

## "Léto budiž pochváleno!"

Toto zvolání a ještě mnohé další nezapomenutelné věty říká v knize známý český spisovatel, ve filmu Rozmarné léto pak Rudolf Hrušínský alias plavčík Důra. A toto zvolání je asi věrným obrazem toho, co většina lidí k létu cítí. Jsme na začátku léta, před vámi jsou prázdniny, dovolená vašich „mladých“ vám nadělí vnučátka a my k vám také přicházíme s dalším číslem zpravodaje. Věříme, že zaplníte prázdné chvíle také čtením čísla, které jste právě otevřeli. Obsahuje nové zajímavé zprávy, informace, rozhovor, fejeton... Další čísla bychom rádi rozšířili a přidali některé rubriky a tak tím



obohatili náš zpravodaj. Samozřejmě, že se najde místočko na vaše dotazy, dopisy, návrhy a rady, které rádi uveřejníme. Také si s námi můžete zasoutěžit o zajímavé ceny.

Léto je ale především čas slunce, vody a odpočinku. Proto vám přejeme pohodovou dovolenou a mnoho krásných letních zážitků prozářených sluncem příjemných vztahů s lidmi kolem vás. A když se opět vrátíte z chat, bungalovů či zajímavých exotických míst doufáme, že někdo přispěje i letošními letními zážitky z cest.

Redakce



AKTUÁLNĚ



Socha Evropy

## Haló, milí přátelé, snad budoucí evropští unionisté

Trochu jsme se toulali, byli jsme v jižním Německu na Bodamském jezeře, tam, co na ostrově Mainau vytvořil už před lety švédský hrabě Bernadotte pohádkovou zahradu, když musel odejít z království švédského, protože se nevhodně oženil. Měl tam dole v Německu po babičce dost pustý ostrov a on z něj kupodivu udělal opravdu nádhernou zahradu. Také jsme zabrousili do Elzasu. To je ten dost nešťastný kousek země, který byl už odedávna mnohokrát postižen válečnými událostmi. Byli jsme také v tom kuse Německa, který na to navazuje, jménem Baden-Württemberg. Patřil střídavě Francii, Německu, Švýcarsku a Rakousku. Ale o tom jsem vlastně nechtěla psát. Tato místa mají i jinou historii. Víte, že existuje socha Evropy? Pokud ne, tak vám její historii a původ trochu přiblížím. V této oblasti se nachází Breisach, milé vinařské městečko, patří dnes k Německu, ale má velmi pohnutou historii a tím pádem mnoho pochopení pro dějinné zvraty. Na kopci je nádherný chrám Sv. Štěpána. Celý chrám byl mnohokrát poškozen za různých válek i zubem času a pak znovu opravován. Poslední velká oprava je z roku 1990-97. V kostele je mnoho krásného k vidění, ale nejhezčí je ze dřeva vyřezaný hlavní oltář, vytvořený v letech 1523-1526.

Ale ven z kostela, chci vám především napsat o jedné hezké soše Evropy. Pokud se mnou udělaný obrázek povede, tak uvidíte, jak se z dlažby vynořuje krásné, silné tělo býka, nesoucího na hřbetě v náznacích provedenou Evropu. Socha je nejen hezká, ale má zajímavou historii. V roce 1950 se rozhodlo tehdejší „Evropské hnutí“ uskutečnit v různých vybraných městech hlasování o budoucím sjednocení Evropy. Město Breisach bylo zvoleno jako jedno z prvních, pro svoji pohnutou historii.

Pokračování na str. 11...

"Partner - celostátní měsíčník"

**Senior**  
PŘÍTEL, SPOLEČNÍK A RÁDCE DŘÍVE NAROZENÝCH



## Zastavení v minigalerii

CYKLEM KOMBINOVANÝCH KOLÁŽÍ, na motivy Šalamounovy Písně písní se představil v Galerii Chagall-Librex výtvarník Karel Haruda. K tomuto cyklu kombinovaných koláží s biblickou tematikou přivedla malíře literatura, zejména blízký vztah k česko-izraelskému básníku a prozaikovi Viktorovi Fischlovi. Akademický malíř Karel Haruda v posledních létech maluje převážně muziku.

### Barvy života, barvy hudby

Malíř Karel Haruda se narodil roku 1925 v Pelhřimově jako jedno z pěti dětí. Absolvoval Akademii výtvarných umění v Praze. Několik let pak pracoval jako malíř v oboru scénografie v Národním divadle. Poté odešel do Ostravy, kde celé jedno desetiletí působil jako malíř ve Státním divadle. Od roku 1968 je svobodným výtvarníkem. Patří k lidem, kteří celý svůj život spojili s Ostravou. Jeho obrazy najdete v soukromých sbírkách nejenom v Evropě, ale také na druhém břehu Atlantiku.

#### Měl jste v dětství nějaký sen?

Ano, měl. Chtěl jsem být cestovatelem, toužil jsem se podívat do všech vysněných krajů. Později jsem si přál stát se dobrým řemeslníkem a chtěl jsem vést restaurátorskou dílnu. Netroufal jsem si ani pomyslet, že budu malířem, který celý svůj život promaluje.

#### Jaké vůbec máte vzpomínky na dětství?

Můj táta byl řezník, který měl v královském městě Pelhřimově při domku malé políčko. V jedné kuchyni nás bylo sedm - rodiče a pět dětí. Tatínkův krám byl v chodbě a dobrýtro nám dával kuň, který nás probouzel řehtáním v chodbě. Dětství jsem měl báječné a na ten stísněný, ale krásný domov vzpomínám s potěšením.

#### Jaké barvy, tvary a vůně si z dětství nejvíc pamatujete?

Ze zvuků to bylo žalostné kvílení zvířat. Řev hrůzy a barvu krve. Na našem dvorku byla každý týden krev. To mě asi tak nějak poznamenalo tím dramatem barvy. Ta porážená zvířata ovšem sloužila k tomu, abychom vůbec byli živi. Neviděl jsem v té každodenní apokalyipse nic nespravedlivého, ale lítost a hrůzu.

#### V době, kdy jste dozrál k vrcholnému období svého života, měly tyto detaily určitě vliv i na vaši tvorbu, co říkáte?

Musím říci, že kvílení zvěře nebylo jediným zvukem, který jsem už od malička vnímal. Moje maminka byla plná zpěvu. Svět tónů mne proto vždycky přitahoval. Táta měl heligónku a záhy ve mně objevil hudební talent - dříve, než talent výtvarný. Proto jsem už ve dvanácti letech za sebou měl Ševčíka i Malátu. Ovšem kamarádi - raubíři se mnou cestou do hodiny čtali merunu a já housle vysypal do potoka. Tím pádem jsem pochoval nejenom veškerý svůj talent, ale i ten ctihodný nástroj - housle. Česká hudba tak ovšem nepřišla o houslistu, ale o špatného houslistu. Určitě bych nebyl dobrý muzikant. Určitě ne. Já to беру osudově. Spíš jsem tíhnul k řemeslu.

#### Než se vám dostalo výtvarného vzdělání, vyučil jste se velmi zajímavému řemeslu.

Ano, vyučil jsem se pozlacovačem a řezbářem. V Chrámovém družstvu. Tam jsem poznal báječné lidi. Třeba mistr Ondráček, který byl kdysi u malíře Dědiny, mi řekl: "Víš, musíš se rozhodnout, jestli chceš být řemeslníkem nebo zda chceš nahlédnout do jeskyně umění." U něj jsem poprvé, když jsem uklízel ateliér, slyšel italské Capriccio. To mi bylo 14 let. Žil jsem stále jednou nohou ve světě umění. Kluci Lipští - Lubomír a Oldřich - byli mí kamarádi, Otomar Krejča byl náš režisér, Zbyněk Vavřín pro nás psal hry a Jirku Lira jsme navštěvovali na Služátkách ve statku, kam byl jako Žid za války odstěhován.



#### Svět umění... Byl tento svět pro vás v mládí spíše světem barev, tvarů nebo tónů?

Pro výtvarníka je samozřejmě svět barev určující. Ale jsou i jiné věci, které člověka v životě inspirují. Pořád mám na mysli ten svět tónů, kterým se nejenom při malování, ale i téměř nepřetržitě obklopuji. S manželkou máme stále zapnutý magnetofon. Hudba se naším bytem ozývá od rána do večera. Já zpíval už v Záboji se starými pány. Od té doby spojuji stupnici barev se stupnicí hudební. Já jsem zkrátka hudbě propadl, jsem její vyznavač.

#### Je určitě zákonité, že se vašeho srdce dotkla zejména hudba Janáčkova...

Své první obrazy inspirované Janáčkem jsem namaloval už velmi záhy, inspirován jeho klavírními skladbami - Po zarostlém chodníčku. Později, od sedmdesátých let, jsem začal malovat rozměrné plátno inspirované Sinfoniettou. Janáčka jsem maloval mnohokrát a stále jsem jakoby ozařován zvláštní energií, kterou lze čerpat z jeho hudby. Nechci se opakovat, ale mám za to, že muzika je vůbec prapodstatou tvorby.

#### Ano, hudba a malířství. Věčná výzva.

Je třeba říci, že hudební dílo probíhá v čase, kdežto výtvarné dílo je statické. Ano, čas musíme vzít v potaz, chceme-li hovořit o vztahu mezi hudebním a výtvarným dílem. Tento fenomén je velmi důležitý. Ale pro pochopení obou uměleckých rovin je důležitý zejména cit. Bez lásky a citu zkrátka nelze pochopit jakékoli hudební či malířské dílo. Milujme a budeme stále citlivější a lepši.

Milan Švihálek  
Ludmila Holubová





## Na výlet...



Způsob tohoto léta snad bude poněkud šťastným. Snad bude krásně teplo, sluníčko hřát a lákat ke koupání. Ale může se také stát, že se najednou obloha zatáhne a do vody se moc chtít nebude. A kdyby se zatáhlo na delší dobu anebo se ochladilo, připravili jsme pro vás tip na trochu jiné koupání než to, jaké známe z koupaliště nebo u řeky. Navštívili jste někdy aquapark? Nebo vodní svět? To je vymoženost posledních několika let.

Je to místo, kde kromě koupání zažijí vaše vnoučátka spoustu vzrušení, legrace a zábavy. My jsme navštívili nové Aquacentrum ve Frenštátě pod Radhoštěm.

Moderně vybavený aquapark, který byl otevřen 7. 8. 2001, se nachází u hlavní silnice na výjezdu z města směrem na Kopřivnici a Nový Jičín. Návštěvníci zde mají možnost využít víceúčelový a plavecký bazén, který se svou hloubkou 0,9 - 1,9 m a plochou 1049 m<sup>2</sup> přímo láká ke koupání. Zkrátka nepřijdou ani děti, které mají k dispozici dětský bazén o hloubce 0,15 - 0,3 m a s plochou 64 m<sup>2</sup>. Celkový objem v bazénech činí 1437 m<sup>3</sup> vody. Největším lákadlem areálu je 60 m dlouhý a 5,8 m vysoký tobogán a vodní skluzavka o délce 13,1 metru. Celý objekt s vyhřívanou vodou, možností občerstvení, příjemným posezením a volejbalovým hřištěm je určen pro všechny generace. Tak neváhejte, navštivte toto místo a věnujte se vodním radovánkám, relaxaci, odpočinku a zábavě.

*Tip na letní koupání připravila Ludmila Holubová*



### CELODENNÍ 9-20 h

děti, důchodci - 45 Kč  
skupiny od 15 os. 40 Kč

### DOPOLEDNÍ 9-14 h

děti, důchodci - 35 Kč  
skupiny od 15 os. 30 Kč

### ODPOLEDNÍ 14-20 h

děti, důchodci - 35 Kč  
skupiny od 15 os. 30 Kč

**Tobogán:** 10 jízd - 45 Kč, 5 jízd - 25 Kč

### PROVOZNÍ DOBA

DENNĚ OD 9-20 hod.

## ROZHOVOR

### Proč nás mají na Jadranu rádi?

*Ostravská cestovní kancelář VÍTKOVICE TOURS se od svého založení specializuje na pobyty v Chorvatsku. Na Jadran s ní od roku 1992 vycestovalo přes 250.000 zákazníků a v České Republice patří k pěti největším cestovním kancelářím. Požádali jsme o krátký rozhovor ing. Radovana Glaice, ředitele obchodu a marketingu této úspěšné cestovní kanceláře.*

### Říká se, že vaši cestovní kancelář VÍTKOVICE TOURS mají na Jadranu rádi. Proč?

To je jednoduché. Plníme prostě své sliby a závazky. Za všechny pobyty platíme včas a s předstihem, nedlužíme ani korunu. Navíc máme velmi precizní komunikační systém s jednotlivými recepcemi hotelů, které tak mají o našich klientech přesné informace, což jim velmi ulehčuje práci. Proto se nemůže našim zákazníkům stát, že by na ně nečekal jejich pokoj či apartmán, jak se bohužel občas stává.

### To zní hezky, ale mají vaši cestovní kancelář rádi i vaši zákazníci?

Víte, základním pravidlem u nás ve VÍTKOVICE TOURS je, že klientům nelžeme a slibujeme pouze to, co stoprocentně můžeme splnit. Důvěra našich zákazníků je pro nás vším a my si nemůžeme dovolit ji zklamat. Naše práce zdaleka nekončí prodejem

zájezdu. To je jen začátek. Mimořádnou pozornost věnujeme tomu, aby celá dovolená u moře proběhla přesně podle představ klientů a v pohodě. Na celém pobřeží máme v létě přes 25 stálých zástupců, kteří umí vyřešit každý problém a jsou nonstop k dispozici. To dává našim turistům obrovský pocit jistoty a můžou si tak ještě víc užít svou dovolenou.

### A otázka na závěr. Jaká bude letošní sezona v Chorvatsku?

Dobrá. Chorvatsko se stalo hitem letošní sezony. Jen u naší cestovní kanceláře jsme zaznamenali téměř 15 % nárůst prodeje oproti loňsku. Především jsou oblíbené zvýhodněné pobyty s autobusovou dopravou, a pobyty s vlastní dopravou. Tento týden se nám dokonce vracejí první opálení klienti, kteří využili zahájení leteckých zájezdů z Ostravy.

### Děkuji za rozhovor.

*(Jiří Muladi)*

### Kontakt:

CK VÍTKOVICE TOURS s.r.o.,  
Ostrava, Mírové náměstí 3d-519, 703 00 Ostrava - Vítkovice, tel.: 596 664 040-44  
Ostrava, Jurečkova 12, 702 00 Ostrava, tel.: 596 115 551  
Frýdek-Místek, tř. TGM 602, 738 01 tel.: 558 621 635  
E-mail: rezervace@ckvt.cz



**Zajímavý projekt realizuje Ostravská městská policie, kdy prostřednictvím přednášek a besed informuje o věcech a událostech souvisejících s bezpečností seniorů.**

Muži a ženy v pokročilém věku se stávají podle policejních statistik častými oběťmi trestných činů. To znamená, že by měli vědět o všech opatřeních, která jim pomohou zajistit osobní bezpečí.

Předností zralého věku jsou moudrost a dostatek zkušeností. Nevýhodou se mohou stát zhoršený zrak, sluch, pohyblivost a nedostatek fyzických sil. Dobrým spojencem je solidarita s jinými lidmi, špatným rádcem je strach.

## Kde hrozí nebezpečí:

Oběti trestného činu se starší lidé mohou stát

- doma (v bytě, na chodbě, ve sklepě),
- na ulici,
- v dopravním prostředku.

## DOMA - za dveřmi vašeho bytu

Domov je pro každého z nás symbolem bezpečí. Statistické údaje potvrzují pravdivost lidového rčení: Příležitost dělá zloděje. Třetina zlodějů patří k tak zvaným spontánním pachatelům a využije situace, kdy lidé zanedbají elementární bezpečnostní opatření (otevřená okna, nezamknuté dveře, volně se povalující nářadí a žebříky, lehce překonatelný zámek). Viditelně instalované zabezpečovací systémy (bezpečnostní uzamykací systém, mříže, panoramatické kukátko, zdvojené uzamykání, masivní dveře) odradí více než 70 % pachatelů krádeží vloupáním.

Proveďte proto ze všeho nejdříve, zda máte kvalitně zabezpečené veškeré vstupy do bytu - vchodové dveře, okna, vikýře, balkon, propojovací dveře z půdy, z garáže apod.

## Vstupní dveře

Přesvědčte se poklepem, zda zárubně nejsou duté. Jestliže ano, obraťte se na služby, které vaše zárubně vyplní betonem.

Na dveřích by nemělo chybět panoramatické kukátko, správně instalovaný bezpečnostní řetízek, bezpečnostní uzamykací systém. Na dveřním štítku je vhodné uvádět příjmení v množném čísle (Novákovi, Beranovi) nebo v mužském rodu, zvláště v těch případech, kdy v bytě žije jen žena.

Pokud jsou pro vás taková opatření finančně příliš náročná, domluvte se s ostatními nájemníky. Při větší zakázce můžete získat slevu.

Možná, že si vaše rodina rok co rok láme hlavu nad vhodným dárkem k vašim narozeninám nebo pod vánoční stromeček. Proč by takovým dárkem nemohlo být kvalitní zabezpečení vašeho bytu?



## Neznámý za dveřmi

Většina lidí, kteří se ocitnou za vašimi dveřmi, má dobré úmysly. To však neznamená, že můžete být důvěřiví a neopatrní. Je stále dost těch, kteří vás mohou připravit o majetek nebo vám ublížit na zdraví a pokoušejí se o to i v době, kdy jste doma.

Neotvírejte nikdy dveře svého bytu, dokud si nejste naprosto jisti, že člověka za dveřmi znáte. Pokud vás někdo oslovuje jménem, ještě to neznamená, že vás zná. Jméno si přečetl na vizitce.

Stává se, že si pachatelé loupežných přepadení obstarají falešné průkazy a vymyslí si pádny důvod proto, abyste jim otevřeli (nevolnost, porucha na topení, kontrola televizní přípojky, vzkaz nebo telegram, nutnost rychle zatelefonovat pro pomoc atd.)





Nikdy takové lidi nepouštějte do bytu, i kdyby vypadali důvěryhodně. Pokud je jejich žádost naléhavá, řekněte jim, aby přišli znovu v doprovodu člověka ze sousedství, kterého znáte. Pokud máte telefon, můžete si dotazem ověřit, zda uvedený podnik k vám skutečně takového člověka poslal. Je dobré si na zvláštní papír pro takové případy poznamenat tel. čísla na policii, hasiče, záchrannou službu a sousedy.



V případě bezprostředního ohrožení volejte o pomoc z okna. Žádejte kolemjdoucí lidi, aby přišli k vašemu bytu, uveďte patro a číslo dveří. Pro upoutání jejich pozornosti se radí vyhodit z okna nějaký předmět. Pokud neznámý za dveřmi nemá dobré úmysly, rychle zmizí.

### **Bílý kruh bezpečí Ostrava:**

Každé úterý 17 - 19 hod. osobně  
nebo telefonicky  
Husova 7, 702 00 Ostrava  
tel. 596 115 822 linka 182

**Městská Policie Ostrava**, oddíl  
prevence a dozoru může na po-  
žádání bezplatně uspořádat besedy  
k problematice bezpečnosti seniorů.  
Objednat tuto besedu je možné na  
čísle tel. 596 467 213

Bud'te opatrní, jestliže chcete kontaktovat jiné osoby prostřednictvím inzerátu (prodej, koupě, seznámení, výměna bytu apod.) Požádejte přátele nebo známé, aby s vámi byli doma nebo vás doprovodili při prvním setkání.

### **V domě**

Domluvte se s majitelem domu a ostatními nájemníky o bezpečnostních pravidlech:

- všichni budou zamykat domovní dveře
- na chodbách, ve sklepě a ve výtahu bude vždy funkční osvětlení,
- sousedé budou solidární v případě ohrožení, pomohou nebo zavolají policii, pokud bude v nebezpečí majetek nebo zdraví obyvatel domu,
- neznámé lidi nebude nikdo pouštět do domu, pokud budou uvnitř, ptejte se, ke komu jdou
- sousedé si poskytnou telefonní čísla i do zaměstnání, mohou tak být včas vyrozuměni na příklad v případě krádeže vloupáním,
- důchodci, ženy v domácnosti a na mateřské dovolené dohlédnou na bezpečný odchod a návrat malých dětí sousedů do školy.

(kal)

### **Zlatá linka 800-200 007**

je **bezplatná služba pro seniory**, která nabízí informace z lékařské, psychologické, právní či sociální oblasti. Odborný personál Zlaté linky poskytuje služby od pondělí do pátku a to vždy **od 17.00 do 19.00 hodin**.

Provoz bude postupně rozšířen i na dopolední hodiny.

Mimo uvedenou dobu je v provozu záznamník, na kterém mohou senioři zanechat svůj dotaz či stížnost. Podle povahy problému odpoví odborníci do tří dnů až tří týdnů.



# **NEJŠIRŠÍ NABÍDKA HYPOTÉK!**

## **Českomoravská hypoteční banka**

člen skupiny ČSOB

ČMHB, a.s.  
Nádražní 81, Ostrava  
Tel.: 596 111 205, 596 111 212  
Modrá infolinka: 844 111 174

### **... v bydlení jako doma**

[www.cmhb.cz](http://www.cmhb.cz), [Info.os@cmhb.cz](mailto:Info.os@cmhb.cz)



## Na skok v Indii

*Indie. Slovo spojující představy o pohádkových palácích maharádžů, tygřech a slonech. Ale je to mnohem více.*



Jak bylo psáno v minulém pokračování, nedaleko Červené pevnosti je další památka Šahdžahanova stavitelského úsilí, Mešita Džamme Masdžíd. Je největší v Indii a na její nádvoří se vejde až 25 tisíc muslimských věřících. Do prostor mešity se za mírný poplatek dostanete, neprobíhají-li zrovna bohoslužby. Nesmíte však mít šortky a musíte si zout boty. Na to první jsem myslel, na to druhé už tolik ne, takže jsem po nádvoří mešity cupital v bílých ponožkách. Měli naštěstí poměrně uklizeno. Po obou stranách hlavní budovy jsou štíhlé, 40m vysoké věže. Na jednu z nich je povolen přístup a tak můžeme prožít šplhání po příkrých schodech v úzké věži, bez jakéhokoli osvětlení a pouze v ponožkách. Přitom se ještě vyhýbáme neviditelným postavám, které zase sestupují dolů. Výhled z vršku věže je však fantastický. Celé Dillí je v naprosté rovině, na okraji ganžské pláně, a tak vidíme tak daleko, jak nám viditelnost dovolí. Dole v uličkách klokotá rušný život a až po obzor se táhnou nízké



Staré Dillí - bazar

patrové domy, často s posezením na střeše. Na jihu je vidět, kde začíná Nové Dillí a domy nabírají výšku. Od mešity se táhne hlavní ulice Starého Dillí, Čandni Čouk, kdysi ulice luxusních rezidencí s třípramenným vodním kanálem, dnes velkolepý bazar, místo permanentní dopravní zácpy, orientálního chaosu a hluku. Pokud zkusíme projet touto oblastí cyklorikšou, za zády šlapajícího Inda (jako jsme to udělali s kolegou), čeká nás nevšední zážitek. Opět je nutno srazit cenu předem na desetinu požadované částky a nedat se odradit rikšovým lamentováním, že likvidujeme celou jeho živnost. To patří k věci.

V žádném případě ale nekupujeme ovoce, které je lákavě vystaveno na spoustě pultů a pojezdových vozíků. V celém Dillí je nedostatek pitné vody a nikdy nevíte v čem bylo ovoce umyto. Co snese imunní žaludek prostého Indy, zpravidla těžce odnese žaludek Evropana.

## CESTOVÁNÍ

Z centra Starého Dillí jsme přešli na druhou stranu Červené řeky, kde se podél řeky Jamuny táhnou tzv. gháty, parky s místy, kde byly kremovány ostatky významných lidí. Známy je Rádž Ghát, s prostým pomníkem v místě, kde bylo spaleno tělo nejvýznamnějšího Inda novodobé indické historie, Mahátmy Gándhího, poté co byl na něj v roce 1948 spáchán atentát. Kolem jeho památníku jsou stále davy lidí, manželských párů, rodin, školních tříd v uniformách, kteří se chtějí alespoň dotknout památky na člověka, který přerostl nejen indickou společnost, jejímuž osvobození věnoval svůj život.



Pod námi kopule a minaret mešity Jama

Naše symbolická cesta, od nejstaršího Dillí až k současnosti, končila v Novém Dillí u Indické brány, 42 m vysokého vítězného oblouku, postaveného v rámci celkového plánu Nového Dillí, Edwardem Lutyensem, se jmény 85.000 indických vojáků, kteří padli v uniformách britského impéria v bitvách 1. světové války a především v katastrofální britské kampani v Afghánistánu, která skončila naprostým fiaskem. Dnes je široká, mnohaproudá třída, která začíná u indického parlamentu a končí u Indické brány, využívána k četným přehlídkám a průvodům. Poté už jsme se vrátili do hotelu, zaplatili taxikáři panu Čandovi, který se o nás vzorně staral 1000 rupií (našich asi 800 Kč) a chystali se k odletu do studené střední Evropy. Bylo mi ale jasné, že na mé první setkání s kulturou, která má zcela jiné kořeny a historii než ta naše, euroamerická, nikdy nezapomenu. Nejvíce se mne však dotkl citát, který byl vytesán u památníku Mahatmy Gándhího:

### **Sedm společenských hříchů**

**Politika bez zásad  
Bohatství bez práce  
Požitek bez svědomí  
Poznání bez charakteru  
Obchod bez morálky  
Věda bez humanity  
Uctívání bez obětování**

**Mahatma Gándhí „Mladá Indie“, 1925**

Ing. Pavel Maňásek





## Pro život i pro zdraví

Voda je prapůvodním zdrojem a zároveň symbolem života na naší modré planetě.

Nenahraditelná tekutina, jejíž zejména sladkovodní zdroje jsou jen zdánlivě nevycerpitelné. Vždyť podle údajů Organizace spojených národů více než miliarda obyvatel Země postrádá přístup k pitné vodě, 2,5 miliardy nemají k dispozici vhodná hygienická zařízení a více než 5 mil. lidí každý rok umírá na nemoci

způsobené závadnou vodou - desekrát více než je roční průměrný počet obětí válečných konfliktů na celém světě.



*Naše země patří mezi ty šťastnější, většině z nás stačí otočit kohoutkem a dostatek vody je kdykoliv k dispozici. Na to, odkud k nám přichází a jaká je její kvalita, jsme se zeptali generálního ředitele akciové společnosti Severomoravské vodovody a kanalizace Ostrava a.s., Doc. Dr. Ing. Miroslava Kyncl.*

Naše vodárenská společnost patří mezi tři největší v celé České republice. Působíme v regionu severní Moravy a Slezska na území bývalých okresů Frýdek Místek, Karviná, Nový Jičín a Opava. Na základě smluv dodáváme pitnou vodu i pro obyvatele Ostravy a několika dalších měst a obcí. Podle dostupných informací jako jediní v republice pitnou vodu také vyvážíme, a sice do příhraniční oblasti Polska. Je možno říci, že náš výrobek slouží více než miliónu osob. Staráme se také o vodu odpadní, o její odvedení od spotřebitelů kanalizacemi a vyčištění v čistírnách odpadních vod.

**Zmínil jste se o pitné vodě jako o výrobku. Zní to ve spojení s touto každodenní potřebou, kterou považujeme za samozřejmost, poněkud nezvykle.**

Pitná voda se skutečně vyrábí poměrně složitým a nákladným způsobem, není to již bohužel dar přírody, který by bylo možno bez další úpravy používat. Proto musí být chápána jako zboží, které má svou cenu odrážející náklady na jeho výrobu a distribuci. Mnohdy slyšíme výtky, že je voda příliš drahá, hlavně ve srovnání s haléřovými položkami, které se platily dříve. Tehdy se však jednalo spíše o symbolický poplatek a prakticky všechny náklady bral na svá bedra stát. To v dnešních ekonomických podmínkách již není možné.

Pro mnohé naše zákazníky je také stále obtížně přijatelné, že nižší spotřeba nevede automaticky k poklesu ceny, jak by očekávali. Je však třeba si uvědomit, že více než tři čtvrtiny nákladů na výrobu a dodávku pitné vody, její následné odvedení kanalizací a vyčištění v čistírně odpadních vod jsou náklady fixní, stálé, které nesouvisí s množstvím dodané nebo odvedené vody. Protože zákazník nemá v našem případě možnost obrátit se k jinému dodavateli, dohlíží stát prostřednictvím věcného usměrňování ceny na to, abychom do ceny započítali jen to, co tam patří. V tomto směru jsme opravdu důsledně kontrolováni a nemůžeme cenu svévolně zvyšovat. Na tomto místě bych ještě zdůraznil, že cenu uvádíme vždy za 1 krychlový metr, to

znamená za 1000 litrů. V naší společnosti tak spotřebitel zaplatí za 1 litr kvalitní pitné vody včetně nákladů na odvedení a vyčištění asi 3 haléře. Vyšší cena však s sebou nese samozřejmě také daleko větší náročnost veřejnosti na kvalitu všech poskytovaných služeb a my se snažíme našim zákazníkům co nejvíce vycházet vstříc.

**Dostali jsme se ke kvalitě. Čím se vlastně kvalita pitné vody řídí a můžete doporučit pravidelné pití vody přímo z kohoutku?**

Předpisy, podle kterých se řídí obsah nežádoucích, ale i žádoucích látek v pitné vodě, se s rostoucími kvalitativními požadavky také vyvíjejí. Do konce roku 2000 platila norma pro pitnou vodu ČSN 757111. Nahradila ji vyhláška Ministerstva zdravotnictví 376/2000 Sb., kterou se stanoví požadavky na pitnou vodu a rozsah a četnost její kontroly. Tato vyhláška respektuje směrnici Rady Evropské unie a navazuje na zákon o ochraně veřejného zdraví. Obsahuje několik desítek ukazatelů pro laboratorní rozbor a odpovídá obdobným normám evropským. Produkovaná voda je tak pod nepřetržitou přísnou kontrolou naší vlastní i pod kontrolou hygienických orgánů. Protože všechny parametry trvale dodržujeme, celoživotní konzumace pitné vody "z kohoutku" nemůže mít a nemá žádné nepříznivé vlivy na lidský organismus.

Chtěl bych zdůraznit, že naše pitná voda je naprosto vhodná i pro přípravu kojenecké stravy, protože obsah dusičnanů, ohrožujících citlivý organismus novorozenců, je mnohonásobně nižší než přípustný limit pro kojenecké vody. Výsledky analýz z nezávislých laboratoří řadí pitnou vodu dodávanou naší společností mezi nejlepší v celé zemi. Já sám ji piji po celý život a mám v ni rozhodně větší důvěru než v balené vody, o jejichž skladování v nevhodnějších podmínkách nejsem vždy přesvědčen. Jak jsem již uvedl, ani cenové relace nejsou zanedbatelné. Bývá mi líto, když potkávám starší lidi obtížené plastovými lahvemi s vodou, kterou si mnohdy obtížně donášejí z obchodů v přesvědčení, že dělají to nejlepší pro své zdraví. A přitom stejnou, ne-li lepší a daleko levnější, vodu mají kdykoliv nadosah. Navíc její používání nezatěžuje životní prostředí dalšími odpady, které je nutno nákladně likvidovat. Kromě toho bych chtěl ještě důrazně varovat před konzumací vody z různých "zázračných" studánek a pramenů. Většinou nejsou pod žádnou hygienickou kontrolou a jejich požívání je zdravotně rizikové.

Jana Mocková

SEVEROMORAVSKÉ  
VODOVODY A KANALIZACE  
OSTRAVA a.s.



ul. 28. října 169  
709 45 Ostrava  
tel. 596 697 111  
fax 596 624 205  
E-mail smvak@smvak.cz  
www.smvak.cz

**NEJVĚTŠÍ VÝROBCE A DODAVATEL PITNÉ  
VODY NA MORAVĚ A VE SLEZSKU,  
ZAJIŠTUJE ODVÁDĚNÍ A ČIŠTĚNÍ VOD  
ODPADNÍCH**

pro odběratele v regionech Frýdek-Místek, Karviná,  
Nový Jičín a Opava. Dodává pitnou vodu pro Ostravu.

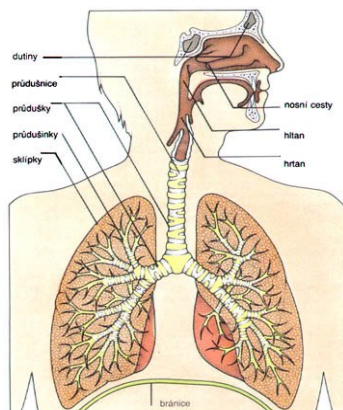
**Zákaznická linka 840 111 123  
Poruchová linka 840 111 125**



## Pokud dýchám, doufám - 3

(Dum spiro spero)

*Ke konci našeho minulého povídání o dýchání a problémech kolem něj jsme Vám slíbili, že v tomto posledním sdělení si něco více povíme o tom, co k prevenci nemocí cest dýchacích také patří, ač někomu se to zdá samozřejmé, jinému třeba zbytečné.*



Jde především o **otužování organismu**, kdy postupným, stálým a soustavným využíváním přírodních zdrojů - slunce, vody a vzduchu - spolu-vytváříme zdatný a odolný organismus. Naše tělo se díky otužování přizpůsobuje daleko lépe tepelným změnám vnějšího prostředí a tím se určitým způsobem stává odolným či odolnějším především proti tzv. chorobám z nachlazení, rýmě, angíně, zánětům průdušek ba i zápalu plic. Rovněž počet záchvatů dušnosti u astmatu (především infekčního typu), se u otužilejších lidí snižuje. Samozřejmě, otužování neznamená skok do zamrzajícího rybníka, což si mohou s klidem dovolit pouze zasloužilí členové klubu otužilců. Otužovat se musíme postupně. Postupně znamená, že nemůžeme v zimě začínat spát v nevytopeném pokoji, chodit za mrazu nedostatečně oděni v pleněru nebo jezdit na lyžích v šortkách. Nic se nesmí přehánět, neboť jsou známy případy, kdy milovníci zimního koupání se dostali do nemocnice se zápalom plic a „běžci proti infarktu“ si to finišovali na jednotku intenzivní péče. S otužováním je nejlepší začít v létě. K otužování patří i pravidelný tělocvik, správná výživa a dodržování všech pravidel osobní hygieny čili celá životospráva člověka.

### A co saunování je či není prospěšné pro zdraví?

Základem obliby saunové lázně je její nesporný kladný účinek na duševní pohodu. Fyzická zátěž, vyvolaná extrémními teplotami a jejich náhlým střídáním vede v mozku k biochemickým změnám, které navozují pocit výrazného psychického uvolnění. Sauně se přisuzují i další příznivé účinky, zejména získání vyšší odolnosti proti chorobám z nachlazení. Ale především finská lékařská literatura soustřeďuje v poslední době pozornost na možná rizika masového saunování. Zamýšlí se nad tím, zda saunování nepřispívá k vyššímu výskytu srdečně - cévních chorob. Současně varuje před dlouhým setrváváním v lázni a příliš náhlým ochlazováním. Stručně se dá říci sauna je vhodná pro dokonale zdravé lidi.

Jak jsme se již zmínili účinnou prevencí dýchacího ústrojí před nemocemi, je také **tělesné cvičení**. Zaměřuje se hlavně na zlepšení držení těla, zvyšování pružnosti hrudníku a posilování bráničního způsobu dýchání. Nemusí to být žádná zvláštní cvičení, i když příruček existuje mnoho, je vhodný každý cvik či pohyb, jež má za následek potřebu hlubokého dýchání, ať je to gymnastika, kopaná, odbíjená či obyčejné dechové cviky. Chce-li někdo provozovat módní čínské tchaj-ti-čchüan (= čínská gymnastika neboli „krajní mez boxu“ či „čínský stínový box“), proč ne. Každý pohyb tohoto cvičení je důsledně provázen dýcháním. Většinou tak, že při zvedání paží nebo jejich přibližování k tělu se vdechuje, při oddalování paží od těla či při jejich spouštění dolů se vydechuje. Cvičení probíhá uvolněně a pomalu, celý soubor cviků bez jediného zastavení. Proti joggingu a aerobiku je hlavním rysem čínské gymnastiky duševní pohoda, klid a záměrné soustředění na průběh každého pohybu od začátku až do konce. Ale vyberete-li si místo tchaj-ti-čchüan třeba cvičení s televizí, vůbec se nemusíte cítit jako outsajdři, svůj cíl, tj. pohybem ke správnému dýchání, splní i tento tradiční způsob tělesné aktivity. Jen je nutno cvičit soustavně a dlouhodobě.

### Několik vět o vlastní dechové gymnastice

Tato, už spíše léčebná nežli preventivní záležitost působí převážně na mechanické složky dýchací soustavy, především na pohyb dechových svalů. Léčebné možnosti dechové gymnastiky vyplývají z funkční podstaty vlekých onemocnění dýchacího ústrojí. Při těchto onemocněních není dýchací ústrojí schopno zajistit při minimálním svalovém úsilí potřebnou plicní ventilaci, správnou výměnu dýchacích plynů. Dechová gymnastika zasahuje do této funkční nedostatečnosti; obnovuje při vhodném způsobu léčení a správném řízení optimální mechanismus dýchacích pohybů, brání ventilační nesouhře a ve svých důsledcích dosahuje zlepšení situace ve výměně dýchacích plynů, tj. přísunu kyslíku a odsunu oxidu uhličitého. Navíc pak zvyšuje ekonomiku dechové práce, projevující se nízkým dechovým úsilím, nutným k získání 1litru kyslíku. Nemůže pochopitelně ovlivnit chorobné změny v lidském organismu, dovede je však do určité míry vyššími mechanismy vyrovnávat a napravit tak vadnou funkci.

Pohyb zlepšuje činnost celého dýchacího ústrojí. Dech se prodlužuje, zlepšuje se výměna vzduchu a tím se lepší i zásobování těla kyslíkem. Cvičením se zlepšuje nálada, jedinec se cítí zdravější, u astmatiků se počet záchvatů snižuje, samozřejmě pokud ovšem nejde o zvláštní typ astmatu, astma námaňové. Především brániční dýchání může často zabránit blížícímu se záchvatu, pomůže při větší či středně závažné dušnosti.





Dechovou gymnastiku provádíme podle pokynů lékaře, který nás pošle na rehabilitační oddělení, kde s námi tuto léčbu proberou a cviky ukáží, případně je možno postupovat i způsobem samouků podle příruček, kterých není málo

**A nakonec několik konkrétních doporučení jak dostat do plic více kyslíku a zabránit tak dušnosti. Jde prakticky o dvě jednoduché dýchací techniky:**

#### **Dýchání proti odporu**

Tato dýchací technika vám umožní hlouběji vydechnout, takže při vdechování dostanete do plic více vzduchu bohatého na životadárný kyslík:

- (A) Uvolníme šíji a ramenní svaly. Počítáme do dvou a přitom vdechujeme nosem.
- (B) Sešpulíme rty, jako bychom chtěli sfouknout svíčku. Potom ústy pomalu vydechujeme a přitom počítáme do čtyř.

Poznámka z praxe: Vždy vydechujeme dvakrát déle než vdechujeme. Vydechujeme takto pokaždé, když konáme nějakou namáhavější práci, např. když se shýbáme, zvedáme něco těžkého, či na něco chceme dosáhnout. Nikdy nezadržujte dech!

#### **Brániční dýchání**

Brániční dýchání pomáhá předcházet dušnosti tím, že zvyšuje pohyb bránice. Tento sval totiž při dýchání vykonává nejvíce práce:

- (A) Pohodlně se posadíme nebo položíme s podloženou hlavou a ohnutými koleny. Uvolníme šíjové a ramenní svaly.
- (B) Položíme si jednu ruku na střed břicha a druhou na horní část hrudi. Pomalu vdechujeme nosem a počítáme přitom do dvou. Měli bychom cítit, jak se naše břišní svaly uvolňují a povolují. Horní část hrudi by měla zůstat v klidu.
- (C) Napneme břišní svaly a vydechujeme sešpulеныmi rty. Přitom počítáme do čtyř. Měli bychom cítit jak se naše břišní svaly zatahují.

*Tak to by ve zkratce bylo asi vše podstatné, samozřejmě mohli bychom ještě mluvit o kontrolovaném kašlání, polohové (posturální) drenáži a perkusi hrudníku, ale tím by rozsah článku pro redakci byl neúnosný.*

S Doc. MUDr. Jiřím Kandusem, CSc.,  
připravila Blanka Malá



#### **Připomínáme soutěž!**

Od konce května do července vyfotografujte svá rozkvetlá okna, balkony či domy a fotografii pošlete na adresu naší redakce. Výsledky soutěže zveřejníme v září, v třetím čísle našeho zpravodaje.

## Váš příběh

*Pamětníci, vzpomínejte!*

Vzpomínky, které si nosíme v hlavě, mají jednu nevýhodu. Dokud je nenapišeme na papír nebo nevyprávíme, nemůže do nich nikdo nahlédnout. Je velká škoda odcházet-li do nekonečna s námi, aniž by zkušenosti, poučení, radost byly odevzdány jiným. V rubrice „Váš příběh“ se snažíme zabránit této ztrátě. Spolu s Vámi bychom chtěli popisovat dějiny všedního dne obyčejných lidí od dětství, přes poznávání světa k podmínkám života a práce, až po překážky, které jste případně museli překonávat. Těšíme se na obálky, označené heslem „Váš příběh“. Do jednoho „příběhu“ se teď s námi přeneste...

### "Luftáci"

V posledním červnovém týdnu to vždy začalo. Jizbečka u stařenky, která po celý rok sloužila tetě Haně, tenkrát ještě neprovdané tatínkově nejmladší sestře se začala gruntovat. Veškerý nábytek i skříň se vynesly na dvůr. Naštěstí ho moc nebylo. Postel, stůl, tři židle a lavička u kamen. Stařenka si v putýnce rozdělali vápno, do vápna přidali trochu písku, aby stěna nebyla jak holý zadek hladká a světničku dvakrát po sobě vybílili. Zatímco stěny pomalu osychaly, drhla se „dlážka“. Pak přišla na řadu malá okénka, na ně se pověsily „firhaňky“ s kraječkami a zeleně natřené dveře. K večeru se do světničky stěhoval umytý a na sluníčku dobře vysušený nábytek. Postel dostala slamník vysoko nacpaný čerstvou slámou. Světnička voněla a byla připravena pro své každoroční hosty - „luftáky“.

Obsazena byla každé léto. Začátkem července jezdila porodní babka Riesová, drobná, šedovlasá, ale velmi energická žena s velmi krásnou dcerou Adou. Měla ještě další dceru, daleko krásnější, ale tu sebou vozila jenom na fotografii. Při manipulaci s benzínovým vaříčem, uhořela. Dámy Riesovy pak vystřídali Bernátovi. V Ostravě bydleli ve veliké vile a ke stařence jezdili se dvěma dětmi. Ty byly o hodně starší než já. Už dorůstaly do dospělosti. Zdena měla nádherné blond vlasy až do pasu a začínala pošilhávat po tenkrát ještě velmi mladém Josefu Strnadlovi. Do spisovatelské dráhy měl ještě daleko.

Luftáckou sezónu uzavírali Dvouletých. Prázdniny bez luftáků byly nemyslitelné. Vozili sebou vzrušení, měli zcela jiné mravy a většinou hovořili jiným jazykem, ale vycházeli jsme s nimi vždycky velmi dobře. Asi proto se rádi vraceli. Užitek to přinášelo oběma stranám. Stařence zaplatili za bydlení, mléko, máslo, smetanu a dobrý domácí chléb a užívali si hlavně čerstvého vzduchu. Světničku pro ně měli připravenou skoro v každé chalupě. Však kromě několika honosnějších sídel nebyla tenkrát v Trojanovicích chata ani jediná.

Hana Juračáková



## Slezskoostravský hrad otevřít široké veřejnosti

Jako občan slezskoostravského obvodu mi není lhostejné, že nejstarší ostravská památka (13. stol), u soutoku řek Ostravice a Lučiny, dřívější to slovanské hradiště, chátará před očima. Všichni od vedení města (v minulých volebních obdobích) po řadové občany kolem chodíme netečně. Jsou menší města, ba i vesnice, které mají jistě méně finančních prostředků, a přesto si své kulturní památky chrání, obnovují a snaží se tyto odkazy předků dávat na obdiv nejen svým spoluobčanům, ale i turistům atd. Vždyť i z minulosti lze čerpat pro přítomnost. Jak umně byl v té době hrad postaven chráněn ze dvou stran řekou, myslím si, že i v době husitské neměli šanci z moravské strany hrad husité dobýt.

Ale zpět k problému. Jako občan vítám iniciativy o oživení této památky - opravit cestičky, zábradlí, pár laviček a co hlavně uklidit nepořádek a vysekat divoce rostoucí keře a plevel. Důležité je co nejdříve zahajovat kulturně-společenské akce pro veřejnost. Určité představitelé města pochopí, že tato myšlenka oživení postupně přiláká do Ostravy turisty, vnese život i do zchudlé Slezské Ostravy. Každý krok vedoucí ke zlepšení, zviditelnění Ostravy je dobrý. Co navíc; přiláká s postupným rozvojem i drobné podnikání, drobná řemesla, obchod apod.

Důležité je propojení slezské části Ostravy s moravskou. Jsou názory na převoznicství apod. Dle mého názoru je nejvhodnější jednoduchá lávka pro pěší s maximální možností průjezdu pro cyklisty.

Při troše dobré vůle se může najít i vhodný způsob na využití celého území, návrhy se objevují, ale u některých narážejí na nepochopení. Jistě - investice, investoři je známé zaklínadlo. Doma za pecí je asi nenajdeme. Znovu připomínám, že i menší města jsou schopna si z evropských fondů sehnat aspoň část finančních prostředků, tak proč ne my?

Na závěr chci požádat radní města Ostravy, aby mysleli na budoucnost Ostravy a brali na zřetel odkaz minulosti a nenechali slezskoostravský hrad další volební období chátrat. Občané - voliči, kteří mají zájem o Ostravu sledují konání a rozhodování zastupitelů a jistě si na činy kladné i popř. záporné vzpomenou za již necelé čtyři roky při nových volbách.

*Řadový občan Slezské Ostravy - Ing. Jiří Šárek*

*Vážení čtenáři, tato rubrika je vyhrazena pro vaše názory. K tomu, co bylo ve zpravodaji, co vás pálí nebo co chcete pochválit, stejně tak k naší práci. Redakce si vyhrazuje právo krátiť dopisy dle potřeby. Pište nám na adresu Kulturní dům Jízdárna, Společnost senior, občanské sdružení, Na Jízdárně 18, 702 00 Ostrava 1*

Jednou jsem si takhle prohlížel mapu Ostravy a snažil jsem se najít, kde se nachází ruiny Slezskoostravského hradu. Zjistil jsem, že jsou hned vedle cesty, kterou jezdím do školy. Nedalo mi to a v nejbližším termínu jsem se tam šel podívat. Zdevastované zříceniny hradu se nacházejí blízko soutoku Lučiny a Ostravice, kousek od centra Ostravy.

Z knihy Hrad a zámky na Moravě a Slezsku jsem věděl, že nemám čekat nic závratného. Hrad se připomíná r. 1297 a byl založen těšínskými knížaty. Prošel mnoha přestavbami, pozdně gotické byly vynuceny husitskými válkami, kdy byl hrad v držení husitských válečníků Jana Čapka ze Sán a Jana Talafúsa z Ostrova. Od r. 1508 do r. 1710 drželi slezskoostravské panství Sedlničtí z Choltic. V průběhu třicetileté války byl několikrát obsazen a poničen a škody už nebyly nikdy úplně odstraněny. Od r. 1714 za Wilczků hrad dále chátral a na počátku 19. století byl téměř pustý.



*F. Lakomý - Slezskoostravský hrad, 1. polovina 20. stol. (archiv muzea)*

K hradu byla přistavěna restaurace Rotunda, která ale vyhořela a v současné době je už zbouraná. Jak jsem tam byl poprvé, tak jsem ještě prošel vyhořelými a rozbitými místnostmi, ale než jsem se tam dostal později s foťákem - bylo všechno pryč. Snažil jsem se zachytit na fotkách současný stav, ale v podstatě nebylo co fotit. Je škoda, že některé památky musejí skončit takovým způsobem, kdo ví jestli tady hrad bude za pár let.

*K hradu se váže i následující legenda: Pod hradem bývaly prý ukryty poklady, které bylo možno spatřit jen na Velký Pátek. Nikdo však nesměl nic odnést, protože jinak by mu u dveří stojící muž se železnou palicí rozbil hlavu. Zámek měl i svou bílou paní. Ta se v síních a chodbách objevovala samozřejmě bíle oděna a s rozpuštěnými vlasy. V pravé ruce držela zlatý klíč, v levé pak nesla rozžehnutou svíci. A to pouze tehdy, když měl některý ze členů rodiny majitele zámku zemřít.*

**Petr Sikora, Třinec**





...pokračování ze str. 1 Městečko bylo ve druhé světové válce z 85% zničeno a obtížně se znovu zvedalo z trosek. Hlasování o odstranění politických a hospodářských hranic uvnitř Evropy a pro sjednocení všech evropských národů se zúčastnilo 85% občanů a z toho 96% hlasů bylo pro. To bylo 9. července 1950. Rok potom, v září 1951, bylo za účasti mnoha evropských politiků slaveno výročí tohoto hlasování a od věčného světla v chrámu Sv. Štěpána byla zapálena pochodně, nazvaná „Evropský plamen“, která byla nesena všemi městy, které se hlasování zúčastnily. K 50. výročí tohoto hlasování o sjednocení Evropy byla na náměstí před radnicí, na výšině,



*Breisach, obranný hrad  
vévodící krajině, postavený  
Římany*

umístěna tato socha Evropy. Je provedena z bronzu a řeckého mramoru. Trojúhelník ve středu postavy je symbolem tohoto kousku země, trojúhelníku tří zemí, které si přály a přejí žít v míru a pokoji. Postava Evropy se snaží dosáhnout ke hvězdám. Na podobných základech a ideálech, z touhy po spokojeném životě pro všechny, vznikala EU. Jestliže to někomu připadá jiné, měl by si uvědomit, že každé, lidmi vytvořené společenství, může být jen tak dobré, jak tolerantní, rozumní a vůbec lidsky hodnotní jsou nyní i budoucí členové tohoto společenství. Každý řetěz je jen tak silný, jak silný je jeho nejslabší článek.

*Věra Pokorná, Holandsko,  
narozená v ČR*

„Lidé našeho kraje poznali zvyky odjinud,“ řekl náměstek hejtmána Ing. Jiří Carbol.

### **Mozaika evropské kultury**

„Chceme lidem ukázat, že kultura, to není jen“ Prodaná nevěsta“, ale třeba i papírové klobouky, poskládané stylem „Origami,“ uvedl náměstek hejtmána Ing. Jiří Carbol, na adresu Dnů evropské kultury 2003.

„Lidé našeho kraje mohou z této významné akce vyzorovat nejen kulturní zvyky různých evropských států, ale i fakt, že kultura není nutno vyhradit pouze sváteční večer, nýbrž kterýkoliv den.“

Cílem Dnů evropské kultury 2003, které probíhaly od počátku března do půlky května bylo představení kultury členských zemí EU v nejrůznějších podobách.

Těžištěm této události bylo město Ostrava, nicméně jednotlivé akce byly rovněž prezentovány v dalších městech Moravskoslezského kraje. Tím se také staly neformálním nástrojem komunikace s veřejností před vstupem České republiky do Evropské unie.

Kromě již zmíněné akce „Klobouky na míru, tentokrát z papíru“, od katalánského výtvarníka Joana Sallase, sklídila úspěch i výstava jedinečných fotografií drobných živočichů. Pod názvem „V jantaru zakleto“ ji uspořádal v Ostravském muzeu rakouský fotograf Otto Pasch. Pozvání na prezentaci kultury svých zemí však přijali (prostřednictvím velvyslanectví) také umělci z Velké Británie, Francie, Finska, Německa i odjinud.

Významným způsobem přispěli k pořádání Dnů evropské kultury v Moravskoslezském kraji také Aliance Francaise, Dům knihy Librex a další sponzoři.

(di)

### **DOPORUČUJEME**

#### **Doporučujeme všem seniorům aktivně se podílet na různých akcích, spojených s veřejným působením v našem městě:**

Zajišťovat si informační materiál, měsíčníky Ostravská radnice, SeniorTip, Centrum, Program a další v Městském informačním středisku na Nádražní ulici, naproti bývalé kavárně Elektra nebo přímo na Nové radnici v informačním centru v přízemí (bezplatně).

Návštěvu generálních zkoušek divadelních představení MSND, které se konají vždy v pátek v 10,00 hod. před premiérou, v jednotné ceně 40,- Kč. Lístky se prodávají vždy den předem.. Program divadla na měsíc dopředu je k dispozici v předprodeji v divadle.

Senioři starší 70 let se mohou přihlásit v knihovně Města Ostravy v pasáži u Sýkorova mostu nebo v kterékoli pobočce na obvodě města k bezplatným výpůjčkám nebo bezplatné návštěvě čítárny.

Možnost organizování rekondičních týdenních pobytů v Luhačovicích - Pozlovicích v penzionu „Pohoda“, tel. 577 134 060, Ing. Benroth.

Každý senior může získat informace o problematice seniorů v Ostravě návštěvou besed a akcí Koordinační rady seniorů a zdravotně postižených, která sdružuje již 32 organizací. Je zajištěna i spolupráce s Poradním sborem seniorů, který vznikl při „Radě“ města Ostravy.

Na přelomu září a října bude opět pořádán „Pochod za zdravím nejen seniorů“. Náš Zpravodaj tradičně přináší o průběhu pochodu informace.

Každý třetí čtvrtek v měsíci vysílá Ostravský rozhlas relaci „Senior klub“, od 13 - 14,00 hod. Do pořadu, který připravuje redaktor Václav Bělohavý máte možnost se zapojit a sdělit své zkušenosti (tel. 596 203 131).

Ing. Lubomír Pásek



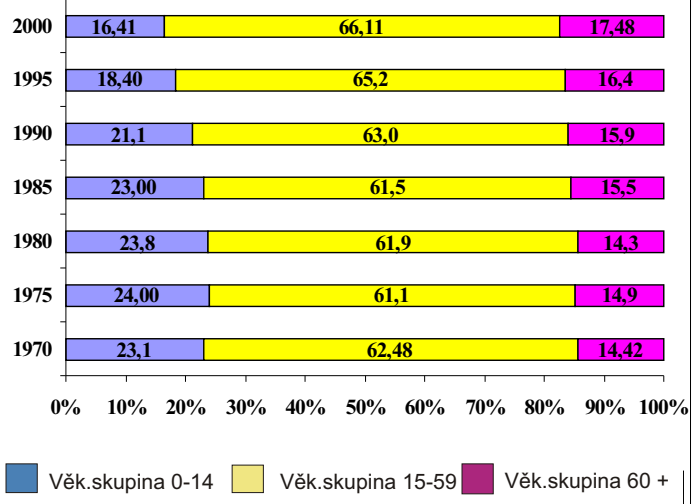
## Zdravotní a sociální stav osob nad šedesát let věku v Ostravě

Od druhé poloviny minulého století dochází na celém světě k rychlému stárnutí populace. Celosvětově převyšoval počet obyvatel ve věku do 15 let vždy vysoko nad počtem šedesátiletých a starších osob. S prodlužující se střední délkou života, ale také s výrazným snížením porodnosti, se mění i vývoj věkové struktury obyvatel. K obdobným změnám dochází i v Ostravě, jak ukazuje její vývoj od roku 1970. Zdravotní stav výrazně ovlivňuje kvalitu života osob starších šedesáti let. Staří lidé obvykle trpí několika různými chorobami současně. S přibývajícím věkem se bude zvyšovat nemocnost a tím závislost na pomoci druhé osoby. Bude přibývat osob bezmocných, odkázaných postupně na péči rodiny a okolí, ale také na různá zařízení sociální péče. Péče o staré občany musí být morální, sociální a ekonomickou prioritou každé společnosti. Na druhé straně také každý člověk musí sám udělat maximum pro upevnění svého zdraví a pro oddálení ztráty soběstačnosti a potřeby dlouhodobého ošetřování v ústavním zařízení tím, že bude pečovat o svou zdravotně - sociální zdatnost.

Pro zhodnocení zdravotního stavu občanů důchodového věku v Ostravě připravila Krajská hygienická stanice v Ostravě dotazníkovou akci. Proběhla v loňském roce. S distribucí dotazníků pomáhali nejen samotní důchodci předsedové svazů a klubů důchodců, ale také členky ČČK a sociální pracovníce včetně pečovatelské služby při úřadech městských obvodů na území města Ostravy. Dotazníky vyplnilo 438 mužů a 737 žen.

Ze seznamu 22 vyjmenovaných diagnóz chronické nemoci v dotazníku je u mužů na prvním místě zvýšený krevní tlak, hypertenze-47,5%, následuje ischemická choroba srdeční (29,6%) shodně s artrózou kloubů a kyčlí (29,9%), poté cévní onemocnění končetin (23,2%) shodně s cukrovkou (diabetes - 23,2%). Chronickým zánětem prostaty trpí 18,4 % mužů. U žen je pořadí výskytu chronických nemocí poněkud jiné. Souběžně s charakteristikou zdravotního stavu byla hodnocena i úroveň sociálního zabezpečení

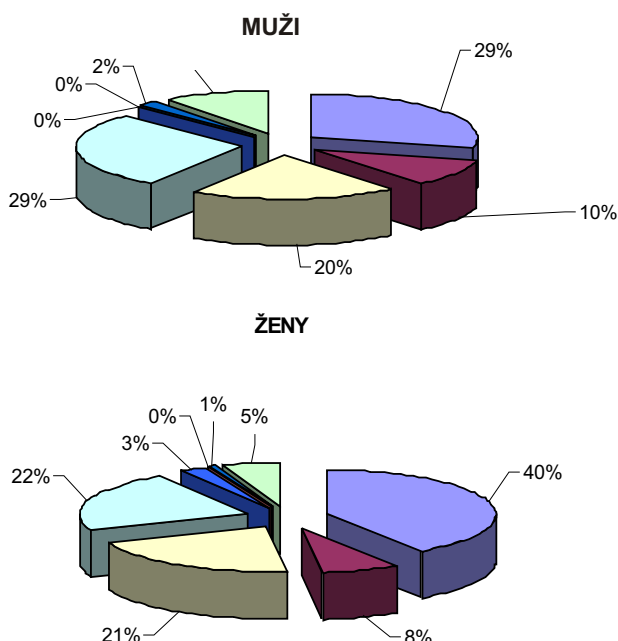
### Vývoj věkové struktury obyvatel od r. 1970 okres - Ostrava město



sociálních služeb; 15% mužů a 19% žen, převážná většina z nich je zaměřena na služby poskytované sociálními úřady městských obvodů. Na otázku, kde chtějí prožít své stáří, která ve svém důsledku může znamenat jak touhu, tak i současnou realitu, odpovědělo 68 % dotazovaných, že ve svém vlastním bytě, za pomoci rodiny resp. pečovatelské služby. Více jak jedna čtvrtina by přijala různá sociální zařízení, nejmenší procento však domovy důchodců a to shodně muži i ženy (5,1 resp.6,3%). Se členy rodiny by chtělo zůstat deset procent osob, častěji muži než ženy. Další ze subjektivních dotazů byl zaměřen na péči, která je jim poskytována - více než polovina a to shodně muži i ženy uvedla rodinu, ale ve věku nad 75 let se podíl zvýšil na více než dvě třetiny. Z odpovědí, které charakterizují sociální zabezpečení osob vyššího věku vyplývá řada podnětných námětů, které je možné využít při uskutečňování sociální politiky v nejbližších letech.

MUDr. M.Polášková, odd. environmentální epidemiologie a monitoringu. Zdravotní ústav se sídlem v Ostravě (bývalá Krajská hygienická stanice)

### Druhy úrazů podle pohlaví, Ostrava 2002



zlomenina	vykloubení	zhmoždění kloubu, výron
poranění	popálení, opaření	otrava
vdechnutí cizího tělesa	jiné - elproud, poleptání	

Pokud jste se rozhodli, že se budete dále vzdělávat, máte ideální příležitost. Společnost senior organizuje kurzy výuky práce na PC a seznámení s Internetem.

Informace na tel.: 603 59 80 36



### Informační zpravodaj vydává Společnost senior, občanské sdružení

Zodpovědný redaktor: Ing. Ludmila Holubová  
 Redakční rada: MUDr. Blanka Malá, Mgr. Pavla Pešatová,  
 Ing. Lubomír Pásek, Jiří Muladi, Marie Kalinová.  
 Registrační značka MK ČR E 14221

**Adresa redakce:** Společnost senior, Na Jízdárně 18,  
 702 00, Ostrava 1

Tel.: 596 138 350, 606 475 522

E-mail: [info@seniortip.cz](mailto:info@seniortip.cz)  
[www.seniortip.cz](http://www.seniortip.cz)