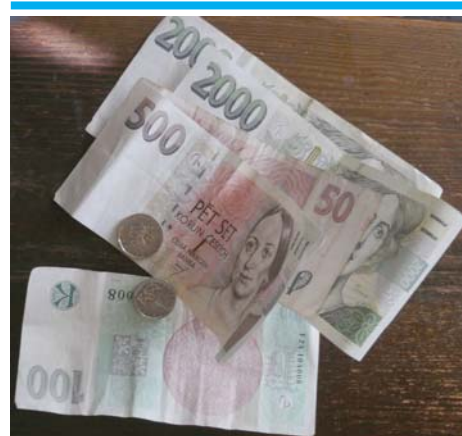
**Ing. Karel
HANAUER**

Někteří vlastníci bytových domů s nebytovými prostory (obchody, kanceláře, restaurace apod.) postupují při stanovení ceny za vytápění a poskytování teplé užitkové vody nájemcům bytů velmi sverázně. Ve vyúčtování měsíčních záloh proti ročním nákladům obvykle nedodržují vyhlášku č. 372/2001 Sb. a nesdělí nájemcům bytů, kolik z celkových nákladů za dům odpočítali nájemcům nebytových prostor.

Každý konečný spotřebitel těchto služeb má plné právo obdržet k vyúčtování všechny podklady, jak ostatně stanoví § 7 vyhlášky. Neobstojí tedy obvykle používaný argument, že nájemci bytů nemají právo se dozvědět údaje o nebytových prostorech.

Konkrétně u ceny za vytápění, kde se cena služby pro konečného spotřebitele skládá ze dvou složek, je velmi důležité vědět, jak velká je započitatelná plocha nebytových prostorů a v součtu i bytů, protože v jejich vzájemném poměru se na obě skupiny nájemců rozděluje základní složka nákladů na vytápění domu, tedy 40 až 50 % z celkových nákladů. Pokud nejsou v bytech a nebytových prostorech instalovány indikátory či měřiče tepla na radiátorech, jedná se dokonce o 100 % celkových nákladů. Přitom započitatelná plocha u nebytových prostorů má poněkud jiný charakter než u bytů, protože se její plošná výměra ještě násobí koeficientem podle způsobu užívání nebytových prostorů, který podle vyhlášky může být až 1,4. Také výška stropů může být v nebytových prostorech větší než v bytech a pak se musí započitatelná plocha nebytových prostorů ještě zvětšit v poměru skutečné výšky stropu ke střední hodnotě.

U ceny za poskytování teplé užitkové vody je pro rozdělení základní složky nákladů na ohřev vody zase důležitá skutečná plocha místností jak v nebytových prostorech, tak v bytech. Zde se jedná o 30 % celkových nákladů na ohřev. U spotřební složky je potíž v tom, že u bytů i nebytových prostorů se použije vzájemný poměr náměrů vodoměrů teplé užitkové vody, ale jen v případě, že tyto vodoměry instalovány jsou. Pokud nejsou, dělí se spotřební složka nákladů na ohřev u skupiny bytů v poměru ročně průměrných počtů osob v domácnostech, kdežto u skupiny nebytových prostorů nikoliv. Zde se musí použít odborný odhad možné spotřeby teplé užitkové vody a je na poskytovateli služby, jak se s tím vypořádá. V každém případě jde ale o údaj, který nesmí být nájemcům bytů zatažován.



Vyúčtování za teplo je třeba pečlivě prostudovat, abyste neplatili za jiné.

Problematické jsou případy, kdy se neměří množství tepla použitého k vytápění a k poskytování teplé užitkové vody, a je známo jen celkové množství tepla produkovaného zdrojem tepla. Zde přichází v úvahu ustanovení vyhlášky, která pro tyto případy stanoví, že se náklady (a tím i množství tepla) na vytápění určí jako 60 % z celkového nákladu a zbývajících 40 % připadne na náklady na ohřev vody. Z toho vyplývá, že konečný spotřebitel musí být i o tomto dělení informován a nestačí mu tedy jen stroze oznámit, že na vytápění bytů připadlo tolik a tolik tepelné energie nebo korun a obdobně i na ohřev teplé vody. Plná informovanost je na místě a spotřebitel má právo se o tom kontrolně přesvědčit.

Co učinit, neobsahuje-li vyúčtování ceny uvedených služeb, které nájemce bytu obdrží, uvedené údaje podle § 7 vyhlášky, tedy včetně shora uvedených údajů. Pak má konečný spotřebitel plné právo pronajímatele prokazatelným způsobem upozornit na pochybení a požadovat chybějící údaje. Tím se samozřejmě posune termín zaplacení nedoplatku nebo přijetí přepłatku. Provádět nějaké intervence po zaplacení nebo přijetí peněz nemá valný smysl, protože takovou finanční operaci by dal konečný spotřebitel mimo veškerou pochybnost na vědomí, že je s vyúčtováním srozuměn, a jeho reklamace by byla bezvýsledná.

Protože je vyhláška č. 372/2001 Sb. poměrně složitá, a často pro běžné spotřebitele obtížně srozumitelná, je případné, aby konečný spotřebitel služby využil odborné porady u osoby, která je s vyhláškou seznámena. Objektivní posudek mohou za úplatu vystavit certifikovaní energetičtí auditoři. Senioři mají příležitost využít bezplatné bytové poradny Rady seniorů České republiky. Seznam bytových poraden je pravidelně zveřejňován v Době seniorů

Ing. Karel HANAUER,
vedoucí bytové poradny RS ČR Praha



**Zdeněk
HŘEBEK**

Počítačová poradna **DS**

JAKÝ OPERAČNÍ SYSTÉM VYBRAT

Časté dotazy nejen čtenářů DS se týkají výběru vhodného operačního systému (OS) do našeho počítače či notebooku. Odpověď není vůbec jednoduchá. Pokusím se popsat hlavní rozdíly těch nejpoužívanějších OS.

Na počátku našeho počítačového snažení byl operační systém označený jako DOS. O grafickém uživatelském rozhraní jsme si tehdy mohli nechat jenom zdát. To přinesly až první Windows 3, později vylepšená verze Windows 3.1 a 3.11. Instalace se vešla na asi 10 disket, což bylo na tu dobu úctyhodné. Nebyl to v podstatě operační systém jako takový, ale grafická podpora DOS.

Nástup skutečného OS přinesla až verze Windows 95. Tady se již jednalo o OS s přívětivým grafickým rozhraním. Z dnešního hlediska jsou výše jmenované OS už nepoužitelné. Svět hardware se totiž posunul do úplně jiné roviny. Vlastní-li někdo (snad z nostalgie) starý počítač a na něm operační systém Windows 95 či 98 (opravená a vylepšená verze Windows 98 SE), má nemálo problémů s instalací nového hardware (zařízení) i software (programů).

Co se týká instalování ovladačů, je tu vidět určitý pokrok. Po nalezení nového hardware systém vyžaduje instalační CD, ale není schopen na CD ovladač sám nalézt a tudíž k němu musíte sami znát přesnou cestu na CD, což u méně znalých uživatelů dělá potíže. Pouze si připomeneme následující vývojové řady OS s označením Windows ME, Windows NT, Windows 2000 a vylepšený Windows 2003.

Následoval operační systém Windows XP. To je již jiná káva. Za dlouhou dobu svého používání je nejvíce používaným OS v našich domácnostech. Po opravných balíčcích (SP1 až SP3) je nejvychytenějším OS na trhu. Bez problémů podporuje instalaci nových zařízení, internetového připojení s využitím poštovního klienta, instalaci či odinstalování programů. Zvýšila se samozřejmě i bezpečnost internetového připojení a vylepšená je i ochrana našich dat. Nevýhodou tohoto OS je to, že je na trhu již dlouhou dobu a vývoj brzy přejde na novější OS a tento již nebude podporován. Všichni ještě máme v paměti razantní útok reklamy na nové a údajně vylepšené

Windows Vista. Kdo je máte nainstalovány ve svém počítači, možná mi dáte za pravdu, že zejména na starších počítačích či notebookech nevynikají rychlostí. Znametelné zpomalení činnosti počítače přimělo mnohé uživatele, že se vrátili zpět k prověřeným Windows XP. Zřejmě tento fakt donutil firmu Microsoft, aby urychlila vývoj nového OS, tentokrát s názvem Windows 7. V současné době jsou v testovacím provozu a zdá se, že se výrobci skutečně podařilo odstranit některé kritizované vlastnosti jejich předchůdce. Přesto bych ale doporučoval ještě nějakou dobu s přechodem na nový OS počkat, protože teprve ostrý provoz povede k zjišťování chyb systému a jejich následnému odstraňování pomocí tzv. opravných balíčků (SP). Rovněž teprve čas ukáže, zda jsou ovladače našeho zařízení či programů podporovány tímto novým OS.



Na závěr ještě zmíním operační systém Linux. Je to jistě systém vhodný i pro domácí použití, ale vyžaduje již větší počítačové znalosti. Je to v podstatě polotovar, který si uživatel dotváří dle potřeby sám. Z tohoto důvodu se v domácnostech zatím příliš nepoužívá a uplatňuje se především ve firemních počítačových systémech.

Zdeněk HŘEBEK, PC poradna RS ČR

1. VELETRH SPOTŘEBNÍHO ZBOŽÍ

STRÍBRNÉ VÁNOČNÍ DNY

10. – 13. 12. 2009

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

ABF, a.s., tel. +420 225 291 224, fax: +420 222 891 224, www.vanocnidny.cz

Parkování zdarma!

ABF
www.abf.cz

KUPON NA 50% SLEVOU NA VSTUP

U pokladny vyměňte za zlevněnou vstupenku

Doba seniorů

Pomáháme šetřit peníze i nervy



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

DOTAZ: Důchodce, 78 let, zakoupil na prezentační akci firmy BECK za 13 tis. Kč zboží, které vlastně ani nepotřebuje. Rád by vše vrátil. Akce se konala v nějakém pronajatém sále. Jak má postupovat? Zboží zatím neplatil, ale podepsal kupní smlouvu, kde při vrácení požadují 20% z ceny zboží uhradit.

ODPOVĚĎ: Jedná se o kupní smlouvu uzavřenou mimo prostory obvyklé k podnikání a v takovém případě lze od ní odstoupit podle § 57 odst.1 Občanského zákoníku do 14 dnů bez udání důvodů a jakékoliv sankce (tedy bez onoho poplatku). Je ovšem potřeba toto odstoupení prodejci oznámit doporučeným dopisem s dodejkou a to neprodleně, protože je nutné, aby se o něm nejpozději 14. den již dozvěděl. Nestačí tedy dopis 14. den teprve odeslat, neplatí tedy datum poštovního razítka.

DOTAZ: Koupil jsem v autobazaru ojeté auto. Po 5 měsících se rozbila automatická spojka. Oprava za 20 tisíc. Auto jsme reklamovali u prodejce, ale ten nám odpověděl, že reklamaci neuznává. Je daná doba pro použité zboží, po kterou je možné reklamovat závadu?

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

která je zpoplatněna 8 korunami za minutu. Využít lze také online poradny na webových stránkách www.spotrebitele.info a lze se obrátit také na bezplatné osobní poradny, které má SOS ve všech krajích České republiky.

**SOS - Sdružení obrany spotřebitelů (SOS)
Tel. 224 239 940, fax: 224 239 941**



Výrobci na nás, obyčejné důchodce, stále myslí! Mám jen obavy, abychom to zítra ještě stihli koupit...

Kresba Svatopluk Král

ODPOVĚĎ: U ojetého auta se neuplatní pojmy reklamace a záruční lhůta, ale odpovědnost za vady – a to za vady skryté v době převzetí. Tato odpovědnost je rovněž v délce 2 roky od převzetí auta. Vyskytne-li se vada do prvních 6 měsíců od převzetí věci, musí prodávající prokázat, že tam vada v době převzetí nebyla; neprokáže-li toto, má se za to, že tam byla. Odpovědnost za vady se nevztahuje na míru poškození (používání) věci předchozím majitelem.

DOTAZ: Před dvěma lety jsem koupil televizi Panasonic, po roce se mi objevila první závada, kterou mi opravili. Před 14 dny se objevila ta samá znovu, tento týden mi bude končit záruka. Chtěl jsem se zeptat: je pravda, že se záruka prodlužuje o dobu, po kterou byla televize v záruční opravě? Kolik závad musí být, abych ji mohl vrátit?

ODPOVĚĎ: Pokud reklamujete zboží, záruka se Vám prodlužuje o tu dobu, po kterou byl výrobek v reklamaci. V případě, že reklamujete

již alespoň potřeby tu stejnou vadu, případně alespoň počtvrté vadu různou, hledí se na takto reklamovanou vadu jako na vadu neodstranitelnou a Vám tak mimo jiné vzniká právo od smlouvy odstoupit, tj. vrátit zboží oproti vrácení kupní ceny.

DOTAZ: Chci se zeptat jestli se musí při reklamaci vrátit nebo reklamovat boty i s originální krabicí?

ODPOVĚĎ: Předpis, který by ukládal uchovávat po dobu dvou let krabice od praček, ledniček, sporáků atd. neexistuje, tudíž požadavek prodejců na dodání výrobku k reklamaci v originálním obalu není ničím podložen. Prodávající sice někdy argumentují tím, že jejich dodavatel, servis nebo výrobce

originální obal požadují, ovšem to je problém jejich, který Vás nezajímá, protože obal není součástí výrobku. Pokud by byl výrobek poslán k reklamaci poštou, je nutno použít takový obal, který ho dostatečně ochrání před poškozením.

DOTAZ: Předloni jsem si bral na půjčku obývací stěnu, u které jsem využil splátkový kalendář na dobu 10 měsíců bez navýšení. Poslední splátku jsem uhradil 14. 5. 2008 a považoval jsem půjčku za ukončenou. Teď mi přišla upomínka se splátkovým kalendářem, který pokračuje ještě příští rok. Po dotazu u fy. Essox mi sdělili, že poslední splátka měla být uhrazena dne 9. 5. 2008 a tudíž jsem bezúročně splácení nevyužil, a proto musím zaplatit celou částku i s úroky. Zajímala by mě proto promlčecí doba u tohoto případu, když už od té doby uběhl 1,5 roku.

ODPOVĚĎ: Obecná promlčecí doba je 3 roky ode dne, kdy byl dluh splatný. Proto pokud jste měl ještě něco platit v roce 2008, promlčecí doba dosud neuplynula.

VÝJIMEČNÁ PÉČE PRO OČI

Oči ohrožují kromě úrazů také kouření, alkohol, obezita, vysoký krevní tlak a sluneční záření. Pravidelná péče a speciální výživa mohou pomoci snížit rizika závažných onemocnění.

Od středního věku se zvyšují rizika některých onemocnění, na něž je potřeba brát zřetel. Například věkem podmíněné makulární degenerace, což je onemocnění, u něhož dochází k odumírání smyslových buněk sítnice a postupné ztrátě ostrého vidění. Nemocní lidé nemohou číst, sledovat televizi, řídit auto.

Pro ostré a barevné vidění je klíčová žlutá skvrna na sítnici. Před nežádoucími vlivy ji ochraňují dva pigmenty: lutein a zeaxanthin. Tyto karotenoidy pohlcují modré světlo, spektrum škodlivých paprsků obsažených ve slunečním světle, a neutralizují volné radikály, jež vznikají působením slunečního záření. Fungují tedy jako jakési „vnitřní sluneční brýle“.

Pokud se naruší tento přirozený obranný mechanismus, ať už vinou celoživotního nezdravého životního stylu nebo i dědičných faktorů, dojde k poškození buněk sítnice a následně k rozvoji věkem podmíněné makulární degenerace.

OČI POTŘEBUJÍ VÝŽIVU ŠITOU NA MÍRU

Říjnový Světový den zraku je symbolickým začátkem každoroční kampaně, jejímž prvotním cílem je osvěta. Lékaři ve vybraných lékárnách ve větších městech České republiky vyšetřují speciální kamerou zájemcům žlutou skvrnu na sítnici. Letos byla v Praze, Českých Budějovicích, Brně, Zlíně a Ostravě vyšetřena tisícovka převážně starších lidí, z nichž 21 % mělo věkem podmíněnou makulární degeneraci. Pozitivní nálezy však lékaři zaznamenali i u čtyřicátníků a padesátníků, což jen dokazuje, jak je dobré nepodceňovat pravidelné prohlídky u očního lékaře. Klíčovou roli hraje rovněž speciální výživa.

Z nejnovější klinické studie Carma, zveřejněné letos v létě, vyplývá, že sítnici a ostrému vidění jednoznačně

prospívají: karotenoidy lutein a zeaxanthin, vitaminy C, E, zinek, selen, a to ve vysokých dávkách. Chceme-li se o oči skutečně správně starat, je potřeba vyhledávat potraviny, kde se karotenoidy jako přirozené barvivo vyskytují. Jen zelenina však dostatečný přísun živin pro oči nezaručí. Je nutné také dodržovat zdravý životní styl. Od středního věku, kdy pomalu slábnou obranné mechanismy v našem těle, se doporučuje přidat ke zdravé stravě také doplňky stravy, např. Ocuville® LUTEIN forte, což je volně dostupný doplněk stravy, který všechny potřebné látky obsahuje v optimálním množství. Díky struktuře tablet s postupným uvolňováním látek jej stačí užívat pouze jednou denně.

Pokud ještě přemýšlíte, jaký vánoční dárek koupíte svým blízkým, věřte, že Ocuville® LUTEIN forte je tou správnou volbou.

Vždyť zdraví vaše i zdraví vašich blízkých je tím nejlepším dárkem.

Více informací na www.ocuvite.cz.

komerční prezentace



NENECHTE SVÉ OČI STÁRNOUT

Jedním z důsledků stárnutí je slábnoucí zrak a neostře vidění. Speciální výživa očí s klinicky prokázaným účinkem chrání Váš zrak.

www.ocuvite.cz

Ocuville® – PRO OSTRÝ ZRAK PO CELÝ ŽIVOT

DOPORUČENO OČNÍM LÉKAŘEM
K DOSTÁNÍ VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA

PŘÍJEMNÝ ČAS ADVENTNÍ

Počátkem prosince se nacházíme v období adventu, což je pro křesťany přípravná doba na Vánoce, která trvá čtyři neděle. A snad právě proto sází většina adventních pranostik na velkou setrvačnost počasí. Činí tak i tyto právě vybrané: „JE-LI V PRVNÍ TÝDEN ADVENTNÍ MRAZIVO, BUDE ZIMA OSMNÁCT NEDĚL TRVATÍ. A stejně jednoznačné je i další, byť v opačném gardu JAKÉ ZIMY V PROSINCI - TAKOVÁ TEPLA V ČERVNU. Ať každý v tom předvánočním čase, bez ohledu na příznivé či opačné počasí, zmírní spěch a nervozitu ze zaopatřování dárků a naopak vnímá zimní slunovrat a vše hezké kolem sebe.



PF 2010

Přeji vám všem klidný rok 2010
pokud možno bez televize
a tedy bez rozčilování –
za to více času na své přátele
a také na další knihy
(tedy i ty moje).

Vráťa EBR

Z „péefek“, které v uplynulých letech od různých lidí dostal knihkupec v.v. jsme pro inspiraci čtenářů DS vybrali:

Hlavně ať jsme zdraví, na ostatní choroby se můžeme lehce vyprdnout!

Hlavně to štěstí! Na Titaniku byli zdraví všichni.

POKOJ s malým nájmem LIDEM DOBRÉ VŮLE!

Komu není shůry dáno, tomu nepomůže ani příští rok!

AŽ PŘÍŠTÍ ROK JE LEPŠÍ NEŽ BUDE!

PŘEDNES HOMÉROVÝCH VERŠŮ PRÝ LÉČÍ

Správný rytmický přednes básní starověkého barda Homéra spojený s pomalou chůzí má prý blahodárný vliv na krevní oběh a dýchání.

Tvrdí to alespoň badatel a literární kritik Dirk Cysarz z bernské univerzity s tím, že hexametry evidentně zlepšují harmonii těla.

Podobný, i když slabší účinek má odříkávání buddhistické formulky óm či přebírání kuliček z růžence. Nejlepší je ale podle Cysarze právě antický hexametr, při němž se pravidelně střídají přízvučné a nepřízvučné slabiky. „Není ale nutno číst všech 12 tisíc veršů Odysseje“, poznamenal badatel Cysarz.

PROSINEC

Jak je to dávno: bílé střechy,
pod prsty zlato na ořech,
maminka sladké mandle krájí
a děti ani nedutají.

Tajemství patrně je tlačí,
stromek je svázán na pavlači.
Pak náhle jako o sklo mince
zazvoní zvonek. Tišší, tišší
je smutek vždycky při vzpomínce.

Čas letí prudce! Třeskni číši.

(Jaroslav Seifert, z básnické sbírky
Jaro sbohem)

JUBILANT V PAMÁTNÍČKU

Z památníčku Vráti Ebra
dnes vybíráme odpověď
oslavence Vladimíra Ren-
čina na otázku

**KDE, KDY A JAK
KNIHU ČTU**

Vím jen, KDE knihy zá-
sadně nečtu – na rybách. Zkoušel jsem
to, ale buď jsem přišel o kapra nebo o
souvislosti. KDY? Když mám špatnou
nebo dobrou náladu. JAK? Některé knihy
dvakrát, některé úhlopříčně.

Oslavenkyně Olga Čuříková na otázku
**KOMU DÁM NA VÁNOCE HOUBY
S OCTEM**

Snad jen sobě, protože se nešetřím.



BUDOU SLAVIT

Poslední měsíc v roce oslaví svoje (další) narozeniny ti, které dobře známe, sledujeme jejich tvůrčí práci a přejeme jim – stejně jako všem ostatním jen to dobré, hodně skvělých nápadů a i nějakou tu potřebnou výhru.

6.	Vladimír Renčín	68 let
7.	Zdeněk Mahler	81 let
9.	Ladislav Smoljak	78 let
14.	Josef Abrhám	70 let
17.	Jaroslav Satoranský	70 let
18.	Miloš Forman	77 let
26.	Petr Rezek	67 let
27.	Eduard Hruběš	73 let
30.	Olga Čuříková	77 let



VÁNOCE ZAS ZAKRÁTKO,
JE ČAS ROZBÍT PRASÁTKO.



K NÁSLEDNÍKOVI ŠUMAVSKÝCH SKLÁŘŮ

Jeho huť najdete v jihočeských Bělčicích. V městečku v okrese Strakonice, jehož historie zasahuje až do 13. století. Letošní padesátník Václav Vlasák sklářskou pec postavil ve dvě stě let staré stodole. Jak mu sklo vstoupilo do života?

„Poprvé v šesti letech jako sen, v 15 letech už jako řemeslo, když jsem nastoupil jsem do učení, a v osmnácti pak jako výtvarné umění, když jsem začal studovat na sklářské výtvarné škole v Novém Boru.“ Po jejím absolvování se ale věnoval jiné práci, protože ho ne bavila velkovýroba, ve které nemohl dělat vlastní věci. Vlastní pec, v níž navazuje na tradice šumavských sklářů, proto poprvé zapálil 22.11.2003. Je zařízena tak, že technologické postupy, nástroje, způsoby zdobení a barvy odpovídají způsobu výroby ve středověku. Pouze vytápění pece je dnes modernější. Začátky byly

DS vás zve na výlet



V dílně pomáhá i manželka Věra



těžké. Rodinná firmička, obnovující lidovou tradici, neměla zpočátku odbytu. Vlasákovi to ale zvládli. Huť se začala věnovat výrobě replik historického skla a umělecké výrobě, která z historie vychází a je dotvářena fantazií Václava Vlasáka. V dílně najdete repliky pohárů od antiky až po renesanční sklo 17. století. Nejstarší je římský džbán a nejmladší sklenice s navíjeným dnem z pomezí Francie, Německa a Nizozemí. Ty sklář Vlasák vyrábí nejradši.

Jinde tolik obávaná čínská velkovýroba v jeho případě nemá šanci. A zájem o jeho tvorbu roste. Zejména mezi lidmi, kteří odmítají tuctovost.

Historickému sklu se říká také lesní sklo: „Hlavní důvod spočívá v tom, že huť, ve kterých se vyrábělo, byly hlavně v lesích. Třeba tady na Šumavě. Základ sklárny je lesní dřevo, voda a kyslíčník křemičitý, ať už ve formě kamene nebo písku. A ve skle jsou i různé bublinky, protože tehdy ještě nebyly možnosti k vyčištění suroviny, jak je to možné dnes.“

Vlasákův návrat ke sklu znamenal i návrat do rodného kraje, který miluje:

„Mám velmi vřelý vztah k jihočeskému kraji, hlavně k Šumavě a šumavskému sklářství. Dokonce si myslím, že jsem v minulém životě byl sklářem na Šumavě. Miluji zdejší vesničky, rybníky, krásné lesy, remízky, zříceniny hradů v podhůří Šumavy. Je to prostě krajina mého srdce.“ Výrobky úspěšného uměleckého skláře Vlasáka můžete vidět v galeriích v Praze, na Karlštejně, na Hluboké. A nejen tam: „Každého koho výroba historického skla a sklo samotné zajímá, rádi přivítáme u nás v Bělčicích. Nejlépe po předchozí domluvě, ať už telefonické či e-mailem.“

(spojení tel: 775 090 359, e-mail: shb.belcice@seznam.cz) Do huti v Bělčicích tak jezdí zvědaví turisté i celé školní třídy. A až o Vánocích uvidíte v televizi pohádku režiséra Hynka Bočana Zlatý voči a v ní lahvičky s čertovským kouzlem, pak vězte, že jsou z Bělčic.

A naše soutěžní otázka? Jižní Čechy vedle šumavských sklářů, historických památek a mnoha přírodních krás proslavily i jejich rybníky. Víte jak se jmenuje a jakou rozlohu má ten největší? Na tři autory správných odpovědí čekají hezké knížky.

Text a foto: František VONDERKA

VAŘÍME RYCHLE, CHUTNĚ A ZDRAVĚ

Blíží se Vánoce a tak pro ty, kdo neradi vánoční shon i velké pečení, nabízíme pár rychlých receptů na nepečené vánoční cukroví.

MOZARTOVY KOULE

Potřebujeme: 1 balíček kulatých piškotů, 2 banány, čokoládovou polevu, párátka, máček na zdobení.

Postup: Banány pokrájíme na kolečka, každé kolečko vložíme mezi dva piškoty, spojíme párátkem a máčíme v čokoládové polevě a nakonec ozdobíme máčkem. Dáme ztuhnout a vytáhneme párátka.

OŘECHOVÉ TYČINKY

Potřebujeme: 15 dkg moučkového cukru, 15 dkg mletých vlašských oře-

chů, 1 lžíci meruňkové zavařeniny, 1 lžíci rumu.

Postup: Smícháme mleté ořechy s cukrem a zavařeninou. Vyrobit placku a potřeme rumem (s pomocí mikrotenu. sáčku). Vykrajíme tyčinky a obalujeme v krupicovém cukru.

KEŠU KAŠTÁNKY

Potřebujeme: 6 dkg moučkového cukru, 10 dkg mletých kešu oříšků, 1 bílek, čokoládovou polevu, šťávu z půlky citronu.

Postup: Z přísad vypracujeme oříš-

kovou hmotu, ze které tvarujeme kuličky. Necháme oschnout, pak napícháme na párátka a z větší části ponoříme do čokoládové polevy. Ztuhlé ukládáme do papírových košíčků.

RAFAELO

Potřebujeme: 20 dkg strouhaného kokosu, 1 plechovku slazeného mléka „salka“, mandle, kokos na obalení.

Postup: Uděláme hustší hmotu (když bude řídká, přidejte kokos). Vyrobit kuličky a do každé vložit mandli. Po zakulacení obalíme v kokosu.

Recepty tentokrát přispěla Jiřina Blažejová z Luk u Žlutic. Pokud máte také nějaký zajímavý recept, pošlete ho do DS. Rádi ho zveřejníme, ať si pochutnáte i ostatní čtenáři.

POMŮČKA: HAVLINKA, LAZURA, MĚSTO NT, UNIN	JMÉNO JAN NĚMECKY	INST. KLIN. EXPER. MEDICÍNY ZKR.	1. DÍL TAJENKY		SVAZ MĚST A OBCÍ ČR ZKR.	PŘEDLOŽKA	TENKÁ		OVOCNÝ PARK	ČÁSTI ÚST	 Křížovky PRO KAŽDÉHO tentokrát na téma: zvířata a citáty NYNÍ V PRODEJI NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH			
POKŘÍK NA POVZBUZENÍ SPORTOVCE				STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV ZKR.				INIC. HERCE RAŠILOVA BULHARSKÁ MĚNA						
JAKO SLOVENSKÝ				PATLAT POHYBY KONĚ										
ČISTÁ VÁHA						ZMRZLÉ KUSY VODY HNĚTAT								
TREND					HONOSNÝ PLÁŠT INIC. HERCE NICHOLSONA				BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČTU	HLAVNÍ MĚSTO JAPONSKA				
	CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. ČR	PONĚTÍ ZASTAR. LÁSKA ANGLICKY					KLÁVESY NA POČÍTACÍ ZPĚVÁK JIRÍ ???							
ZVRHLÍK							PŘEDLOŽKA CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO				INICIÁLY HERCE VETČEHO	2. DÍL TAJENKY	SOUBOR TŘÍ HRÁČŮ	HAZARD
HROBY					SPR. OCHRÁ- NY PŘÍRODY SEVERSKÁ ZVÍRATA				PROTI- POHYB ŘÍMSKÝCH 601					
PŘÍPONA ŽENSKÝCH PŘÍJMENÍ				HOUSLAŘ POLSKÉ MĚSTO										
TRUHLIVÉ V HUDBĚ						PROJEVENÍ NEZÁJMU AKADEMICKÝ TITUL ZKR.					ZVÝŠENÝ TÓN D ZA CHVILKU HOVOR.			
	PES NĚMECKY	VELKÉ LESNÍ ZVÍŘE LETOPIŠ					CHEM. ZN. LITHIA JASNÝ NĚMECKY			NOTES ZNAČKA PASCALU				
VIDLIČE K NASAZENÍ VESLA								PŘEDLOŽKA PŠENIČNÁ BILKOVINA					UMĚLECKÝ SLOH	STARÉ ČES. ZÁJMENO
OBEC OKR. BLANSKO					ZNAČKA DECILITRU SPZ TÁBORA		VRSTVA MALBY TATRANSKÝ NÁR. PARK							
NÁŘEČNĚ ZKR.				TRATĚ SLOV. PÍSEMNÁ ZKOUŠKA						OCAS JMÉNO PAPOUŠKA				
TRUHLÁŘSKÁ NÁRADÍ						POTŘEŠ- TĚNEC JM. HER. FARROW					OZNAČ. ČES. LETADEL NÁRODNÍ ZKR.			ŘEKA V EVROPSKÉ ČÁSTI RUSKA
	INICIÁLY MODERÁ- TORA ŠÍPA	TÝM ANGLICKY OBCH. REJ- STRÁK ZKR.					NETEČNÝ PLYN BÝV. JEDN. JASU				PŘEDLOŽKA ZN. GONIOM. FUNKCE			
DRUH TOPIVA					3. DÍL TAJENKY									
POTRAVA PRO DOBYTEK					ASOCIACE TENIS. PROFES. ZKR.				VZÁCNÝ PLYN					

VYHRÁLI S DOBOU SENIORŮ!

Tajenka z minulého čísla zněla: **Zvíře vždycky potěší, drby nikdy neřeší.** Správné odpovědi poslali a štěstí při losování tentokrát měli Petr Čierny z Brna, Zdislava Vaňoutová z Mostu, Jan Valenta z Prahy 4, Edward Kopka z Frýdku-Místku a Zdeněk Ježek z Komárova. Blahopřejeme. Pozor! Na řešení dnešní křížovky čekáme vzhledem k posunuté uzávěrce lednového čísla jen do **10. prosince!** Odpovědi zasílejte na adresy redakce, které najdete v tiráži dole na straně 31.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku
Křížovky pro každého.



**V TOMTO MĚSÍCI 1., 15. A 29. PROSINCE
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.**

SNĚHEM K HROBCE KRÁLE

S důchodem za brány Orientu (6)

Ubytovali jsme se v kempu v městečku Kahta, které je výchozím místem pro návštěvu jedné z nejzajímavějších tureckých památek na hoře Nemrut Dag. Hora, vysoká 2150 m, ukrývala své tajemství až do konce 19. století. Do té doby jen místní lidé věděli, že na jejím

vrcholu se skrývá královská hrobka. Krále Antiocha I. Je téměř neuvěřitelné, že do doby nedávne o ní odborníci neměli vůbec tušení. Antiochos I. nechal odstranit vrchol hory a uměle navrší asi padesátimetrovou mohyly na místě svého posledního odpočinku. Hrobka nebyla poškozena vykradači hrobů a stále čeká na prozkoumání. O její otevření se už pokoušel leckdo, ale její konstrukce by se v případě otevření zhroutila. Teprve dnešní moderní metody umožňují bezpečné prozkoumání hrobky. Je tak možné, že v budoucnu nás čeká ještě nějaký zajímavý objev, protože Nemrut Dag stále ještě nevyřkla své poslední slovo.

Toto téměř posvátné místo jsme samozřejmě nemohli minout bez povšimnutí. Vzhledem k výšce hory a bílým vrcholům okolních velikánů jsme si nachystali zimní

bundy, šály, čepice, rukavice a kvalitní boty. Dva mikrobusey nás zavezly pod samotný vrchol Nemrut Dag. Dále nás čekal náročný výstup po kamenité stezce do kopce, za stálého fíčení studeného větru, i když nám nad hlavami svítilo slunce. Tady však svou hřejivou moc ztratilo. I když zde nebyla souvislá vrstva

sněhu, často jsme vystupovali sněhovou zledovatělou úžlabinou. Řídký vzduch a nízká teplota ztěžovaly výstup. Po dosažení samotného vrcholu se do nás ledový vítr obul mocnou silou a nebylo před ním úniku. Odměnou byl nádherný výhled na okolní scénérii pohorí Tauru s vrcholky ozářenými sluncem. Od roku 1987 je vrchol se sochami bohů a krále Antiocha I. sice zapsaný v se-

znamu světového dědictví UNESCO, ale památka je ponechána na pospas povětrnostním vlivům. Žub času a zemětřesení vykonaly své. Podobně jako jiní se proto obávám, že pro příští generace už nezůstane žádná ze soch zachována.



Reliéf krále Antiocha I. s Herkulem



Členové naší výpravy na vrcholu hory

Po povinném skupinovém fotu jsme sešli zpět dolů k parkovišti. Naši turečtí průvodci nás zavezli na místo, vzdálené jen několik málo kilometrů. Zastavujeme u ruin antického města Arsameia – letního sídla krále Antiocha I. Obdivujeme 152 metrů dlouhou podzemní chodbu, vedoucí do skály. Vytvořila ji lidská ruka a je vysoká přesně tak, aby v ní člověk mohl stát zpříma. Fotíme reliéf krále Antiocha I. potrášajících si ruce s Herkulem. Cestou do kempu se ještě zastavujeme u 2000 let starého mostu Cendere, postaveného za římského císaře Septima Severa.

Po návratu do kempu nás vítá náš technický doprovod slastným nicneděláním. Oběd nám totiž zajistili v restauraci, která je přímo naproti a patří majiteli našeho kempu. V restauraci je čisto a máme prostřeno jako na hostině. Jídlo je chutné a dostatek. Po úvodním přípitku jogurtovým nápojem dostáváme arabský chléb, salátový talíř, grilované maso s rýží a cibulí. Nasyceni nasedáme do našeho dočasného domova a vydáváme se směrem k hranicím se Sýrií.

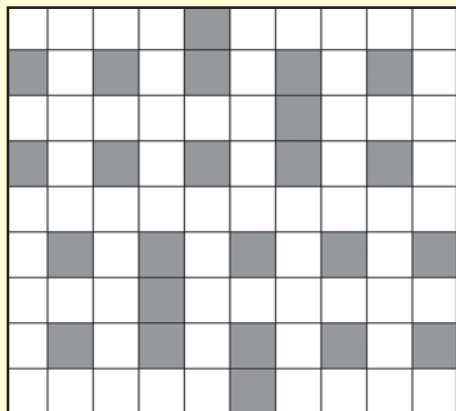
Pro DS píše a fotí Zdeněk HŘEBEJK

Příště: Sýrie – přes Aleppo do Hamá

zábavné soutěžení v DS

KRIS – KROS

Podnikatel odjíždí na delší cestu a žena za ním volá: „A piš často, i kdyby to měly být...“ (dokončení je v tajence).



VPISOVANÉ VÝRAZY:

3. AUT OBR 4. AULA SLOH
5. AKANT ASTAT EXTRA HOLUB
KABEL KARTY KIOSK KOKOS
LEDAŘ OVOCE ŠKOLA TRASA
6. TROUBA VDOLK
10. Tajenka

SUDOKU ÚHLOPŘÍČNÉ

Luští se podle běžných pravidel, ta platí i pro obě úhlopříčky. Tajenku tvoří součet číslic ze šesti vytečkovaných políček.

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

POLICE

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



VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Pozvánka na výlet: (cca 150 metrů), Květoslava Synková ze Slatinice, Dušan Vašíček z Frýdku-Místku a Jan Diviš z Dolan; **Plot:** (Novou skříň dám za staré mince) Daniela Spustová, Metýlovice; **Police:** (Smetana, jogurt, kyška, podmašlí) Ladislav Kuncl, Strakonice; **Sudoku:** (...Co vše se zatím naučil) Jaroslav Fait, Praha 10; **Ukrytá slova:** (Zelí, houska, tvaroh, kuře, salám) Jiří Broulík, Žamberk; **Lištovka na listopad:** (Čím dříve listů opadne, tím úrodnější příští rok) Jitka Pintová, Praha 6; **Královská procházka:** (Čti a propaguj Dobu seniorů); Václav Tomášek, Praha 6. V závorkách jsou vždy uvedeny správné odpovědi. Výherce dechovkových kalendářů pro rok 2010 uvádíme na jiném místě. Na řešení soutěží v tomto čísle DS čekáme na známých adresách redakce (viz tiráž na straně 31) vzhledem ke zkrácené výrobní lhůtě lednové DS jen do 10. prosince.



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz
síť knihkupectví po celé republice

EROTIKA PATŘÍ (v každém věku) K ŽIVOTU

MUDr. Radim Uzel patří k lidem, o kterých se hovoří. Není divu: zabývá se lidskou sexualitou a to je téma, které zajímá každého. I ty, co při něm zčervenají a stydí se. Zajímá samozřejmě i ty, co jsou prudérní, odmítají se k němu veřejně vyslovit a zatracují všechny, kdo se tohoto tématu třeba jen lehce dotknou. Radim Uzel o něm hovoří veřejně a zcela otevřeně. Stejně tak činil i v rozhovoru pro Dobu seniorů.

● **Téma, kterým se ve své práci zabýváte, přivádí (stále ještě) některé lidi do rozpaků. Dnes, jak jsem vyzoroval, ovšem většinou starší generaci. Kde je důvod?**

Sexualita byla ještě před několika desítkami let tabuizována a jakékoliv debaty o této intimní problematice byly považovány za nemravné. Mnozí příslušníci starší generace setrvali na tomto konzervativním postoji a bylo by jistě zbytečné jim to nějak rozmlouvat.

● **Člověka formuje okolí. Bývalý režim byl (alespoň na povrchu) dost prudérní. Dnes i v otázkách sexu panuje otevřenost. Myslíte si, že**

je to dobré, nebo by měla přece jen zůstat aspoň trochu tajemnosti?

Prudérní jsou všechny totalitní ideologie, které se snaží člověka ovládat vytvářením pocitu viny. Otevřenost v tak přirozené otázce jakou je lidská sexualita je jistě prospěšná. Neznamená to však zbavovat člověka přirozeného

studu a sexualitu určitého stigma tajemna.

● **V jednom výzkumu jsem se dočetl, že české ženy po padesátce propadají babičkovskému syndromu a víc než na sebe, a to i na svůj intimní život, myslí na vnoučata. Jak to vidíte Vy?**

Babičkovská role je velice důležitá ne-



Muzeum dráždivého umění

Najdete ho v Hamburku. V bývalé rybářské čtvrti Kiez, v ulici Bernharda Nocha. V domě, který nese už tak smysly provokující symbolické číslo 69...

Muzeum je důkazem toho, že zatímco sexualita je součástí lidské kultury, erotika tvoří část kulturních dějin. Umělce inspirovala odjakživa. Vlastně ve všech druzích umění najdete erotická ztvárnění. Ale žádná jiná umělecká forma neoslovuje silněji než kresba a plastika. To se ostatně ví už od doby lovců mamutů, kteří tvořili pověstné Venuše.

Také novodobější erotické výtvarné umění je čistým požitkem pro smysly, který si však dlouhá léta smělo dopřávat jen pár vyvolených. Veřejnosti bylo, vzhledem k různým náboženským a společenským tabu a následně předsudkům, podobné umění nepřístupné. Až do otevření muzea v Hamburku v listopadu 1992. To, co dříve bylo pod zámkem a zdobilo nejintimnější soukromí a vzrušovalo a motivovalo jen potají, může dnes vidět každý. Umělecká díla i lidovou tvorbu z několika sto-

letí. Z Evropy i z jiných částí naší planety. Třeba z Indie či z dávného samurajského Japonska. Erotika byla, je a bude prostě celosvětovou záležitostí. A prochází uměním všech ras a národů. Věnovali se jí zapomenutí lidoví umělci, průměrní malíři i slavní tvůrci. Pozor, slavný Picasso je tu svým dráždivým obrazem zastoupen také, ovšem jen v kopii. Originál visí v izraelském Jeruzalému.

A co odlišuje erotické umění od pornografie? To je zcela relativní. Psychologové, sexuologové, teologové i vědci na univerzitách si nad tím lámou hlavu a nejsou schopni dát jasnou odpověď. Pro puritány je



typ a z něho nechut' na sex s trvalým partnerem. Máte tady nějaký recept?

Stereotypu v sexuálním životě je zapotřebí čelit různými inovacemi. Naštěstí už existuje řada inspirujících publikací. V nejbližší době vyjde dokonce i Škola sexu na řadě CD disků.

● Je tu ale i druhá strana mince a to zejména u starších mužů: hlava by chtěla, ale tělo (popř. příslušný sexuální orgán) už tolik nevydrží. Co dělat v takovém případě?

Je naprosto nesmyslné usilovat celý život o stejnou intenzitu sexuální aktivity. V sedmdesáti je sex přece trochu jiný než ve dvaceti. Neznamena to ovšem, že by lidé měli ve stáří na sexualitu zcela rezignovat. Musí ji pouze přizpůsobit svým tělesným možnostem.

● Je tu možnost stimulace v podobě různých přípravků a to i bez re-

ceptu, jenže mnozí se ostýchají tyto prostředky koupit. Co radíte v takových případech?

Kromě léků, které jsou pouze na recept, je možno všechny ostatní přípravky objednat poštou.

● Už bylo řečeno, prostředků je dnes spousta, některé jako Viagra na recept, jiné se dají koupit volně. Na co by se měl případný zájemce zaměřit při jejich koupi?

Především je zde nutná zdravotní neškodnost a specifický účinek, který lze prokázat klinickým zkoušením pomocí takzvaného dvojitého slepého pokusu. Z našich přípravků těmto testům vyhovují preparáty Argin Max a Clavin.

● Na internetu se dnes dá volně objednat i Viagra. Co říkáte tomuto faktu a jak by se k němu měl postavit laik?

jen tady a teď, ale po všechny věky věků a ve všech lidských společnostech. Proto také v padesáti letech končí ženská plodnost, aby už žena nemohla mít žádné vlastní děti a mohla nerušeně pečovat o svá vnoučata.

● Sex je součástí života. Stejně tak ale platí, že i z potřeby se stane stereo-



Domlouváme rozhovor Radima Uzla pro DS

pornografií automaticky vše, co se dotýká lidské intimity, nudistu naopak nahé lidské tělo nechává chladným, zatímco určité sorty fetišistů do extáze přivedou třeba lesklé kožené dámské kozačky... To, co jeden považuje za erotiku, pro druhého představuje svinstvo. Na konci by ale mělo být za normální považováno vše, co neškodí tomu druhému...



① - Paolo Farinato (1524-1606); ② - Francois Boucher (1703-1770); ④ - Pablo Picasso samozřejmě erotiku maloval také...; ④ Alfred Grévin (1827-1892)

Viagra by neměla být užívána bez doporučení lékaře. Ostatně ty inter-netem objednávané tablety budou většinou asi jenom nějakou podvodnou náhražkou.

● **S jakými problémy se na Vás nejčastěji obraceli lidé v seniorském věku?**

Muži mají problémy s erekcí, ženy pak s lubrikací, zvlhčením sliznice.

● **A nejčastější řešení?**

Léčba poruch erekce je o něco obtížnější. Nedostatek zvlhčení je možno nahradit lubrikačním prostředkem, nejlepe speciálním gelem.

● **Samozřejmě, statistiky a průměry jsou zavádějící. Ale přesto: jak často by měli mít zdraví lidé po šedesáti, případně sedmdesáti, sex?**

Na to neexistuje žádná norma, lidé jsou nesmírně různí. Zatímco v tomto věku někteří již na pohlavní styk rezignují, jiní mají pravidelný sex ještě po osmdesátém roce života.

● **Jakou stimulaci před milostným aktem byste doporučil seniorům?**

Seniři by neměli opovrhovat erotickými sanitárními pomůckami. Zejména vibrátory jsou v tomto věku užitečné. Nejen jako prostředek k masturbaci, ale i jako erotická pomůcka, která zpestří párovou sexuální komunikaci.

● **Co říkáte erotickým časopisům nebo dnes také běžně dostupným videokazetám či dvd?**

Dříve byli lidé odkázáni pouze na fotografie nebo na erotické knižní publikace. Později přibyla filmová produkce a ještě později VHS kazety. V současné době máme k dispozici DVD přehrávače. Ještě do konce roku 2009 zde vyjde pět dílů Školy sexu. Každý disk bude stát pouhých 49 Kč.

● **Přišel někdo někdy s nápadem sexuálních hrátek, který Vás překvapil?**

Lidská fantazie je v sexu téměř neomezená, ale snad nebude znít příliš neskromně když řeknu, že mne už nemůže překvapit vůbec nic.

● **Víte, kolik let měl váš nejstarší pacient?**

Kdysi jsme s docentem Dolečkem zpracovávali výzkumnou práci o estrogením účinku na poševní sliznici velmi starých žen. Měli jsme soubor desítky žen starších devadesáti let, nejstarší žena měla 102 roků.

● **Jaký je Váš názor k výroku, že láska kvete v každém věku?**

Samozřejmě to nezpívá jenom kníže Gremin v Čajkovského Evženu Oněginovi, ale ví to každý dobře informovaný senior.

**Za rozhovor poděkoval
František VONDERKA,**

**foto Josef LOUDA,
Zdeněk HŘEBEJK a archiv fav**

VIZITKA MUDr. RADIMA UZLA, CSc.

Narozen: 27. března 1940 v Ostravě

Stav: Od roku 1966 je ženatý (manželka Helena). Mají dceru (Kateřina), která se věnuje opernímu zpěvu.

Bydliště: Černošice u Prahy

Kariéra: Po maturitě, nastoupil na Lékařskou fakultu Masarykovy univerzity v Brně, kde absolvoval v roce 1963. Jako ženský lékař prošel několika místy a po studiu v Sexuologickém ústavu v Praze byl přijat na místo krajského ordináře v Ostravě, zde zůstal až do roku 1989. Následně pracoval v pražském Ústavu pro péči o matku a dítě a v roce 1993 se stal ředitelem Společnosti pro plánování rodiny a sexuální výchovu, která je členem International Planned Parenthood Federation (IPPF).

Zajímavost: Je autorem nebo spoluautorem řady populárně naučných publikací o sexu. Bestsellerem se stala 2× do roku vydávaná publikace Červenání (dříve Červené uši), přinášející výběr nejzajímavějších dotazů a odpovědí ze stejnojmenného rozhlasového pořadu, který připravoval s publicistou Pavlem Malušem. Uzlova sexuologická poradna se stala mezinárodně nejúspěšnějším rozhlasovým pořadem za rok 1997. Washingtonský Population Institute ji v rámci Global Award for Media Excellence ocenil stříbrnou medailí v kategorii Best Radio Program.



Už Epiktétos mě kdysi poučil, že spokojenost nespočívá v bohatství, ale v uspokojení potřeb; studoval jsem sice antickou filozofii a v oblíbě měl právě stoiky, věděl jsem, že spokojenost se nelíhne v kapsách boháčů a že ani plané stěžování se k moudrosti nehodí, ale sotva jsem ráno oči otevřel, stával se ze mne mrzout, hanba mluvit.

Až s léty jsem začal nacházet na cestách života pramínky spokojenosti na místech zdánlivě vyprahlých. Jeden z prvních jsem objevil v zimě. Bylo to k večeru, padla mlha a políčka se proměnila v nekonečné, bílé moře; vidět nebylo na krok a já šel po paměti přes zasněženou pláň do míst, kde jsem tušil dřímát hluboké smrkové lesy, k zamrzlému potoku, u něhož stála trampská bouda a v níž čekali moji přátelé. Jenže jsem ztratil směr, mlha ve tmě houstla a já šel a šel a les nikde, možná jsem chodil pořád dokola, kdo

SPOKOJENÝ

ví, jen ta námraza se mi lepila na vlasy, ojínila mi řasy i plnovous, a kdybych nenarazil na známý Obří balvan, který se najednou vynořil z té bílé tmy jako maják, zmrznul bych na té pláni na rampouch. Takhle jsem nabral správný směr, doplahočil se k lesu a za chvíli už

duchovní okénko DS

blaženě usrkával „medvědí mlíko“; a tehdy mě osvítilo poznání, že ke spokojenosti mi stačí, když nebloudím, když najdu cestu k cíli, když se mi otevrou známé dveře a zajme mě sladké teplo vyhrátých kamen a ruce přítele mi podají hrnek horkého slazeného mléka s velkým rumem.

A jindy se mi zjevil ten vzácný pramen po dlouhé hladovce. Seděl jsem

nad talířem polévky a po jednadva-ceti dnech půstu si plnil prázdný žaludek a najednou jsem věděl, že ke spokojenosti není víc třeba než tahle do-brota s krajícem voňavého chleba.

Třetí pramen jsem našel cestou k Synkově hájence. Nadával jsem na bídné boty, které mě tenkrát hrozně tlačily a když jsem je povolil, začaly se vyzou-vat a dřely ještě víc, a pak jsem potkal mladíka na vozičku, který byl od dětství stížen obrnou a poprvé se prý pustil do takové dálky, elektrický voziček ovládal mistrně páč-kou u pravé ruky, rozhlížel se na všechny strany, nastavoval tvář podzimnímu slunci, vesele mával na pozdrav a byl na první pohled šťastný.

A já se konečně zastyděl za svou mrzutost, přátelé spokojenosti a šťast-ných pramínků, z nichž moudrý pije rád a na vždycky má dosti.

ThDr. Jan SCHWARZ

NEJVÍCE BOLÍ NÁJEMNÍ BYDLENÍ

Rada seniorů ČR se obrátila na premiéra, aby se v souvislosti s deregulací nájmu přednostně řešila situace seniorů, kteří se dostávají do kritické situace. DS proto požádala jejího předsedu Dr. Zdeňka Pernese o rozhovor na toto téma...



Dr. Zdeněk Pernes
● Z čeho diagnostikujete kritickou situaci a co by se mělo udělat?
Ano, dovolili jsme si upozornit pana premiéra, že desetitisíce osamělých seniorů bydlících v nájemních bytech v Praze, v Brně a v dalších velkých městech jsou ohroženy nejen chudobou, ale i sociálním vyloučením a bezdomovstvím. S ohledem na nulovou valorizaci penzí a skokový nárůst ceny nájemních bydlení jsme požadovali vyhlásit cenové moratorium na růst nájemného v roce 2010, vláda požadavek neakceptovala, jediná možnost pomoci je dostatečná sociální ochrana. Zatím se k ní ale stát nechystá, proto jsme pana premiéra vyzvali k jednání.

● O Praze se původně říkalo, že v obecních bytech se nájem zvyšovat nebudou. Opak je pravdou. Situace se liší podle čtvrtí a jen potvrzuje, že nerozhoduje trh, nýbrž politici a jejich snahy o naplnění pokladen městských částí. Peníze se přitom občas používají i na projekty, které občané kritizují. Třeba na výstavbu garáží, byť chybí hlavně malé byty, co tomu říkáte?

Ano máte pravdu, původní sliby Radě seniorů byly velkorysejší, nájem nakonec zdražilo 9 z 22 městských částí, tj. téměř polovina. Na Praze 3 a na Praze 10 s odůvodněním, aby měli prostředky na pomoc seniorům bydlícím v nájemních bytech soukromých pronajímatelů. Naštěstí jsou příští rok volby, ale ani po nich vyhráno není, nulové navýšení městských nájmu v roce 2010 může být dosaženo v roce 2012. Praze 1, Praze 4, Praze 6, Praze 7, Praze 8, Praze 9, Praze 11, Praze 12, Praze 13, Praze 17, Praze 18, Praze 20, Praze 22, Brno střed a Brno Žabovřeska, tj. těm zastupitelům, kteří nájemné v městských bytech pro příští rok nezdrazili, děkujeme.

● Jak jste zmínil, některé městské části zvyšování nájmu hájí tím, že tak chtějí financovat příspěvky pro ty, kdo už na placení nemají. Máte informace

o tom, jak to bude fungovat a jak se do této solidarity zapojí i jiné skupiny obyvatel než nájemníci obecních bytů?

Snažíme se je získat, například Praha 3 má dvojí způsob pomoci, v případě městských bytů možnost směny za menší a těm seniorům, kteří bydlí v nájemních bytech soukromých pronajímatelů poskytnou „přímou adresnou finanční podporu“. Obdobný systém má být též na Praze 10 a na Praze 6. Městské sociální dávky tedy mají sloužit především těm seniorům, kteří bydlí v soukromém nájemním sektoru. Například na Praze 6 může nájem dosahovat až 112,99 Kč/m², na Praze 3 až 98,15 Kč/m², na Praze 10 až 92,19 Kč/m², na Praze 1 až 98,55 Kč/m², na Praze 2 až 96,51 Kč/m² a na Praze 5 až 96,77 Kč/m². Dle zkušeností z našich poraden si dovoluji spekulovat, že většina soukromých pronajímatelů tyto možnosti využije.

● Velkým problémem je nadále nedostatek malometrážních bytů, protože v dobách boomu a velikářských akcí developerů se naprosto zanedbala jejich výstavba. S tím, že vše nějak nakonec vyřeší trh. Nevyřeší. Mnohde majitelé seniorům i ve směně brání, když už si ji najdou. Co dělá RS ČR v tomto směru?

Na pilotní statisticko sociologické studii „O postavení a životních podmínkách seniorů v hlavním městě Praze“ jsme magistrátu prokázali, že tento problém existuje, že je časovanou bombou a také, že je deset minut po dvanácté. Dle informací kterými disponuji, mají

odpovědní politici na pražském magistrátu zájem věci řešit, podpora městských částí ale údajně není jednoznačná. Přitom právě městským částem byl městský bytový fond do správy svěřen a pokud jej rozprodali, pak samozřejmě malometrážní byty chybějí. Přitom povinnost obcí zabezpečit bydlení občanům je stále stanovena zákonem. I Rada seniorů ČR přispěla k vydání nařízení vlády č.333/2009 Sb. o podpoře výstavby sociálních bytů. Nyní lobujeme v Parlamentu, aby částka státní podpory pro příští rok byla podstatně navýšena.

● Částečným řešením jsou příspěvky na bydlení, byť jen řešením dočasným. Ovšem mnoho seniorů se ostýchá jich využít, stydí se, po celém životě poctivé práce o něco pokorně prosit, někteří o této možnosti nevědí. Jak vidíte situaci Vy?

Podle dopisu pana premiéra Radě seniorů pobírá příspěvky na bydlení 7 266 starobních důchodců a doplatky na bydlení 173 nízko příjmových důchodců. V Praze loni pobíralo tyto dávky 2 051 (příspěvek na bydlení) a 821 (doplatek na bydlení) starobních důchodců. Uvážíme – li, že v České republice žije cca 2 080 000 starobních důchodců a v Praze cca 260 000, tak jde o pouhý zlomek seniorské populace. Příčiny jsou nejen ty, o kterých hovoříte, ale také nedokonalá konstrukce sociální ochrany nájemního bydlení, která je pro Prahu, Brno a další velká města chybně nastavena. Nápravu dojednáváme s ministerstvem práce a sociálních věcí, oslovili jsme též pana premiéra, čtenáře Doby seniorů jsme připraveni

LEVNÁ A KVALITNÍ DOVOLENÁ JIŽ 20. SEZÓNU

Cestovní kancelář
LOTOS
Řecko • Chalkidiki • Stavros

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

SEZÓNA **2010**
www.cklotos.cz

Mimořádná nabídka! DO KONCE ROKU SLEVA 1000,- Kč NA OSOBU, SUPER CENY PRO DĚTI A SENIORY.

ŘECKO - STAVROS 12 DNÍ

Apartmány s bazénem, možnost klimatizace, výletů, polopenze. CENA OD 5600,- Kč.

Pozor, ceny u nás jsou už kompletní včetně dopravy. U nás nedoplácíte různé příplatky na taxi. Jsme pojištěni.

katalog ZDARMA

Děkujeme našim zákazníkům a obchodním partnerům za projevenou přízeň v roce 2009 a s přáním všeho nejlepšího v roce 2010 se těšíme na další spolupráci.



Podobné transparenty jsou na protestních akcích proti neúnosným nájmům vidět stále častěji...

průběžně informovat. Jinak všechny očekáváme v našich poradnách, pokud úřady nepomohou. Za čtyři roky existence poraden jsme pomohli stovkám seniorů příspěvek na bydlení získat.

● **Zazněl názor, že řešením by bylo dočasné sociální bydlení. To znamená, že by do něho byly po dobu života současných nájemníků zařazeny i obecní byty, pro které má být zavedeno plné tržní nájemné. V podstatě jde o obdobu rakouského modelu, kdy v podobných bytech bydlí i mladí lidé, než se finančně postaví na nohy. Pak mají možnost najít si jiný byt nebo zůstat, ale platit už běžný**

nájem. Čímž je také řečeno, že sociální byty nejsou žádné špeluňky, ale normální bydlení, jen za jiné nájemné. Co k tomu říkáte?

Zákon o sociálním bydlení je veřejnosti slibován již tři léta, tj. od účinnosti zákona č.107/2006 Sb., o jednostranném zvyšování nájemného z bytu. Stát věci zanedbal, práce na tvorbě zákona předchozí vedení ministerstva pro místní rozvoj zastavilo, současné vedení pak připravilo výše uvedený předpis o podpoře státu z hlediska financování sociální bytové výstavby. V návrhu státního rozpočtu je ale peněz málo, odhaduji, že postačí na výstavbu cca 240 bytů, přitom jenom v Praze jich chybí

cca 20 000. Ale k Vaší otázce. Pokud odpovědná ministerstva návrh zákona o sociálním bydlení nezpracují, učiní tak Rada seniorů České republiky, máme to ve svém programu.

● **Problémem u nás je doposud i stanovování přiměřeného nájemného. Současný systém umožňuje hnát ceny nahoru až jde o bytovou lichvu. Nemyslíte, že jednou z podmínek, aby nastal normální stav a mnozí senioři mohli v klidu dožít, je i bytový zákon, který něčemu podobného zabrání? Zákon, jaký mají třeba v sousední SRN?**

V České republice existuje volná tvorba cen nájemného, pouze u starých nájemních smluv platí nájemné regulované. A to je dle zákona č.107/2007 Sb., každoročně bez souhlasu nájemníků jednostranně zvyšováno. V příštím roce bude kromě Prahy, dalších krajských měst (kromě Ostravy a Ústí nad Labem) a větších měst ve Středočeském kraji zvyšování nájemného ze zákona skončeno, ve vyjmenovaných městech až v roce 2012. Co bude dál nikdo neví, představy nájemců a pronajímatelů se různí a čas ubíhá. Za vše může v tržním prostředí přehlasovat poptávka nad nabídkou, komplexní bytová výstavba byla před dvaceti léty zastavena a jiné mechanismy ji plně nikdy nenahradily! Nevím jestli šlo tehdy o záměr vytvořit ekonomické prostředí pro skokový růst nájemného, nebo pouze o nekvalitní práci tehdejších politiků. Situace je ale velmi vážná, příslušný zákon by prospět mohl. Pokud vím, vše se odkládá až na další volební období.

Ptal se František VONDERKA

Přijďte se podívat

Ještě 27. a 28.11. můžete navštívit prodejní a kontraktační výstavy (Zlaté české ruce, Ecolife, Vše pro ženu a Vánoční dárky), které se s různými doprovodnými akcemi konají denně od 10 do 19 hodin v budově Sokola Královské Vinohrady (Praha 2, Polská 2400). Na návštěvu zveme i proto, že na akci má svůj stánek také Doba seniorů a Rada seniorů ČR. Přímo z první ruky tak můžete v Sokolovně získat informace o činnosti této nejreprezentativnější české seniorské organizace. Na stánku jsou vystaveny také vítězné

snímky ze soutěže DS pro fotografy-seniorů Emoce léta 2009. I vy se můžete přímo na místě zúčastnit jejich laického hodnocení, pro jehož vylosované vítěze jsou přichystány hezké ceny. Připravena jsou i další překvapení.

Všichni, kdo předloží u vstupu kupónky z této Doby seniorů, vedle již tradiční seniorské poloviční slevy na vstupném dostanou i jednu vstupenku zdarma do plaveckého bazénu.

Těšíme se na vás!

DOBA seniorů

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



SKONČÍ SENIOŘI NA CHODNÍKU?



JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ

Tento dotaz mi položila seniorka z Brna. Může se týkat mnoha lidí a proto jsem se rozhodla se o svoji odpověď této paní podělit se všemi čtenáři Doby seniorů. Celý dotaz byl delší a zněl: „Jak to vlastně dopadlo se zákonem, kterým se měly měnit povinnosti k údržbě chodníků? Zaslýchla jsem v médiích, že tato povinnost bude náležet majiteli chodníků. Byla jsem nemocná a o dění kolem sebe jsem neměla zájem. Ráda bych věděla, zda se již o chodník před mým domem nemusím skutečně starat. V minulosti byla situace taková, že jako majitelka přilehlé nemovitosti jsem se musela starat o cizí majetek, tedy o majetek obce. Musela jsem zadarmo pečovat o to, aby chodník byl ve schůdném stavu a nejen to, pokud se někomu na tomto chodníku stal úraz, musela bych mu zaplatit způsobenou škodu. Dokonce jsem si musela ze svého důchodu zaplatit posypovou sůl, lopatu, koště, shrnovače sněhu a na léto pak postřik na plevel apod. Pokud jsem si ovšem dovolila tu „rozmařilost“, že jsem si na týž chodník, který jsem léta s manželem a poté sama udržovala, k úpravě fasády postavila na dobu 2 dnů menší posuvné lešeníčko, ještě než ho dostavěli, měla jsem za zády úředníci obce, která mi hbitě vyměřila poplatek za použití tohoto chodníku. Městská část nám ale poskytovala i „pomoc“! Spočívala v tom, že na nás dohlížel městský strážník,

který ve všední dny, v sobotu, v neděli ba dokonce i ve svátek po 6. hodině ranní zvonil u dveří nás, nezodpovědných majitelů domů, abychom ihned chodník odmetli, jinak že nám udělí pokutu. Člověk – majitel domu by tak nějak očekával, že si jeho bezplatných služeb bude obec vážit a pokud opravdu nezbytně a na dobu co nejkratší použije chodník, o který obci pečuje (zmíněné lešení, kontejner, složený stavebního materiálu), nebude muset obci poplatek za použití chodníku platit, čímž by mu obec alespoň minimálně oplatila to, co pro ni léta dělal. Chci tedy vědět, jak to se změnou zákona dopadlo. Trochu se bojím, abych zase

neskončila na chodníku. Myslím, že obce budou bojovat za to, aby povinnost zůstala na majitelích domů jako v minulosti. Představitelé obcí si museli uvědomit, kolik korunek jim majitelé domů ušetřili a určitě budou právem plakat nad jejich nedostatkem ve svých pokladnách.“

Odpověď: „V letošním roce skutečně došlo k novelizaci zákona č. 13/1997 Sb., o pozemních komunikacích, ve znění pozdějších předpisů. Klíčová ustanovení jeho § 27 znějí takto:

právní poradna DS



O chodník se musí starat jeho majitel.

Foto: archiv red

(2) **Vlastník dálnice, silnice, místní komunikace nebo chodníku odpovídá za škody vzniklé uživatelům těchto pozemních komunikací, jejichž příčinou byla závada ve sjízdnosti, pokud neprokáže, že nebylo v mezích jeho možností tuto závadu odstranit, u závady způsobené povětrnostními situacemi a jejich důsledky takovou závadu zmírnit, ani na ni předepsaným způsobem upozornit.**

(3) **Vlastník místní komunikace nebo chodníku odpovídá za škody, jejichž příčinou byla závada ve schůdnosti chodníku, místní komunikace nebo průjezdného úseku silnice, pokud nepro-**

káže, že nebylo v mezích jeho možností tuto závadu odstranit, u závady způsobené povětrnostními situacemi a jejich důsledky takovou závadu zmírnit, ani na ni předepsaným způsobem upozornit.

(4) **Vlastník dálnice, silnice, místní komunikace nebo chodníku odpovídá podle obecných právních předpisů vlastníkům sousedních nemovitostí za škody, které jim vznikly v důsledku stavebního stavu nebo dopravně technického stavu těchto komunikací; neodpovídá však za škody vzniklé vlastníkům sousedních nemovitostí v důsledku provozu na těchto pozemních komunikacích.**

(5) **Úseky silnic, místních komunikací a chodníků, na kterých se pro jejich malý dopravní význam nezajišťuje sjízdnost a schůdnost odstraňováním sněhu a náledí, je vlastník povinen označit podle zvláštního právního předpisu nebo prováděcího právního předpisu. Vymezení takových úseků silnic stanoví příslušný kraj svým nařízením a vymezení úseků místních komunikací a chodníků stanoví příslušná obec svým nařízením.**

(6) **Prováděcí předpis blíže vymezí rozsah, způsob a časové lhůty pro odstraňování závad ve sjízdnosti dálnice, silnice a místní komunikace. Obec stanoví nařízením rozsah, způsob a lhůty odstraňování závad ve schůdnosti chodníků, místních komunikací a průjezdných úseků silnic.**

Pro majitele domů to krátce řečeno znamená, že má-li chuť si zaměst před vlastním prahem, může tak klidně učinit bez toho, že by mu v tom někdo bránil. Nikdo Vás však nemůže dnes už nutit k tomu, abyste se bezplatně starali o jeho majetek. Nikdo Vás také již nesmí budit, abyste jeho chodník zametli či očistili od několikacentimetrové vrstvy neustále padajícího sněhu. Pokud se na neudržovaném chodníku zraníte, máte právo po majiteli – obci, žádat úhradu způsobené škody. V tom případě je třeba případ ihned nahlásit a zajistit si důvěryhodné důkazy (fotodokumentaci, svědky apod.).

**Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ**

V PROSINCI ZAHRADA SPÍ

A je tu zima. V zahradě zavládl klid, vše je zahaleno do studeného šedého oparu, rostliny dekoruje jinovatka a záhony často přikrývá sněhový poprašek. Příchodem zimy dostává zahrada zvláštní zamlklou náladu. V závěru roku už není napilno, alespoň co se týká práce na zahradě.

V období, kdy už bývá zahrada pokryta sněhovou pokrývkou, se musíme postarat o okrasné dřeviny, aby je nepoškodil těžký sníh a stříháme rouby ovocných stromů, které uskladňujeme pro novou sezónu. Kope jamy pro jarní výsadby. Za příznivého počasí rozhazujeme po záhonech a trávnicích kompost. Pokud není sníh prohlédneme a opravíme ploty, aby drobná zvěř nemohla do zahrady. Zimní čas je vhodné využít na opravu nářadí a zahradního nábytku.

OKRASNÁ ZAHRADA

V prosinci bychom se měli dostatečně postarat o okrasné dřeviny. Jejich koruny bychom měli stáhnout ještě před prvním sněhem, aby je později nepoškodilo větší množství bílé pokrývky. Proto je také vhodné sněhovou vrstvu setřásat ze stromů dolů. Pokud ještě nemrzne, listnaté i jehličnaté dřeviny stále ještě zaléváme. Jestliže máme na zahradě nově vysazené okrasné stromky a ty jsou umístěny na větrném místě, měli bychom je chránit zábranami proti



foto: fav a archiv

větru. Některé dřeviny vytvářejí výmladky, a to často v místech, kde se nám to příliš nehodí. V prosinci můžeme zbytečně rozrostlé výmlad-

POMOC Z PŘÍRODY

VRBA BÍLÁ

(*Salix alba* L.)



Patří spolu s vrbou jívou či s vrbou křehkou k nejznámějším středoevropským vrbám a na rozdíl od jívy má typické úzké, dlouhé listy, které podnítily druhové pojmenování „vrbolistý“ či „vrbovitý“ i u různých bylin a dřevin s vrbami nepřibuznými.

V Evropě je rozšířena ve většině států s výjimkou Dánska a Skandinávského poloostrova, roste v severní Africe, na východ zasahuje areál po západní Sibiř a střední Asii. Jde o teplomilnou dřevinu snášející dlouhodobé záplavy (až dva měsíce), nedaří se jí na silně kyselých a rašelinných půdách. Zastíní snáší jen mírně.

V léčitelství patří vrba k nejdéle používaným rostlinám. Sbírá se v březnu a dubnu kůra z nejlépe dvou až tříletých větví, která se následně suší umělým teplem do 50°C. Kůra (*Cortex salicis*)

obsahuje mimo jiných účinných látek, především velmi ceněný glykosid salicin, který stál za vznikem aspirinu. Užívá se odvar, který vnitřně tiší bolest, snižuje horečku a působí dezinfekčně. Doporučuje se užívat při nemocech z nachlazení, při neuralgiích a revmatismu, k zastavení krvácení, k posílení nervů a při nespavosti. Zevně se používá na vyrážky, proti kožní plísni a proti pocení nohou. Účinkuje na mastnou a znečištěnou pleť s rozšířenými póry a se sklonem k tvorbě vrážd.

Vrbový nálev

Jednu lžičku kůry zalít 250 ml vroucí vody, nechat louhovat 15 minut. Odcedit a pít 2x denně.

Vrbový odvar

20g kůry vařit v ¼ l studené vody po dobu 10 minut. Poté 15 minut louhovat. Odcedit, osladit medem. Užívá se 1 polévková lžice každé 2 hodiny.

Odvar do koupele

50g kůry se přelije 1 l studené vody a vaří se 15 minut. Odvar se scedí a přidá do vodní lázně

Cibulový sirup

Potřebujeme: ½ kg cibule, 1 litr vody, 80 g medu, 400 g cukru

Postup: Cibule oloupeme, nakrájíme a dáme vařit ve vodě, medu a cukru. Po třech hodinách cibuli scedíme a slijeme do láhvi. Užíváme denně čtyři až šest lžic sirupu při

kašli, chrapotu, zahlenění, zánětu plic a podobných onemocněních.

Cibule na kašel

Cibuli nakrájíme na kostičky, vložíme do skleněné misky a zasypeme jednou polévkovou lžící cukru. Po uvolnění šťávy užíváme jednu lžici této směsi třikrát denně.

Cibule na rýmu

Do šálku vložíme dvě kolečka cibule, zalijeme vroucí vodou a necháme vylouhovat. Denně pijeme dva až tři šálky tohoto nálevu.

Česneková šťáva

Česnekovou šťávu na kašel, rýmu a bolesti krku připravíte, když rozkrájíte několik stroužků česneku na tenké plátky, přelijete medem a necháte louhovat 2-3 hodiny. Vylouhovanou šťávu užívejte po čajových lžičkách několikrát denně.

Olivový olej

Při nasydnutí, na bolest v krku a uších pomáhá i olivový olej. Lehce zahřejeme olivový olej a 1 lžici vypijeme nebo alespoň déle kloktáme. Do bolavého ucha vstříkneme 2 kapky vlažného oleje.

P.S. Paní Jiřině Blažejové z Luk děkujeme za první čtenářský recept (česnekový)! Pokud také znáte nějaký osvědčený přírodní recept proti neduhům, pošlete nám ho, rádi ho zveřejníme i se jménem odesílatele, který tak pomohl i ostatním čtenářům.

ky křovin odstranit. Shrabujeme zbylé listí, které poté kompostujeme. Kompost rozmístíme kolem okrasných dřevin, které ještě před tím obryjeme. Na místech, kde na zahradě rostou vřesy, čerstvě vysazené cibuloviny a choulostivější trvalky, můžeme listí na záhonech ponechat. Listí poslouží rostlinám jako ochrana před zimou až do jara, kdy je shrabeme a zkompostujeme.

OVOCNÁ ZAHRADA

V prosinci se věnujeme stříhání roubů. Vhodné letorosty by měly být asi 30 cm dlouhé, naprosto zdravé a z vnější strany koruny stromu. Nejlepší je přechovávat je v chladnu a vlhku. Můžeme je například položit vedle stromu, přikrýt je listím a sněhem a na jaře, až půda trochu povolí, je zapíchnout do země. Takto rouby nezačnou rašit a vydrží nám až do července. U ovocných stromů bychom měli oškrábat starou a odlupující se kůru, mechy a lišejníky a také odstranit ze stromů plesnivé a seschlé plody. Tyto zbytky spálíme, protože by mohly být zdrojem moniliózy. Stromy starší než deset let, prořezáváme. V tomto čase je vhodné zmladit lískové keře. Alespoň jedenkrát za pár let prosvětlíme celý keř – odstraníme suché, přestarlé a příliš vysoké větve. Správným řezem podpoříme bohatší úrodu a kvalitnější lískové oříšky. Pokud jsme ještě nevyhrabali listí a umožňuje to

počasí, vyčistíme zem pod keři. Odstraníme tak zazimované zárodky nosatce lískového, jenž působí rozsáhlé škody ve výnosech lískových oříšků. Zmlazujeme rybíz a angrešt a odstraňujeme přestarlé a nemocné ovocné dřeviny. Pokud zahradě hro-

zí návštěva králíků či zajíců z volné krajiny, opatříme mladé stromky ochrannými pásy kmene proti okusu.

ZELENINOVÁ ZAHRADA

Dokončujeme hnojení a rytí záhonů a sklízíme poslední čínské zelí, kadeřavou a růžičkovou kapustu, zimní salát a špenát. Stále můžeme získávat natě z pažitky, naťové petržele, zimní cibule sečky, listy celeru, kadeřávku a pastináku.

Nezapomínejme ani na užitečné ptactvo, které je třeba celou zimu přikrmovat, aby zůstalo našimi stálými hosty i v době, kdy sbírají škůdce. Používáme jakákoliv semena (slunečnice, proso, konopí, mák, lněné semínko, řepku), velice vhodná jsou drcená jádra vlašských a lískových ořechů. V obchodech zakoupíme speciálně namíchané směsi. Z potravin konzumovaných lidmi ptactvu předkládáme vložky, strouhanou housku (neslanou), maso pokrájené na kousky, strouhanou mrkev, tvaroh, vnitřní sádlo nebo lůj.

Připravil Zdeněk LESÁK



DOBŘE RADY NAD ZLATO

Dorůstající vitamín C

Zdroj vitamínu C získáme i v zimě vysazováním řeřichy zahradní v misce za oknem. Postačí miska s vrstvičkou zvlhčené buničité vaty. Osivo klíčí dva dny a nať vyroste za týden asi pět centimetrů. Vhodná je jako zdroj čerstvých vitamínů v zimním období do salátů a nebo pomazánek.

Živé květy o vánocích

Ze stromů a keřů můžeme v prosinci vybrat několik větví s bohatou násadou květních pupenů. V teple nám ve váze rozkvetou tzv. barborky. Vhodné jsou větvičky z třešní (rozkvétou asi za tři týdny) nebo zlatého deště (rozkvétou asi za dva týdny). Získáme tak i v zimě živé květy z naší zahrádky.

Co se sněhem

V oblastech s dostatečnou sněhovou nadílkou přikrýváme sním na záhony s jahodníkem, ke keřům bobulovin a ke stromům. Zejména broskvoním prospívá, když jim přikrnutím sněhu ke kmeni chráníme kořeny před zmrznutím. Sním z teras a cest nekupíme na trávník. Pozvolna tající vysoká vrstva sněhu dusí traviny. Na místech dlouho ležící sněhové kupy bývá trávník značně poškozen.

BODYFIXING POMÁHÁ BÝT FIT

Začít cvičit po šedesátce? To je přece nesmysl! Svaly jsou ochablé, bodá v zádech, klouby bolí, sotva se ohneme, abychom si zavázali tkaničky u bot. Doktorka Václava Vladyková, lektorka kondičního cvičení, s takovým názorem nesouhlasí: „Sportovala jsem sice celý život, ale když jsem na čas cvičení vynechala a podívala se do zrcadla, zhrozila jsem se.“

To bylo před deseti lety. Dnes je opět fit, promyslela a uplatňuje u sebe i svých cvičenců originální systém cvičení zvaný bodyfixing, které zaměstná celé tělo, zpevní svaly, zpomalí proces stárnutí kloubů, kůže, příznivě ovlivní i vnitřní orgány. Program bodyfixing lze přizpůsobit věku a tělesné konstituci každému na míru.

NIKDY NENÍ POZDĚ

„Pustit se do cvičení není nikdy pozdě,“ říká doktorka Vladyková a dodává:

„Rozčiluje mě, když slyším: Co byste chtěla ve vašem věku...“

Když se senioři nechtějí potloukat po nemocnicích, zůstat odkázáni na invalidní vozík a pomoc okolí, ale chtějí být do pozdních let zdraví, je ten nejlepší recept pravidelný a cílený pohyb. Ve vyšším věku je alespoň zpočátku důležité odborné vedení. Podstatou je správná technika každého cviku, zdravější je cvičení bez strojů a náradí. „Je samozřejmě nesmyslné, aby se sedmdesátiletá paní, která léta necvičila, přihlásila na aerobik. Ani silnější pánové a dámy by se neměli bez jakékoli přípravy vrhnout do cvičení, rozumný lektor by jim v tom měl dokonce zabránit. Takový pohyb nemá cenu a zpravidla také uškodí,“ tvrdí dr. Vladyková. Co tedy podniknout, aby starší člověk získal základní tělesnou kondici? „Je to celkem prosté: ze všeho nejdřív začít chodit,“ ra-



Dr. Václava Vladyková

dí i všichni rozumní lékaři. Najít si čas na každodenní procházku, postupně ji prodlužovat a zrychlovat chůzi, to přece není vůbec složité. „Klientům s nadváhou doporučuji pro získání kondice také alespoň mírně zhubnout, což vyžaduje úpravu jídelníčku. Má-li být člověk zdravý, a to je podstata cvičení, musí se i vhodně stravovat,“ upozorňuje V. Vladyková.

MŮŽEME ZAČÍT

„Máme za sebou přípravné „procházkové“ období a můžeme začít s jednoduchou formou kondičních cviků. Nejdřív zpevňujeme základní korpus – tělo od hýždí až po krk, kudy prochází mícha. Zádové svalstvo a břišní svaly, s nimiž souvisí páteř, trávicí trakt a všechny ostatní vnitřní orgány jsou pro



knižní okénko DS

10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (3.) Michal Viewegh: Povídky o lásce, 229,-
2. (1.) Jiří Babica: Babicovy dobroty, 299,-
3. (-) Paulo Coelho: Vítěz je sám, 298,-
4. (-) Simona Monyová: Hříšný kanec, 159,-
5. (6.) Tomáš Sedláček: Ekonomie dobra a zla, 299,-
6. (-) Ladislav Špaček, Ivo Mathé: Etiketa, 149,-
7. (-) Iva Hüttnerová: Za domácím štěstím, 299,-
8. (-) Antoine de Saint-Exupéry: Malý princ, 199,-
9. (-) Chris Roberts: Michael Jackson, 349,-
10. (-) Zdeněk Jirotka: Saturnin, 260,-

Tuto rubriku vydáváme ve spolupráci s knihupectvím Kanzelsberger.

JEŠTĚ JSEM TO JÁ

Strhující příběh profesorky psychologie, která kvůli nevléčitelné nemoci postupně ztrácí paměť a vzpomínky. Alice Howlandová je hrdá na to, co v životě dokázala. Ačkoli jí bude teprve padesát, je uznávanou profesorkou na Harvardu a světově proslulou odbornicí v oboru psycholingvistiky, má tři dospělé děti a úspěšného manžela, také známého vědce. Zničehonic se však u ní začne projevovat nezvyklá zapomnitelivost a chvilkové ztráty orientace a do jejího života vstoupí tragická diagnóza časných forem Alzheimerovy choroby... Knihu vydal Práh a stojí 279,- korun.



SEX SYMBOL 60. LET

Marilyn Monroe, ikona amerického filmu, „anděl sexu“, symbol šedesátých let. Mezi početnými biografiemi slavné herečky zaujímá zvláštní postavení „románový životopis“ Normana Mailera. Slavný americký spisovatel



byl počátkem sedmdesátých let natolik okouzlen souborem hereččiných fotografií, že přijal nabídku napsat předmluvu pro jejich knižní vydání. Životní příběh Marilyn, složitý a plný zvratů, ho nakonec tak zaujal, že se jeho práce rozrostla na celý „románový životopis“ (vyšel knižně v roce 1973). Knihu vydalo nakladatelství Jota a stojí 349,- korun.

NAŠE PRVNÍ DÁMY

Ve své rozsáhlé knize, která poprvé vyšla v roce 1993, vypráví publicista a spisovatel Pavel Kosatík životní příběhy manželek všech československých, resp. českých prezidentů: deseti, které stály po boku svých mužů v prezidentské funkci, a dvou, které se jejich nástupu do prezidentského úřadu nedožily. Na jejich životních příbězích sleduje každodennost „velkých dějin“, jež reprezentují prezidenti. Nové, významně přepracované vydání končí kapitolou věnovanou Livii Klausové, vyšlo pod názvem Manželky prezidentů – Deset žen z Hradu v Mladé frontě a stojí 329,- korun.



zdraví nejdůležitější. A nejen to, při cvičení se mozek a celý organismus prokrvuje, do kůže, svalů i do kloubů a kostí se dostane daleko více živin, než když se člověk nehýbá. Člověk mládně a je plný optimismu i díky endorfinům – hormonům dobré nálady, které se „množí“ při pravidelném pohybu,“ vysvětluje dr. Vladyková. I když to zní logicky, málokdo si tato fakta uvědomí.

První a úplně nejjednodušší cvičení je každodenní „jízda na kole“ (v leže na zádech, alespoň stokrát šlápnout na každou nohu). Jde o báječný a jednoduchý cvik proti artróze kolen a kyčlí, mírně posiluje i břišní svaly.

Úvod cvičební hodiny patří rozcvičce, aby se svaly zahřály. Další část je věnována základnímu cvičebnímu bloku na posilování celého těla a závěrem si cvičenci dopřejí něco strečinku založeném na hathajóze. Tak dojde nejen k protažení, ale i k zpružení těla.

CVIČENÍ JE JAKO DROGA

I největší odhodlanci, uslyší-li radu: Cvičte hodinu každý den, většinou to vzdají, nevydrží. Zpočátku stačí věnovat cvičení dvě, tři hodiny týdně a ve zbývajících dnech pokračovat v procházkách. „Podle mých zkušeností se za dva měsíce pravidelného pohybu tělo stane na cvičení závislé. Po čtvrt roce je možné přistoupit na častější frekvenci nebo na cvičení hodinu a půl, což se považuje za optimální dobu pro procvičení celého těla. Časem si člověk uvědomí, jak mu cvičení pomáhá a pokud je vynechá, hned se cítí hůř,“ říká paní Vladyková.

„Cílený pohyb totiž nepůsobí jen na tělo, ale i na duši a účinně odbourává stres,“ dodává.

CO JE TO CÍLENÝ POHYB

Zaklínadlem na pohybové potíže lidí vyššího věku je podle Vladykové cílený pohyb: „Už slyším, jak spousta lidí říká: Pohybu mám dost na zahrádce, nebo: Starám se o vnoučata, celý den se neza-



stavím a přitom mě bolí záda, pro bolest v kolenou ani nespím. Takové hýbání je sice lepší než ležení na gauči, nemá však s cíleným pohybem mnoho společného,“ upozorňuje paní Vladyková. Mnohokrát se o tom sama přesvědčila. Není to tak dávno, co si prudkým pohybem a následným prochlazením přivodila kruté bolesti krční páteře. Lékařka ji poslala na

rentgen s podezřením na výrůstky na páteři. „Na co si prý stěžuji, v mém věku! To mě hrozně rozčílilo, já a můj věk! Výrůstky na páteři!!! Rentgen ukázal, že mám páteř dvacetileté mladice, prostě jsem si jen vyhodila ploténku z pantu. Napravit problém mi pomohlo zacílené cvičení na zpevnění krčních svalů,“ líčí paní Vladyková a hned pokračuje dalším vlastním příkladem: „Před šesti roky jsem měla autonehodu, po vážném úrazu zůstala moje noha kratší o 2,5 cm. Tvrdé každodenní cvičení mi nohu vrátilo do původní délky a jsem přesvědčena, že cvičením lze napravit i spoustu jiných potíží.“

CO S NÁMI ZE ŠUMAVY

Předností doktorky Vladykové je, že sama, ač dosáhla seniorského věku, je chodící reklamou na všechna svá tvrzení. Její studio Abece je v Praze. Cvičení tam probíhá ve skupinách, v každém z kurzů je nejvýše deset cvičenců, aby lektorka zvládla u každého z nich opravit nesprávné provedení cviku. „Cvičíme bez hudby, každý člověk si zvolí vlastní tempo, není nucen přizpůsobit se určenému rytmu,“ upozorňuje dr. Vladyková. Když vypráví o svých metodách, má posluchač chuť hned si obléci tričko a okamžitě začít. Jenomže co s námi, kteří jsme ze Žatce, Jeseníků, Brna nebo ze Šumavy? „Plánuji napsat knížku s podrobným návodem cvičení. Kromě toho mohu vážné zájemce o vedení cvičebních hodin bodyfixingu pro seniory naučit všechno, co sama umím,“ slibuje Václava Vladyková.

Jana VOKATÁ, foto archiv V. Vladykové

ŠPIČKOVÉ ČESKÉ VÝROBKY

SVĚTOVÉ ÚROVNĚ

Pro krásné vlasy a nehty

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



Nová šance pro alergiky

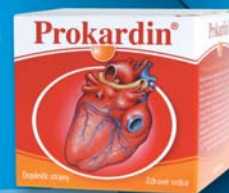


Nízkokalorické stolní sladidlo pro snižování cukru a cholesterolu



Pomáhá chránit a posilovat srdce

Zadýcháváte se rychleji při námaze? Unavíte se brzy? Cítíte se vyčerpaní a chybí Vám chuť a energie? Pak právě pro Vás je tu **Prokardin**. Pomáhá chránit a posilovat srdce, umožňuje buňkám efektivněji získávat energii a současně účinně působí proti svalovým křečím.



Pro podporu krevtvorby



Na výživu a ochranu kloubů



Při pálení žáhy, i v těhotenství



Komplexní péče o pleť zevnitř



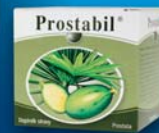
Pro posílení imunity



Pro vitalitu a zdraví



Ke zmírnění obtíží menopauzy



Pro správnou činnost prostaty

VHODNÝ VÁNOČNÍ DÁREK PRO SVÉ BLÍZKÉ

Doplňky stravy, žádejte v lékárnách - seznam na www.drzdravicko.cz TEL.: 577 981 893

VE STOPÁCH KOUZLA VÁNOC

A už se znovu blíží nejkrásnější rodné svátky roku, Vánoce. K jejich symbolům dnes nezbytně patří zelený vánoční stromček. Tato tradice nemá jednoznačný původ ani počátek, ale vyšla ze zvyků různých kultur. Ty vycházely z toho, že ve stálezelených rostlinách je ukryta životní síla. Proto se obecně věřilo, že do domu se přenesou zdraví, pokud se vyzdobí touto živou zelení. Už Římané na přelomu roku krášlili své domy vavřínovými věnci.

Ve středověku bylo na různých místech zvykem při různých slavnostních událostech zdobit celé stromy. Ať už to byla májka nebo stromček k ukon-



čení nějaké stavby. Během Vánoc církev pořádala vánoční hry o ráji, protože 24. prosinec připadal na svátek prarodičů lidstva Adama a Evy. K nim nezbytně patřil rajský strom, ozdobený jablky. Jablko přitom bylo symbolem zakázaného ovoce ze stromu poznání a připomínalo hřích a odsвобоzení člověka od dědičného hříchu Ježíšem Kristem. V severním Německu se tak až do 19. století vánoční stromček zdobí zpodobněními Adama a Evy, včetně svůdného hada, vyrobenými ze dřeva nebo z upečeného těsta.

POPRVÉ V NĚMECKU

Říká se, že první písemná zmínka o vánočním stromčku pocházela z roku 1419. Dnes to bohužel ale už nelze nijak doložit. Cech pekařů v německém Freiburgu podle této nepotvrzené zmín-

ky zdobil stromček laskominami, ovocem a ořechy, které si malé děti směly následně z větví obrát na Nový rok.

Z roku 1521 je zápis z účetní knihy humanistické knihovny v Schlettstadtu, který sděluje: „Lesníkovi vyplaceny 4 šilinky, aby se od sv. Tomáše staral o stromky.“ Od této doby začal vánoční stromček zdobit domy urozených.

Z roku 1539 pochází listina, která potvrzuje, že ve strasburské katedrále byl postaven vánoční stromček. Hlavně to byly ale cechy a spolky, které si ve svých sídlech stavěly stále zelené stromky. První záznamy o tom, že vánoční stromčky se stávají obecným jevem, pocházejí z roku 1605.



TIPY LETEM

Z nabídky vlastivědných vycházek Pražské informační služby na prosinec jsme vybrali:

3. čt. Procházka zimní Kampou. Začátek v 15.00 v atriu stanice metra A „Malostranská“. Vstup 50 Kč.

5. so. Svět středověkých katedrál. Vycházka z cyklu „Prahou tisíciletou“ spojená s návštěvou katedrály sv. Víta. Začátek v 10.00 u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí. Vstup 50 Kč.

6. ne. Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně hřbitova, národního pohřebiště významných osobností české vědy a kultury. Součástí prohlídky je návštěva podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč (obdobná akce rovněž 13., 20. a 27.12.)

Staroměstská radnice. Celková prohlídka (historické sály, radniční kaple, románsko-gotické podzemí, věž). V případě konání primátorské akce nelze vycházku uskutečnit. Začátek ve 14.30 před vchodem do objektu. Vstup 50 Kč + jednotné vstupné do celého objektu 50 Kč.

7. po. Invalidovna v Karlíně. Prohlídka vybraných prostor významné barokní stavby K. I. Dientzenhofera. Omezený počet účastníků na 50 osob. Začátek v 15.00 před vchodem do objektu u pomníku Petra Strozziho. Vstup 50 Kč.

12. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyeru. Každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Vstup 70 Kč. (obdobná akce 27.12.)

Za apoštoly na Staroměstskou radnici. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Povídání o Staroměstské radnici spojené s celkovou prohlídkou. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Omezený počet účastníků na 2 x 40 osob, v případě primátorské akce vycházka odpadá. Začátek v 10.00 před vchodem do Staroměstské radnice. Vstup děti 40 Kč/dospělí 50 Kč + jednotné vstupné do objektu 20 Kč

13. ne. Pinkasova synagoga, Starý židovský hřbitov, Chevra kadiša – budova pražského Pohřebního bratrstva. Prohlídka památek židovského ghettu. Začátek v 10.00 u Pinkasovy synagogy v Široké ulici. Omezený počet účastníků na 30 osob. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 50 Kč.

16. st. Jak naši předkové slavili Vánoce? Kdy byl v Praze rozsvícen první vánoční stromek, o téměř zapomenutých vánočních zvycích, tradicích vánočních her a zpěvů. Začátek přednášky v 17.00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, učebna v přízemí. Vstup 50 Kč.

20. ne. Na zámek Berchtold za živým betlémem. Součástí zámeckého parku je stálá výstava mini-

atur českých hradů a zámků a pohádková země plná skřítků, strašidylek a víl. Začátek na nádraží ve Strančicích po příjezdu vlaku, který odjíždí z Prahy hl. nádraží v 9.50. Pěší trasa cca 4 km. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 90/60 Kč.

26. so. Tradiční vánoční procházka areálem Pražského hradu. Začátek akce ve 14.00 u sochy T. G. Masaryka na Hradčanském náměstí. Vstup 50 Kč.

27. ne. Martinický palác – ukázka šlechtického sídla doby renesance. Součástí prohlídky bude i návštěva Muzea hracích strojů v paláci. Začátek ve 14.00 před palácem na Hradčanském náměstí. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do paláce 50 Kč

29. út. Za betlémy na Hradčanech. Vycházka spojená s prohlídkou jeslíček v kostele P. Marie Andělské. Začátek akce v 15.30 před Loretou. Vstup 50 Kč.

31. čt. Pražská strašidla na Hradčanech a Malé Straně. Tradiční silvestrovská vycházka s povídáním o tajemných bytostech, které se podle pověstí zabydly v hradčanských a malostranských ulicích. Začátek akce v 16.00 u pomníku hvězdářů na Pohorelci (tram. č. 22). Vstup 50 Kč.

Pražská strašidla na Starém Městě. Tradiční silvestrovská vycházka s vyprávěním o pražských legendách a tajemných bytostech staroměstských ulic a uliček. Začátek v 18.00 u Wimmerovy kašny na Uhelném trhu. Vstup 50 Kč.

Opět jsou z Alsaska a v překladu znějí: „O Vánocích se v obydlích ve Strasburgu vztyčují jedličky. Na ně se věší růže z barevného papíru, jablka, oplatky, pozlátka a cukroví.“

SVÍCE ZE SLEZSKA

V roce 1611 kněžna Dorothea Sibylla von Brandenburg ve Slezsku poprvé ozdobila vánoční stromek svíčkami. Ze spisu, napsaného v období mezi lety 1642 až 1646, zaznívá i první veřejná kritika nového zvyku. Kazatel strasburského dómu Johann Conrad Dannhauer se v něm rozhořčuje: „Mezi jiné lapálie, bránící tomu, aby se doba Vánoc projevovala hlavně slovem božím, patří také vánoční strom nebo jedlička, kterou si postaví doma a ověsí panenkami a cukrovím a potom ji obírají. Odkud ten zvyk pochází, nevím; je to dětská hra.“

Navzdory kritice se tradice stroměčku šíří a v první polovině 18. století se zabydluje zcela. I díky Goethovi, Schillerovi, E. T. A. Hoffmanovi a dalším literátům, kteří se o ni zmiňují ve svých dílech. Katolické církvi pravda nově vznikající tradice nebyla příliš po chuti a považovala ji dlouho za jakýsi výraz pohanství, ale nakonec ustoupila. Zvlášť když v evangelických kruzích se vánoční stroměček stal symbolem odlišení od katolických jesliček. V katolické Vídni byl první stroměček rozsvícen v roce 1814 a do konce 19. století v Evropě ovládl i katolické země. A v roce 1832 začal v Cambridge (Massachusetts) vítězné tažení i v Novém světě.

U NÁS OD ROKU 1812

V českých zemích vánoční stromek poprvé postavil pro své přátele v roce 1812 ředitel pražského Stavovského divadla Jan Karel Liebich na svém libeňském záměčku. Nový zvyk se však začal prosazovat jen pozvolna, a to až ve 40. letech 19. století v bohatých pražských měšťanských rodinách. Na vánočních trzích se sice začaly prodávat z Německa dovezené umělé stroměčky vyřezané z kartonu nebo tenkých prkének, ale kupující o ně nejevili příliš veliký zájem. Více se ujal živý stroměček, smrčky, jedličky nebo májky ozdobené sladkým pečivem, perníkem a především ovocem. Zřejmě roku 1860 se na stroměčku v Čechách poprvé rozsvítily lojové svíčky.

VÝSTAVA NA HRADE

Nejvyšší purkrabství Pražského hradu bude od 11. prosince hostit u nás dosud ojedinělou výstavu Od Vánoc do Vánoc, sestavenou z rodinné sbírky



Evy a Ivana Steigerových. Výstava představí průmyslově vyráběné vánoční ozdoby, památky a historické dětské hračky.

„Malebně sestavená expozice chce zachytit dosud nezpracované, málo známé souvislosti dějin obdarování našich

malých dětských miláčků,“ uvedl filmař, kreslíř a autor výstavy Ivan Steiger, který byl letos prezidentem vyznamenán medailí za zásluhy. Řadu let strávil a pracoval v exilu, jeho kresby vycházely v nejrenomovanějších denících. Je velmi religiozní člověk. „Před únorem jsem byl ministrantem, uměl jsem latinsky odříkat confiteor, ale pak se to zasulo. Teprve když jsem dělal obrázkovou bibli, ponořil jsem se do toho nejkrásnějšího životního návodu a zjistil, že je to jediná hodnota na tomto světě.“

Výstava v Nejvyšším purkrabství přibližuje téměř 600 let starý příběh vánočního stromku a návštěvníkům bude zprostředkovan pohled do historie nejdůležitějších adventních svátků s jejich dnes už pozapomenutými zvyky. V expozici budou k vidění také vánoční pyramidy, louskáčky, věnce, hvězdy a zvonkohry, vzácné ozdoby ze dřeva, cínu, kovu, vosku, papíru, skla i těsta. Součástí expozice bude i promítání trikových filmů Ivana Steigera o českých betlémech a oblíbených dětských hračkách. Exponáty pocházejí z rodinné, po tři desetiletí budované, sbírky manželů Evy a Ivana Steigerových. Výstava bude otevřena denně od 10 do 17 hodin.

(fav, foto archiv Ivana Steigera)

Nebojácná důchodkyně



Seniorka Margita Rohlenová

Odvážný kousek předvedla 68letá Margita Rohlenová z Chabařovic. Čekala na autobus, když jí neznámý mladík v kapuci vytáhl z tašky peněženku. Paní Margita až v autobuse zjistila, že má rozepnutou kabelku. „Podívala jsem se do kabelky a zjistila, že mi chybí peněženka. Měla jsem v ní 1100 korun a všechny doklady,“ vypráví Rohlenová, V tu chvíli si vybavila podezřelého muže, který se kolem ní na zastávce pohyboval. Poprosila řidiče, aby zastavil autobus a vyběhla za zlodějem. „Se slovy: Ukradl jsi mi peněženku, smrade, jsem se rozpráhla a vši silou se opřela do dobře mířené facky.“ Lump byl tak překvapený, že ženě ihned peněženku vrátil s doklady i s penězi. Jediné, co paní Rohlenová nestihla, bylo zavolat policii. Zloděj po facce ihned zmizel. „Příště bych se určitě zachovala stejně. Jsem ráda, že už vím, že se ubráním,“ říká odvážná důchodkyně. Měla ale i štěstí, že zloděje šokovala, takže ho ani nenapadlo se bránit. Nebezpečí, které jí hrozilo, si ani neuvědomila.

I případ odvážné důchodkyně tak demonstruje nutnost prevence. Koordinační centrum organizací seniorů a tělesně postižených v Ostravě na toto palčivé téma pořádá setkání s názvem Senioři, nestaňte se o Vánocích obětí klamů, podvodů a depresí. Uskuteční se ve čtvrtek 10. prosince v 15 hodin v klubu Atlantik na ulici Čs. legií 7. Vystoupí ředitel městské policie Ing. Harazim, geriatr MUDr. Příbyl a zástupkyně občanského sdružení ARIS Mgr. Hónová.

(red)

POZVÁNKA NA BESEDY

Rada seniorů České republiky o.s. ve spolupráci s Českou farmaceutickou společností, Českou lékárnickou komorou a subkatedrou klinické farmacie IPVZ zve všechny zájemce zejména z řad seniorů na besedy na následující téma: „Požadavky seniorů na zdravotnictví“ a „Lékařníci seniorům“. Besedy se uskuteční v prosinci v Hradci Králové a v Praze. V Hradci Králové se beseda bude konat ve čtvrtek dne 10.12. od 13 do 17 hod v „Kavárnička pod Palmou“ HARMONIE II (Souběžná 1746, Hradec Králové: z nádraží trolejbus č.1,2 – zastávka Hotel Garni, autobus č.28, zastávka Masarykova). V Praze se beseda uskuteční ve čtvrtek 17.12., od 9.30 do 13.30 hod ve velkém sále Lékařského domu v Praze (Sokolská 31, Praha 2, 120 26 – tel: 224 266 201-4). Obě osvětové akce podpořilo grantem Ministerstvo zdravotnictví ČR. Podrobný odborný program zájemci najdou na www.rscr.cz (red)

SOUTĚŽILI

Městská organizace Svazu důchodců ČR o.s. Ostrava uspořádala koncem října již 6. ročník vědomostní soutěže „Co znáš, co víš?“ Soutěže se zúčastnilo osm dvoučlenných družstev z jednotlivých zájmových organizací. Soutěžní dvojice odpovídaly vždy na 10 otázek ze 4 možných odpovědí. Otázky, které již tradičně sestavil člen MO SD ČR o.s. Ostrava pan Mařák, byly z nejrůznějších oblastí historie a kultury, prověřovaly se rovněž zeměpisné znalosti a znalosti o historii města Ostravy. První místo v zajímavé soutěži získali paní Anna Židková a pan Albín Koloczek. (red)

ZVOU I OSTATNÍ



Výborná nálada panovala ve skupině seniorů, která se zúčastnila rekreačního zájezdu Centra SOP v Praze 10 ve Sloupu v Čechách. Pokud byste o podobné zájezdy měli zájem, můžete se přihlásit na telefonu 271 746 715 (paní Levá) nebo přímo v klubu seniorů v ulici 28. pluku (zastávka Na Mičankách, linky 124, 139 a 260). Návštěvní dny v klubu jsou pondělí a středa. (chud)

VYHRÁLI



V soutěži DS o kalendář plný hudby vyhráli Hana Novotná z Nového Bora, Ota Rosocha z Prahy, Antonín Fišer z Rožnova pod Radhoštěm, Jana Křížová z Brna a Vlasta Jírová z Ústí nad Labem. Správně odpověděli, že absolutním vítězem 10. mistrovství Evropy dechové hudby byla moravská Straňanka a měli štěstí při losování. Blahopřejeme a připomínáme, že členů DS si je mohou se slevou objednat na adrese Agentura Briva, Machatého 689, 152 05 Praha 5. K objednávce připište „čtenář DS“.

Přemostňovat příkopy mezi kulturami

Místopředseda Rady seniorů ČR Ing. František Hinz se jako jediný zástupce z ČR zúčastnil celosvětové konference významných seniorů s hlavním tématem „Přemostňování příkopů mezi kulturami“, kterou organizovala turecká seniorská organizace Türyak za podpory státu a přímé účasti tureckého prezidenta.

Konference se zúčastnilo 49 seniorů ze 40 zemí světa a několik set hostů, převážně studentů. Průběh konference byl velmi zdařilý a na závěr byla přijata společná závěrečná deklarace, která vyzdvihla 4 následující postuláty:

① Rozdílnost kultur je výrazem lidství pro zajištění míru mezi i uvnitř jednotlivých společností.

② Dlouhodobé náboženské hodnoty uznávají právo kultur a lidí na koexistenci a společnou prosperitu.

③ Právo jedince na důstojnost musí být hlavním kritériem při jednání lidí s lidmi. Klíčové jsou při tom vzájemné porozumění, respekt a spravedlnost.

④ Nechceme generalizovat a určovat nějaké směrnice, ale chceme začít s dobrovolnou stavbou mostů mezi kulturami nejprve sami v sobě.

Význam konference potrhla i skutečnost, že na ní vystoupil i turecký prezident Abdullah Gül. Ve svém projevu zdůraznil zejména mí-



rotivný a sociální rozměr vzájemného poznání a sblížování kultur, náboženství a regionů. Osobně pak předal všem účastníkům seniorům pamětní plakety a pohovořil s nimi.

Velmi dobrým momentem byla velká účast mladých lidí, kteří na konferenci měli možnost slyšet názory zkušených seniorů, kteří prošli obdobím netolerance, končícími často i hromadnými vraždami, ponižováním, terorem a nespravedlností. Všechny příspěvky přednesené na konferenci delegáty, včetně příspěvku, předneseného zástupcem RS ČR, byly vydány v knižní formě a jsou v sekretariátu RS ČR k dispozici v angličtině. (red)

Padesát let s diabetem

Ve středu 11. listopadu se uskutečnilo v Praze v Brožíkově síni Staroměstské radnice slavnostní shromáždění k letošnímu Světovému dni diabetu, který připomíná výročí narození objevitele inzulínu, kanadského lékaře Fredericka Granta Bantinga. Svaz diabetiků ČR při této příležitosti poděkoval udělením plakety prof. Jiřího Syllaby Jaroslavu Budínovi, Františku Kloudovi, Heleně Platilové, Jindřišce Henzerové, Miladě Markové a Dagmar Šimkové za jejich práci pro diabetiky.

Byla rovněž předána čestná uznání diabetikům, kteří žijí se svou nemocí padesát a více let. Tento fakt by měl být vzpruhou pro ostatní diabetiky a potvrzením toho, že s povitým přístupem k nemoci, především spoluprací s ošetřujícím lékařem a vhodnou životosprávou, lze s touto nevléčitelnou nemocí žít desítky let.



Vyznamenání plakety prof. Jiřího Syllaby

Celkem 151 milionů lidí je ve světě postiženo diabetem. Česká republika registruje v současnosti 700 tisíc diabetiků a odborníci předpokládají, že v roce 2010 u nás bude cukrovkou trpět více než 1 milion obyvatel. Diabetes mellitus se stává světovou epidemií. Každý z nás má padesátiprocentní šanci, že se během života stane diabetikem. To vše představuje dostatek důvodů, aby se veřejnost začala o problémy cukrovky vážně zajímat.

Text a foto zh

Cestovatelé křtili

Cestovní kancelář Pangeotours pokřtila svůj nový katalog zájezdů pro rok 2010. Kmotrem byl známý a úspěšný fotograf Jan Wiliam Drnek (Wilda – na fotografii Z. Hřebejka). Máte-li o katalog zájem, napište si o něj na adresu: Pangeotours, Lannova 15, 370 01 České Budějovice. Ke křtu a obsahu katalogu dodáváme: S Pangeotours cestoval i autor našeho seriálu na str. 15. Je to totiž cestovní kancelář, která pochopila rostoucí význam seniorské populace i pro podnikatele

a seniorům fandí. Nejen přijatelnými cenami. CK Pangeotours je jedinečná i v tom, že vychází vstříc svým klientům a je schopna zorganizovat zájezdy podle jejich přání, které jinak v katalogu nenajdete. Podmínkou je jen dostatečný počet zájemců. (red)



VÝLET ZA POZNÁNÍM

„Jsme všichni? Tak jedeme...“ vyřkly na adresu řidiče našeho autobusu Mgr. Ludmila Poskerová a Mgr. Martina Smužová z odboru sociálních věcí karvinského Magistrátu. A tak se autobus, plně obsazen seniory klubů, spravovaných tímto odborem, vydal, i za účasti Mgr. Blanky Dadokové, vedoucí zmíněného odboru, na další z výletů za poznáním česko-polského příhraničí, realizovaných v rámci projektu mikro-regionu Těšínského Slezska-Śląsk Cieszyński, za přispění fondů Evropské unie, Senioři bez hranic. Tentokrát jsme si společně s našimi polskými přáteli prohlédli Dinopark, otevřený nedávno poblíž bývalého dolu v Doubravě. Jde o scénické i zvukově podbarvené znázornění života druhohorních zvířat, spojené s promítnutím filmu o vzniku života za Zemi. Po prohlídce Dinoparku vedla naše cesta do petrovického hotelu Dakol. Tam jsme vyslechli zajímavou filozofickou úvahu lektorky PhDr. Wandy Gradkové ze sociálního odboru havířovského Magistrátu o aktivitách a životním stylu seniorů v naší společnosti. Na její slova někteří posluchači reagovali doplňujícími osobními příklady a příběhy. Tak kupříkladu paní Růženka Kulichová prošla před časem mozkovou příhodou, ale její síla vůle, pohyb, aktivní zapojení do pomoci při akcích



Nadace Zdravé město, ale třeba i do tance na našich společenských a jiných akcích v klubu seniorů, jí dává chuť do aktivního a plného života. Členové klubů seniorů si také vyměnili zkušenosti ze své činnosti a probrali další akce, které připravují ještě pro letošní rok.

text a foto: (bř)

PŘÍJEMNÉ CHVÍLE

O projektu Město v mé paměti, který je součástí nabídky městské knihovny v Rožnově pod Radhoštěm a kterého se účastní i mnoho aktivních seniorů, jsme v DS už psali. Nyní jsme k němu dostali dopis od paní Heleny Poláškové, v němž autorka mj. píše: „V rámci projektu se jeho účastníci scházejí k tzv. malému čtení svých literárních prací. Jde o vzpomínky, které se vážou k městu a jeho občanům nebo k místům, kde senioři prožili hezké chvíle. Na posledním setkání počátkem listopadu paní Lýdie Repková přednesla svou báseň Stáří. Přispěla k příjemné atmosféře krásného posezení, jehož součástí bylo ještě několik vzpomínek a zážitků. Všem pak dominovala povídka J. Surého, jehož veselé příběhy najdete v knížce Tož tak ide svět, která byla v městské knihovně v Rožnově pod Radhoštěm pokřtěna 19. listopadu.“ Paní Polášková dodává, že účastníci projektu nyní soustředí městské dokumenty z minulého století. Počátkem roku 2010 na toto téma hodlají uspořádat výstavu, která bude doplněna o dobové fotografie. K dopisu byla přiložena také zmiňovaná báseň Stáří, ze které jsme vybrali:

*Není už prudkého slunce,
bouře vášně už nepřijde víc.
Ale krásné je žít, i když kolem
roky jdou.
Vzduch dýchá vůni nádhernou
A tichý lehounký smutek
na srdci zůstal jako něžný dotek.*

TIP Z OSTRAVY

V naší organizaci zdravotně postižených v Ostravě Porubě vždy pozorně pročítáme Dobu seniorů, která je časopisem, který senioři a zdravotně postižení rádi čtou od A až po Zet. Jenom rubrika TIPY LETEM by měla být rozšířená i na mimopražské akce jako je např. výstava KOUZLO ZDRAVÍ, která se koná 4. a 5. 12. v Ostravě na Černé louce vždy od 9-17hod. Budou zde promítány zdravotnické filmy, přednášky, prodej literatury a zdravotních doplňků, měření tlaku, EKG a jiné. I školy z kraje se zdravotním zaměřením zde mají svůj stánek. Každoročně je zde vysoká návštěvnost a to i z blízkého Polska a Slovenska. Vstup je zdarma. (www.cerna-louka.cz) Z diskuze na našem výboru vzešel i jeden zajímavý návrh, který by mohl být přínosem do statní pokladny.

Řada firem totiž v klamavé reklamě uvádí, že 20-50% nakupovaného zboží je dar. Stálo by možná za úvahu na tuto skutečnost upozornit ministerstvo financí nebo Finanční úřady, které by z tohoto obrátu vybíraly darovací daň. Konec roku by k tomu jistě byla vhodná příležitost.

Ing. Lumír BULA,
jednatel STP-organizace PORUBA I

KDO BUDE LEPŠÍ?

Naše informace o průběhu prvního ročníku soutěže o titul Železného seniora v Praze vyvolala mezi čtenáři značný ohlas. Někteří vyjádřili i lítost, že o této unikátní soutěži se v médiích předem dostatečně neinformovalo a oni se tak nemohli sami přihlásit. DS byla v této souvislosti pochválena, že jako jeden z mála titulů tak učinila. Na druhé straně nám ovšem někteří čtenáři vytkli, že jsme nepřinesli kompletní přesné výsledky jednotlivých soutěží, aby je mohli porovnat se svými výkony a odhadnout své šance na jejich překonání v příštím ročníku soutěže. Činíme tak tedy dnes. Nejlepší výsledky v jednotlivých disciplínách jsou:



63 kliků s dotekem hrudi na plastovou láhev na zemi
187 cm skok do dálky z místa
23 shybů na hrazdě s bradou nad žerdí
160 skoků přes švihadlo
10 výmky na hrazdě.

Pokud jde o další ročník: s organizátory soutěže jsme domluveny, že všechny potřebné informace se s dostatečným předstihem objeví v Době seniorů.

(text a foto fav)

Na premiéru Železného seniora patřil k nejlepším známý fotograf Jan Saudek

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

AŽ PŘESTANOU LHÁT!

V poslední době se doslova roztrhl pytel s kritikou nás důchodců. Snažil jsem se ji ignorovat, ale když jsem si v HN přečetl příspěvek demagoga pana Kalouska, že si vláda musí půjčit 33 miliard na to, aby mohla vyplatit letošní důchody, rozhodl jsem se reagovat. Ptám se proto bývalého ministra financí pana Kalouska a pana bývalého premiéra Topolánka, kam se podělo 70 miliard, které byly ještě před dvěma roky v sociálním fondu na důchody a kdo vrátí 23 miliard, které si zkrachovalá Topolánkova vláda v minulém roce půjčila na „porcování medvěda“. Slíbila, že peníze do konce roku vrátí a skutek opět utek! Nevrátili nic! Bylo prokázáno, že kdyby se peníze neprošustrovaly a nepoužily na jiné „medvědy“, tak by při stávajícím

počtu důchodců vydržely řadu dalších let a mohlo se valorizovat i dvojnásobně. Od tzv. sametové revoluce slibovaly všechny vlády, že oddělí důchodový fond od státního rozpočtu. Dodnes tak neučinily. Nebylo by totiž na medvědy pro kamarádky a další podrazy. Pánové, přestaňte už lidem lhát a dejte důchodcům pokoj a klid a hlavně jim vraťte, co jim patří a na co poctivě přispívali celý život.

Pavel VÁVRA, Praha

DÍKY ZA SOUTĚŽE

Jsem už dva roky předplatitelkou DS a nedočkavě vždy čekám na nové číslo. To poslední se mi mimořádně líbilo. Jsem moc ráda, že stále myslíte i na nás luštitelky křížovek a různých hádanek. A jsem ráda, že většinu cen tvoří knihy. I v tom jste výborní – žád-

né pračky, televizory, ale knihy. A hodnotná kniha, ta musí potěšit každého čtenáře DS.

Jiřina BEDNARSKÁ, Ostrava

Pozn. red.: Děkujeme za pochvalu.

Chceme, aby se čtenáři při četbě DS i bavili, proto neustále zveřejňujeme i různé soutěže o ceny a hodláme jejich počet dále rozšiřovat. Máte pravdu, hodnotná knížka představuje pěknou výhru. Ne že bychom byli proti jiným cenám, ale musíme vycházet ze svých možností a z toho, na čem jsme schopni se dohodnout se sponzory. V DS se tak soutěžilo už i o zahraniční či domácí rekreace či lázeňské pobyty i o další ceny. V rozšiřování palety cen hodláme dále pokračovat, ale knížek se samozřejmě nevzdáme. Máte pravdu, pěkná kniha potěší každého...

V KLIDU DOŽÍT

Už za minulého režimu měla řada seniorů problém s tím, jak klidně a šťastně strávit podzim života. Byty v patrech bez výtahu (při silné artróze kolen), daleko k lékařské péči, zrušené donášky nákupů, problémy s vařením, s vypráním, s úklidem. Po revoluci privatizace bytů, na kterou senioři se svými příjmy nedosáhnou, deregulace nájemného, volání po výstavbě malometrážních bytů, na kterou stát ani obce nemají finance. Řešení bylo už před revolucí hledáno ve výstavbě areálů tzv. „pensionů“, vlastně souborů staveb s malometrážními byty, které patřily do systému sociální péče a které většinu problémů úspěšně řešily. Tento systém fungoval do roku 2006, kdy byly tyto byty převedeny ze systému sociální péče do běžného bytového hospodářství obcí. A nastaly problémy. Zatím co podle smlouvy o sociálních službách nebylo možno byt v „pensionu“ postoupit vnoučkům, platí pro běžné nájemní byty občanský zákoník, který takový přechod práva umožňuje. To byl údajně hlavní problém, kdy obce – pronajímatelé těchto bytů - hledaly cesty, jak zachovat užívání těchto bytů pro seniory. Výchozí diskuse bylo nalezeno – například v Praze – v uzavírání nájemních smluv na krátkou dobu určitou s jejich prodloužováním po několik málo let, poté by měla být uzavírána smlouva nová. Senioři v pensionech byli zděšeni – předchozí smlouva jim umožňovala dožít, nová smlouva jim nabízela jen omezenou záruku klidného stáří. Magistrát trval na tom, že jde o jediný možný způsob jak zabránit

Proč mají Češi ploché nohy?

To je z toho, jak se už patnáct let odrážejí ode dna.

Paní učitelka se ptá dětí ve třídě, kdo si myslí, že je hloupý, ať se postaví. Postaví se Pepíček. „Pepíčku, ty si myslíš, že jsi hloupý?“ „Ne, jen jsem si stoupl, abyste nestála sama.“

Víte, že se blahobyť bude psát s měkkým i? Proč? Protože to bude cizí slovo!

Taxi veze ženu. Jezdí riskantně, projíždí



Už začíná kvést...

Poslal Zdeněk Frantál z Humpolce.

ZASMĚJTE SE S DS

na červenou, těsně před spuštěním podjede závory, myškuje... Po nějaké době žena nevydrží:

„Prosím Vás, jezděte opatrně, mám doma osm dětí.“

Taxikář jen vykulí oči: „A to zrovna Vy mně chcete kázat, abych si dával pozor?“

Tržní hospodářství = trhni a zdrhni.

Kolik míst v hotelu si zamluví desetičlenná česká vládní delegace na Bahamách?

Žádné, každý už tam má vlastní vilu!

Potká starší paní plačícího chlapce. „Co se ti stalo?“ „Já jsem se ztratííí!“ „A svoji adresu znáš?“ „Ano, znám! Zdenda, tečka, Krupička, zavináč, centrum, tečka cezet.“

Jaký je rozdíl mezi normálním a ne-normálním šaškem?

Normální šašek nemá přeci poslaneckou imunitu!

Dnes do naší rubriky přispěli Jan Habart z Prahy, Karel Levý z Litoměřic a Dana Schmidtová z Ústí nad Labem. Pokud znáte nějaký dobrý vtíp, pošlete nám ho, rádi ho uveřejníme, ať se zasmějí i ostatní.



spekulativním převodům užívání bytů a vylučoval možnost jiného řešení. A senioři nakonec pod tímto tlakem smlouvy podepsali, ale nadále cítí nejistotu i určitou křivdu.

Přitom řešení se přímo nabízí – stačilo by vložit do zákona ustanovení, že obec může prohlásit určité byty ve svém vlastnictví za byty zvláštního určení a vyloučit přímo v zákoně pro tyto byty platnost některých běžných ustanovení občanského zákona z bytové oblasti, zejména právo na přechod užívání bytu na jiného. Takto by bylo možno řešit nejen byty v existujících „pensionech“, ale i v nové výstavbě malometrážních bytů státem či obcemi. Řešení souběžnou výstavbou luxusních malometrážních bytů podnikateli je sice možné, ale pro drtivou většinu seniorů finančně nedostupné. Vlastníci bytů zvláštního určení by pak mohli s nájemci – seniory uzavírat nájemní smlouvy „na dožítí“, senioři by cítili jistotu a ta by jim dodala žádoucího klidu a spokojenosti. Je škoda, že se nepodařilo takovou úpravu vložit do § 120 (za odst. 6) zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. při jeho nedávné novelizaci. Problém, který senioři cítí jako bolestný, by tím byl vyřešen. Dalším možným řešením by mohla být obdobná úprava § 9 zákona č. 102/1992 Sb., kdy by bylo možno obdobně vytvořit právní podmínky bytů zvláštního určení nejen pro seniory, ale případně i pro startovací

byty mladých rodin, (jak se o tom v některých programech hovoří, ale zatím bez konkrétních kroků), pokud by o to byl zájem. (Samozřejmě, v případě přijetí nového občanského zákoníku by bylo třeba stejnou klausuli vtělit i do něj!) Jsem přesvědčen, že by senioři takové kroky politiků, kteří deklarují svou snahu o pomoc seniorům v závěru jejich života, ale v tomto případě bez konkrétních opatření, ocenili.

JUDr. Jaroslav ŠTRAUS, Praha

KOCOURKOV

Dne 19. října se náš Klub důchodců vypravil na Mělnické vinobraní. První zastávku náš autobus udělal mezi Lubencem a Hořovičkami u benzínové pumpy U Podkovy. Je tam velká jídelna a parkoviště. Hned za námi zastavili turisté ze Španělska. Všichni jsme se plní nadějí odebírali ke zdroji občerstvení a na WC. Jenže i když nám občerstvení prodali, WC nám i Španělům nedovolili použít. Lidé tam prý zastavují jen kvůli WC, znečistí ho a kdo to pak prý má uklízet. Když

jsme nakupovali, byli jsme jejich hosty, najednou nevitání, byť využití WC zákazník je jejich povinnost ze zákona. Jednou nohou jsme v Evropě a druhou stále v hnoji. Všichni, muži i ženy, museli za potřebou do přírody... Další nemilé překvapení přišlo v Mělníku. Když jsem se předem telefonicky ptal na podmínky vstupu pro seniory, bylo mi řečeno, že konkrétní vstupné není ještě určeno, ale že na seniory samozřejmě nezapomínají. Až u vstupní kontroly jsme se dověděli, že vstupné na tři dny na osobu je 200 Kč a bezplatně na vinobraní mohou jen senioři starší sedmdesáti let. Nepomohlo ani to, že jsme přijeli jen na půl dne, prý nemohou dělat žádné výjimky. Ceny na vinobraní připomínaly Oktoberfest v Mnichově či veletrh v Lipsku, svojí úrovní však za těmito akcemi značně pokulhávalo. Ulice i náměstí rozkopané, tlačence mezi haldami dlažebních kostek, hlíny a trámů, špína. Spojeno s přístupem k seniorům akce, které se v budoucnu raději zdaleka vyhneme.

Ladislav KREJNÍK, předseda OS
MKD Habartov

DROBNÁ INZERCE V DS

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

SEZNÁMENÍ

Seniorka 70 let vyšší postavy, plnoštíhlá, hledá přítele, kamaráda. Samotu nemám ráda, opět bych chtěla aspoň trochu žít, být tu pro někoho. Jen vážně. Oblast Mostecko. Mobil: 777 118 588

Seniorka 63 let z Prahy hledá kamarádku z Prahy a okolí se zájmem o cestování. Zn.: Samota mě nebaví

KOUPĚ

Koupím poloautomatický telegrafický klíč „BUG“. Pavel Bittner, Lucemburská 26, 130 00 Praha 3

RŮZNÉ

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

HLEDÁM

k nahlédnutí či koupi ekonomicko-politickou edici „Fakta a cifry“ vydanou počátkem padesátých let k 2. Všeodborovému sjezdu. Potřeboval bych z knihy oxerodoxovat nebo naskenovat moje tři fotografie. Všechny náklady hradím. Pavel Bittner, Lucemburská 26, 130 00 Praha 3

Originální Koňská Mast od Herbamedicus



Možnost “Dlouhodobého užívání”
(DÍKY PŘÍRODNÍM ÚČINNÝM LÁTKÁM)

KOŇSKÁ MAST je unikátní bylinný balzám s obsahem extraktů **25 BYLIN** a léčivých rostlin, které:



- účinně tlumí bolesti kloubů, namožených svalů a páteře
- zlepšují hybnost kloubů, páteře, vazů, šlach a svalstva
- podporují rekonvalescenci (zlomeniny, vykloubení)
- výrazně snižují pocit unavených a „těžkých nohou“
- zvyšují elasticitu a pružnost cévních stěn (křečové žíly)

Záleží nám na Vaší spokojenosti

Herbamedicus
HERBAMEDICUS

