

DOBA seniorů

č. 10 / ročník II.

Říjen 2006

7 Kč

RARITA



TO JE ONA!
Nejvzácnější
čs. známka!

Strana 6


Poradna hledá dobrovolníky

strana 4

Prezident ČR Václav Klaus píše do DS: **Na seniory myslím**



Přišli-li článek k Mezinárodnímu dni seniorů, musím předeslat, že nejsem velkým příznivcem současné módy všemožných „mezinárodních dnů“. Jednak proto, že se tím podle mého názoru jednotlivá témata spíše devalvují, formalizují a skutečný prospěch nikomu a ničemu nepřinášejí, především však jsem přesvědčen, že „mezinárodnosti“ určitých vážných

témat je ve skutečnosti pokusem odstranit je z našeho bezprostředního dohledu, a fakticky se jimi nezabývat. Obvykle jde o jeden ze způsobů, jak se „politicky korektně“ vyhnout něčemu, co musíme ve skutečnosti řešit sami, tady a dnes.

Stárnutí je přirozený proces, kterým projde každý, kdo má to štěstí, že neodejde z tohoto světa předčasně. Není to ani

nemoc, ani něco, s čím by člověk dopředu nemohl počítat, co by se objevilo náhle a nečekaně. Obecně proto myslím platí, že rozumného a odpovědného člověka přibývajících roky nepřekvapí, že se na jistou změnu, kterou „důchodový věk“ přináší, může s předstihem připravit.

Je také skutečností, že s tím, jak se prodlužuje průměrný lidský věk - a u nás v tomto smyslu došlo v posledních patnácti letech ke statisticky významnému posunu - prodlužuje se rovněž doba aktivního života většiny z nás. Nicméně o změnu jistě jde a já si ji také uvědomuji. Ostatně fakt, že na naše seniory myslím, že mi jejich situace není lhostejná, jsem trůfám si říci dostatečně výrazně projevoval nejen jako syn svých rodičů, ale také během celého mého polistopadového politického života ve všech vrcholných ústavních rolích, v nichž jsem se postupně ocital. Ani v dnešní prezidentské roli to nevnímám jinak. Nebylo proto vůbec náhodné, že i v tradičním novoročním projevu, kde v maximální možné stručnosti jednak rekapituluji uplynulý rok a snažím se zamyslet nad nejpodstatnějšími tématy roku nadcházejícího, jsem kromě jiného řekl:

Dokončení na str. 3

PAMĚTNÍK

Na orloji
se prošel
i Hurvínek

strana 8

PSYCHIATR

Aktivita
zpomaluje
stárnutí

strana 10

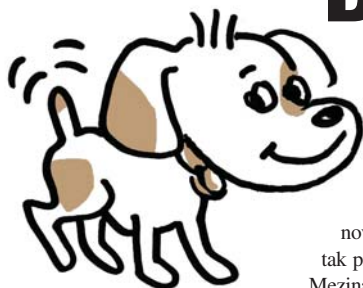
Na jedné lodi

Herečka Patricie Solaříková říká, že byla vždy vychovávána k tomu, že starším lidem má pomáhat, protože všichni jednou budeme staří: „Ale nejen proto jsem s nimi ráda, mám prostě super prarodiče. S jednou babičkou bydlíme v jednom domě, takže ji můžu vidat každý den, umí uvařit nejlepší svíčkovou na světě a taky švestkové knedlíky. Druhá má zahrádku, na kterou mám hrozně hezké vzpomínky: jezdila jsem tam jako malá, lezla na stromy a trhala třesně. Ale nejen třesně, z té zahrádky má dodnes nejlepší lusky které jsem kdy ochutnala. A když se pustí do pečení dá mi vždycky fantastické jablčné koláče. Při práci na seriálu Ulice mám moc ráda paní Obermaierovou, je nejen báječná herečka, ale i skvělý člověk. Je strašně milá a těší mě, že taková herečka jako ona mi tím říká, že jsme na jedné lodi.“ (d)



Patricie Solaříková září
v seriálu Ulice

DS má první narozeniny!



Ano, je to už rok, kdy 1.10. 2005 vyšlo první vydání našich novin. Stalo se tak při příležitosti Mezinárodního dne seniorů a noviny se tak staly i jakýmsi dárkem. Už z názvu novin vyplývá, že Doba seniorů chtěla a chce být hlasem RSČR a tím i hlasem svých čtenářů v dnešním světě. Hlasem, vyjadřujícím názory, potřeby i požadavky skupiny obyvatel, která vzhledem k demografickému vývoji sice početně stále roste, ale zatím často není adekvátně tomu vnímána. Doba seniorů před rokem vyšla zejména díky tomu, že na její vydávání přispěli sami senioři. Dnes náklady hradíme ziskem z prodeje a inzer-

ce. Je malý a obavy o budoucnost proto trvají. Ještě stále nejsme v situaci třeba Rakouska, kde seniorské organizace dostávají na základě zákona od státu prostředky a samy určují, jak s nimi naloží. Proto tam také vycházejí noviny, které důchodci dostávají zdarma.

Nejsme zatím tak daleko, ale i my jsme se v uplynulém roce setkali s ochotou pomoci. Firma A.L.L. Production např. pro rozesílání novin předplatitelům poskytla takové podmínky, že je vlastně sponzoruje. Na vstřícnost jsme narazili i na ministerstvu práce a sociálních věcí, ministerstvu zdravotnictví či ČSSZ a dalších institucích. Všem, kdo pomohli skutkem, děkujeme.

Přetrvávajícím problémem je distribuce. Boli nás dopisy, že DS seniorů nelze dostat tam, kde dříve byla v prodeji. Známe na to zatím jediný recept: vytrvale svoji DS u prodejců žádejte!

Co nás naopak velmi těší, je rostoucí zájem čtenářů. Vyjádřili jste ho v zájmu o Klub DS, jehož založení je otázkou několika dní. Hlavně ale v anketě k obsahu novin. Ještě jsme ji neuzavřeli, protože odpovědi stále docházejí! Noviny měníme za pochodu. Dnes v nich najdete i slovo duchovního, které žádali věřící čtenáři. Budou i další změny, zvažujeme i zvýšení počtu stran, což by se ale určitě projevilo na ceně novin. V anketě zazněla i kritika (díky za ni!), ale skoro na každém lístku bylo připsáno, že nám navzdory nedostatkům držíte palce, protože DS považujete za svoje noviny.

To je nejkrásnější dárek, který DS mohla k prvním narozeninám dostat. Děkujeme za důvěru a nejen k Mezinárodnímu dni seniorů přejeme to nejlepší!

František Vonderka, šéfredaktor DS

AKTIVNÍ SENIOR

Seniorská míle

Už pátý ročník Seniorské míle O Pohár poštovní spořitelny se uskuteční v sobotu 7. října v Praze. Běžec závod o hodnotné ceny pro seniory od 60 let výše letos odstartuje v 11.00 hod. z Kamy. Na start budou závodníci dopraveni historickou tramvají od Národního divadla v 10.30 hod. Délka závodu je 1609 kroků a 33 schodů (cca 1 300 m). Přihlásit se lze e-mailem na zuzana.machova@zivot90.cz, dále telefonicky na číslech 222 333 555 a 222 333 537 denně od 9.00 do 16.00 hodin.

Přihlásit se můžete i osobně před startem v den závodu od 9.00 do 10.15 hod. vedle paláce Žofin, kde každý účastník obdrží závodní číslo a tričko.

Nevybírá se žádné startovné. Během závodu bude zajištěna první pomoc, v cíli bude k dispozici občerstvení. Organizátoři nepřebírají zodpovědnost za zranění související s účastí na závodu. Závod se bude konat za každého počasí.

(red)

Ostrava jubilejně

Již X. Gerontologické dny Ostrava a Dny seniorů se uskuteční ve dnech 11. až 13. října v ostravském domě kultury. V jubilejním roce bude jednání odborníků zaměřeno především na nové trendy v prevenci a léčbě kardiovaskulárních chorob, nutriční výživu v seniorském věku, zvyšování kvality života a bezpečnosti seniorů v institucionální a domácí péči. Kongres bude doprovázen řadou doprovodných akcí, předjímajících zvýšenou potřebu péče o seniory. Novinkou budou konference Gerontotechnologie Ostrava, zabývající se pojetím techniky při integraci seniorů do společnosti. Organizátoři v rámci Dnů seniorů připravili i programy pro širokou laickou veřejnost. Uskuteční se 12. října v době od 16 do 18 hod a 13. října v době od 9 do 14 hodin. I letos bude v rámci této významné akce vyhlášena osobnost, která se stane držitelem Ceny za mimořádný přínos v oboru gerontologie a budou také vyhlášeny výsledky soutěže domovů důchodců, jejímž cílem je vyzvednout mimořádné programy, činnosti či díla, které jsou výsledkem nebo přispívají k zapojování seniorů do různých životních aktivit.

(red)

Eva a Vašek

Z říjnových termínů populární dvojice vybíráme: 4. Žatec, Městské divadlo; 5. Mirovice (Písek), KD; 7. Luhačovice, KD Elektra; 8. Lechovice (Znojmo), Hotel Weiss; 9. Brno - Bystřice, Hotel Santon; 10. Zábřeh, KD Sušilova; 12. Rybitví, Kinosál; 13. Třešť, KD; 14. Šumvald, KD; 16. Třebíč, Národní dům; 17. Kamenice nad Lipou, KD; 18. Č. Budějovice, KD Vltava; 21. Olomouc, Slovanský dům; 23. Boskovice, Zámecký skleník; 24. a 25. Kotvrdovice, Hospůdka u Surf; 26. Praha, KD Barikádníků; 29. Litovel, Záložna. Více informací na www.surf.cz

(red)

Stárnutí společnosti přináší nové výzvy

DS hovořila s prezidentkou EURAG Evropa Dr. Eveline Hönigsperger



Foto Z. Hřebek

Jedním z hostů celostátního jednání funkcionářů Svazu důchodců ČR v Novém Adalbertinu v Hradci Králové byla prezidentka významné mezinárodní seniorské organizace Eurag Evropa, Dr. Eveline Hönigsperger. DS představitelku jedné z nejvýznamnějších evropských seniorských organizací požádala o rozhovor.

I když Eurag patří k nejvýznamnějším seniorským organizacím, v ČR se o ní stále ještě poměrně málo ví. Můžete Eurag krátce představit?

Eurag vznikl v roce 1952 v Lucembursku a v současné době je střešovou organizací pro seniorské organizace z 33 evropských států. Zastupuje je zejména u Evropské komise v Bruselu. Tam existuje tzv. sociální platforma, kterou Evropská komise zřídila pro rozvoj dialogu v občanské společnosti. Eurag má v tomto orgánu své stálé místo a má právo v rámci sociální platformy vystupovat s návrhy a požadavky a zejména zaujímat stanoviska k politice EU. Eurag je jedinou mezinárodní politicky neutrální seniorskou organizací, která je postavena na bázi členství. Sdružuje 155 seniorských svazů a mnoho seniorů, kteří jsou členy jako jednotlivci. Naším cílem je být zájmovým lobby staších lidí v Evropě.

Pokud vím, nejde jen o zájmy, ale někdy i o práva. Eurag přece vystoupil i s patřičnými žalobami u Evropského soudního dvora.

To je pravda, dosáhli jsme například toho, že Velká Británie musela na základě rozhodnutí Evropského soudního dvora přijmout opatření, která ukončila stav, kdy docházelo k určité diskriminaci mužů seniorů ve vztahu ke stejné starým seniorům v otázce plateb za lékařské předpisy. To nešlo řešit v samotné Velké Británii? Jejich soudy byly proti? K Evropskému soudnímu dvoru se přece může jít až po vyčerpání všech možností na národní úrovni...

To máte pravdu, tak tomu zpravidla je. Jenže v tomto případě, jsme žalovali Velkou Británii jako stát, jako nadnárodní organizace k tomu máme právo. A žalobu proti Velké Británii jsme na základě požadavků britských seniorů podali proto, že v této zemi do té doby neexistoval zákon, jímž by se celá věc dala řešit na národní úrovni. K tomu právě ve svém rozsudku Velkou Británii vyzval Evropský soudní dvůr.

Vraťme se ale k zájmům seniorů. Je jich pochopitelně celá řada. Které ovažuje v současnosti za nejdůležitější.

Máte pravdu, zájmů je mnoho. I proto bych nerada hodnotila, co je nejdůležitější. Přesto máme určité priority. Vzhledem ke stárnutí společnosti, je tomu tak že v příštích padesáti letech bude stále méně příslušníků mladé generace a ve společnosti budou přibývat starší lidé. Bude to

mít dopady pro společnost, trh s pracovními silami, klima na pracovištích a na zdravotnictví a na potřebu péče. To znamená, že ze stárnutí společnosti vyplynou nové úkoly pro sociální politiku a pro vlády.

Vy sama jste Rakušanka. Rakousko už má z velké části za sebou to, co nás v ČR teprve čeká. Je to důchodová reforma. Zaznívají různé návrhy. Například, že současný průběžný důchodový systém nevyhovuje a je třeba stavět na soukromých finančních institucích. Jakou cestou jde Rakousko?

I u nás probíhala podobná debata. Ovšem po černém září v USA 2001 a jeho negativních dopadech na kapitálové trhy bylo rozhodnuto, že Rakousko i nadále půjde cestou průběžného financování důchodového systému. S tím, že v případě, kdy peněz z příspěvků nebude dostatek vyrovná se rozdíl z prostředků státu. Tak jak se tomu už děje v případě vojáků základní služby, žen na mateřské nebo osob, které nemohou vykonávat výdělečnou činnost, protože se starají o potřebnou osobu. Příspěvky do důchodového pojištění za tyto lidi hradí stát. Samozřejmě, že existují kapitálová připojištění, ale hlavním pilířem je průběžný systém. Kapitalizace důchodového systému může mít výhody, ale má to i rizika. Rakousko se po zvážení všech pro a proti rozhodlo, že průběžný systém sociální jistoty seniorů zabezpečí lépe.

Za rozhovor poděkoval F. Vonderka

Riziko důchodové reformy

V prohlášeních o důchodové reformě se často objevuje ujišťování, že se nedotkne dnešních seniorů a "jen" prodlužováním věku odchodu do důchodu ji pocítí ti, kdo se důchodovému věku blíží. Nejen odstrašující příklady z Maďarska, Polska a Slovenska mě přesvědčují, že jsme opět obětí účelových dezinformací.

Většina politických stran prosazuje princip přesunu částí odvodů mladších ročníků pojištěnců ze současného průběžného systému do privátních penzijních fondů. Čím víc jsou politici napravo, tím větší tento přesun chtějí. Tzv. reforma penzijních agentů v Polsku, Maďarsku a na Slovensku přivedla jejich průběžné systémy do velkých problémů. Na Slovensku byla sice z příjmů z privatizace vytvořena rezerva ve výši zhruba poloviny ročních výdajů na důchody, během dvou let reformy bylo ale už nutné hledat jiné zdroje, jinak by rezerva byla vyčerpána. Soutěž o co nejnižší daně a odvody bohatých, která probíhá ve střední a východní Evropě včetně ČR, vede k dalšímu sbižování zdrojů pro důchody. I u nás se z příjmů nad pětinásobek průměrné mzdy nebude přispívat do důchodového systému, přičemž existují snahy snížit tuto hranici na trojnásobek.

Snižování tzv. složené daňové kvóty a fakt, že v ČR není možné získat rezervu 500 až 800 miliard Kč (tato částka zmizela v důsledku české cesty privatizace) pro pokrytí zdrojů do průběžného systému, způsobeného zvažováním „převozem“ výhybků částí odvodů do privátních fondů, signalizuje ohrožení nejen současných seniorů, ale všech, kdo mají do důchodu méně než dvacet let.

Jan Uhlíř

Autor je bezpartijním kandidátem ČSSD do Senátu na Náchodsku

Klub pro 5000

V pátek 15. září 2006 předal starosta města Litvínova PaedDr. Karel Zdražil, seniorům a tělesně postiženým občanům budovu nevyužívané základní školy, do jejíž rekonstrukce město vložilo 1 200 000 Kč.

Hlavním uživatelem pěkně vybavených prostor budou nyní seniory, kterých je v Litvínově asi 5.000 z celkového počtu 27.056 obyvatel. Z oněch 5.000 tisíc seniorů je v místních pěti klubech důchodců organizováno necelých 1000 a ti jako hlavní složka převezmou správu budovy a organizování spolkového života v ní. Hlavou této správy bude předseda jednoho z klubů a člen Regionálního výboru Svazu důchodců ČR, pan Bohuslav Kocur. Bude mít nelehkou úlohu, ale jistě se dočká podpory a spolupráce svých přátel ve všech klubech Svazu důchodců i v Regionálním výboru a litvínovské městské správě.

Spolu s nimi má postupně zapojovat do práce ve Spolkovém klubu nejen dosud neorganizované seniory, ale i klub zdravotně postižených a také další občanské spolky. Zájem již projevil včelař a sportovní rybář. Správe města jde o to, aby nejen seniory ale i ostatní členové spolků ve městě měli příležitost jak ke schůzování, tak k rozvoji své zájmové činnosti.

Až dodnes schůzují Kluby důchodců a zájmové organizace v pronajatých místnostech, za které město musí platit nájem. Je to nemalá částka a ta nyní bude tvořit základní fond pro činnost Spolkového klubu, do kterého se naráz může umístit až 400 osob.

Text a foto: OTS



Slovo předsedy Rady seniorů ČR k senátním a komunálním volbám

Vážení přátelé,
prožíváme v České republice historicky ojedinělou situaci, kdy až říjnové volby mohou rozhodnout povolební remízou voleb červnových. Podceňované volby do senátu tak nově nabývají zcela mimořádného významu. Věřím, že Vaše volební účast bude nově skutečností odpovídat.

Komunální volby ale také nejsou pro seniory bezvýznamné. Rozhodnou totiž o tom, zda obecní nájemní byty budou seniorům dostupné i po až 40 procentním zdražení nájemného v příštím roce a v dalších letech. Komunální volby také rozhodnou o další výstavbě domů s pečovatelskou službou, která snad kromě Ostravy je v ostatních

krajských městech podceňována. A zejména pak rozhodnou o koncipování sektoru sociálních bytů, který v České republice prakticky neexistuje. Komunální sféra spravuje též nemocnice, centra sociálních služeb, společné vývařovny a jídelny pro seniory, zakládá a financuje městské kluby důchodců. Komunální sféra spravuje také městská divadla, řadu významných kulturních památek, městské bazény a zoologické zahrady, kde výše seniorských slev často rozhoduje o jejich dostupnosti. Nemalou důležitost pro seniory mají jistě též tarify městské hromadné dopravy, respektive bezplatné jízdy pro seniory, jako je tomu v Praze nebo v Ostravě. Rada seniorů je přesvědčena, že

když to jde tam, jistě to může jít také jinde.

Uvedené funkce, přes které komunální sféra významně ovlivňuje spokojený způsob života třetí generace jsou jistě dostatečným důvodem pro vysokou účast seniorů v komunálních volbách.

Vážené seniorky, vážení senioři,
věřím, že po červnu, také v říjnu 2006 osobně a kvalifikovaně senátní i komunální volby podpoříte.

S úctou váš Dr. Zdeněk Pernes, předseda Rady seniorů České republiky.



AKTIVNÍ SENIOR

Olympiáda pro seniory

S neobvyklým nápadem, jak ukázat dovednosti a um seniorů, přišli pracovníci kulturního domu v Zábřehu. Na sobotu 14. října totiž naplánovali I. seniorskou olympiádu. Ta by se měla téměř ve všem podobat klasické olympiádě, pouze bude na míru upravena pro seniory. Soutěžní klání se uskuteční v tradičních i méně obvyklých disciplínách. Senioři se představou ve zpěvu, hře na hudební nástroj, umění řečnického projevu, pletení na čas, luštění křížovek, tanci a testu počítačové zdatnosti.

Zájemci mohou získat informace či podávat přihlášky do 11. 10 osobně v zábřežském Klubu nebo na tel.: 583 415 400, 608 74 14 74 (Marie Matisová) či emailové adrese matisova@ddm.zabreh.cz

Němci a Češi o smrti

V Městském divadle v Žatci se 14.10.uskuteční představení „Oráč a smrt“, které v německém originálu nastudovalo divadlo DIANFILM z Badenu u Vídně. Je součástí dvoudenní mezinárodní konference, která se uskuteční 14. -15. 10. v Žatci. „Oráč z Čech“ je polemika Oráče se smrtí z období ranného humanismu; kterým jeho autor Jan ze Žatce proslavil město po celém světě. Literární žaloba „Oráče“ proti „kruté“ smrti je vzhledem k soudobé debatě o eutanazii a doprovázení ke smrti velmi aktuální. Cílem konference je nejen vysvětlení a lékařských, etických, sociálně-politických a právních stanovisek, které se vztahují k tomuto tématu. Chce také ukázat, jak Češi a Němci - inspirováni humanismem Jana ze Žatce - spolu mohou zkoumat problémy společného zájmu.. (der)

Na seniory myslím

Dokončení ze str. 1

„Klíčem k plnému životu a větší lidské spokojenosti je - a vždy bude - odpovědnost člověka za svůj vlastní život, spoluodpovědnost za život svých blízkých a úcta k druhému. To se snadno říká a hůře realizuje. Zejména v případě generace, která - bez své vlastní volby - většinu svého aktivního života prožila v méně



šťastném období, než je to dnešní, a která se na svobodnou, a díky tomu v mnoha ohledech i tvrdší dobu nemohla sama dobře připravit. Na tuto generaci, na generaci našich dnešních seniorů proto nesmíme zapomínat. Nikomu z nich nesmí hrozit

bezvýchodná či neřešitelná životní situace.“ Tento svůj apel mohu v této chvíli pouze zopakovat. Opravdu jsem přesvědčen, že v naší konkrétní době a situaci, má společnost i stát vůči seniorům některé nezpochybnitelné závazky a povinnosti. Stejně tak jsem ale přesvědčen, že nic a nikdo nenahradí pevné a fungující rodinné vazby a že je to především generace dětí a vnuků, která musí být tím nejdůležitějším pojítkem a pevným článkem řetězu, který stárnoucího člověka bezpečně spojuje s okolním světem. Je na nás všech, abychom tak jak umíme a můžeme pracovali především na tomto. To za nás žádný mezinárodní den a podobné formální akty nikdy neudělají.

Václav Klaus

Budou peníze na starobní důchody?

Ministr práce a sociálních věcí Petr Nečas to řekl jasně: Prostředky na peníze budou v každém případě. Pro příští rok 281 miliard Kč. V různých médiích i z úst politiků jsme ale mohli slyšet, že peněz se nedostává a je proto okamžitě změnit současný systém důchodového zabezpečení. Jaká jsou fakta?

Důchody si v loňském roce vyžádaly výdaje 241,1 miliardy korun, zatímco příjmy na pojistné na důchodové pojištění byly k 31. 12. 2005 celkem 250,1 miliardy korun. Starobních důchodců bylo k 31. 12. 2005 celkem 1 961 870. V roce 2005 rozhodla ČSSZ o 232 943 nových žádostech o důchod. Více než polovina z nich (119 923) se týkala starobního důchodu.

Letos k 31. červenci ČSSZ evidovala celkem 1 990 454 starobních důchodců a 4 874 321 poplatníků pojistného na sociální zabezpečení. Na jednoho starobního důchodce tak přispívalo 2,45 poplatníků. Lidí, kteří přispívají na jednoho důchodce, za pět let přibýlo - v červenci 2001 na jednoho starobního důchodce přispívalo 2,44 poplatníků pojistného.

Všech důchodců, tedy penzistů starobních i osob pobírajících důchody invalidní a pozůstalostní, bylo ke konci letošního

července 2 680 634 To znamená, že na jednoho důchodce přispívalo 1,82 poplatníků pojistného. Pro porovnání: v červenci 2001 to bylo 1,81 poplatníků.

Lidí, kteří pobírají důchodové dávky přibývá. Nyní rychleji než těch, kteří do systému platí. Skutečností, ale je, že na nárůstu výdajů se zdaleka nepodílejí pouze starobní důchody.

Sociální systém České republiky je založený na principu solidarity, který společně funguje ve všech vyspělých státech světa. Zdraví lidé tak platbami pojistného pomáhají dlouhodobě nemocným, mladí zase starým. Pojistné na sociální zabezpečení zahrnuje platby na důchodové pojištění, na nemocenské pojištění a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti. **Peníze, které ČSSZ na pojistném vybere, tvoří víc než 35 % příjmu státního rozpočtu.**

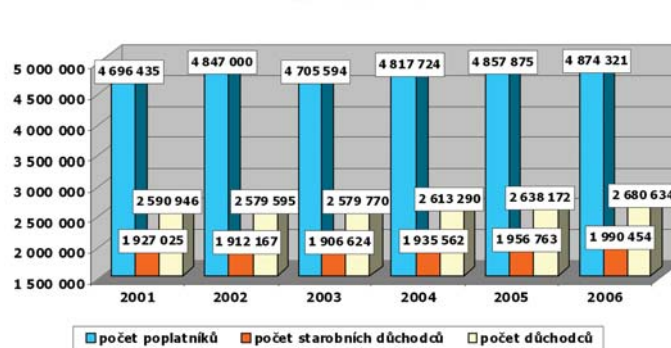
Co z dat vyplývá? Reforma je bezesporu nutná a je třeba na ní pracovat, ale panika, že včera bylo pozdě, je zbytečná. Mnohem akutnější než starobní důchody je třeba řešit jiné položky, které už nyní navyšují deficit státního rozpočtu. Fakta ukazují, že reforma by měla stavět na současném průběžném systému, protože se osvědčil. I podle ministra Nečase by měl být pilířem, zajišťujícím základní penze ve

výši 42 % průměrné mzdy. Měl by mít i rezervní fond, který pokryje případné výpadky. Dnes, jak řekl ministr Nečas, je stále ještě možné případný schodek pokrýt příjmy z privatizací. Nakolik základ doplní nástavba v podobě dobrovolného kapitálového připojištění, je věc diskuse. Debatovat bude třeba o tom, jak zamezit předčasným odchodům do důchodů, jak zvýhodnit přesluhující či jak jinak pojistit invaliditu, způsobenou pracovními úrazy. Potřebné je oddělení příjmů a výdajů důchodového systému od státního rozpočtu, aby nesvá-

děly k využití pro jiné účely. Důchodová reforma zahrnuje i vytvoření prostředí, které dá nejen více pracovních příležitostí lidem v předdůchodovém věku, ale povede k snížení celkové nezaměstnanosti. I tím přibude lidí, kteří do systému budou přispívat. Úspěšné věcné řešení důchodové reformy vyžaduje vůli k široké politické shodě. Lobbyistickými zájmy a neznalostí vyvolávaná hysterie neohrožuje jen věcnost jednání, ale může zhoršit i celkové klima ve společnosti.

(fav)

Vývoj počtu poplatníků a důchodců k 31. 7. daného roku



Zdroj: ČSSZ

NAŠE TIPY

Kam do divadla

V říjnu můžeme v programech našich divadel najít celou řadu premiér i zajímavých představení, na které stojí zato si zajít. Z jejich nabídky jsme pro vás vybrali:

Vinohradské divadlo v Praze nabízí kouzelnou komedii Jonathana Lynna a Anthony Jaye **Jistě, pane ministře** (3., 7., a 21.). Vychází z vtipného britského seriálu stejného jména, který uvedla i Česká televize.

Divadlo v Dlouhé v Praze uvádí pro příznivce Terryho Prachetta, jehož humorná fantasy série knížek Zeměplocha se stala nejpopulárnějším příkladem tohoto žánru u nás, hru, kterou napsal společně se Stephenem Briggssem **Soudné sestry** (vyprodáno není ještě na 25.) v níž dvě staré čaro-



dějky Bábí Zlopočasná a Stařenka Oggová hledají následníka krále - a najdou ho tam, kde by ho nikdo nehledal.

Divadlo Petra Bezruče v Ostravě pro nás vybralo roztomilou komedii O. Wilda **Strašidlo Cantervillské** (4.). **Jihočeské divadlo v Českých Budějovicích** hlásí českou premiéru komedie Leila La Bute **Tlustý prase** (27. a 31.). Potěší vás i dalším veselým kouskem **Saturnin** (14.) podle dnes už kultovní knížky Zdeňka Jirotky.

Mahenovo divadlo v Brně vás rozhodně pobaví svou premiérou komedie o různých podobách lásky **Jak se vám líbí** (2. a 20.). Jestliže je autorem William Shakespeare, je kvalita zaručena, stejně jako v případě další komedie **Veselé paničky Windsorské** (12. a 26.). Vážnější téma nabízí pak hra Reginalda Rose: **Dvanáct rozněvaných mužů** (27., 28. a 30.). Film stejného jména si všichni dobře pamatujeme - exceloval v něm Henry Fonda a Jiří Voskovec.

Severočeské divadlo opery a baletu v Ústí nad Labem si vybralo pro říjen premiéru hry, kterou známe z nádherného filmového zpracování - muzikál Petera Stona, Julia Styna a Boba Merrilla: **Sugar - Někdo to rád horké**. Premiéra je 6. října (ale hraje se i odpovídne v neděli 8. a večer zase 24.).

Moravské divadlo Olomouc uvede 6. premiéru hry Michaela Frayna **Za scénou** aneb co se právě tam děje při divadelním představení (můžete se přijít podívat i 12. a 16.). Kdo má rád operu, neměl by si nechat ujít **Nabucco** G. Verdiho. 14. října na ni nabízí divadlo **50% slevu pro seniory**. (d)

Poradna RS ČR hledá dobrovolníky



Už čtvrt roku Rada seniorů ČR poskytuje poradenství v sociálních a bytových otázkách. Od prvního července pracuje pražská centrála, v průběhu doby se přidala i regionální pracoviště v Brně, Ostravě a Hradci Králové. O tom, jak se činnost poradny rozvíjí, jaké má další plány, jsme hovořili s vedoucí sociální pracovnící pražské centrály Boženou Olmerovou.

Jaký je o poradnu zatím zájem?

Počet zájemců stoupá, hlavně lidí, kteří chodí osobně. V průběhu měsíce máme zhruba 140 telefonických dotazů na všechny poradny. O všech si vedeme statistiku a evidujeme i vyřízené dotazy. Zhruba 30 až 40 tazatelů pak přichází osobně do poradny. V drtivě většině dokážeme lidem poradit a pomoci. Přicházejí ovšem i tazatelé, kteří chtějí poradit komerčně, třeba ve věci dědictví, kde mají nějaké problémy. Jde o občansko právní záležitosti, kde si žadatelé myslí, že je budeme zdarma zastupovat, což není možné. My se soustředujeme pouze na věci, které se týkají zákona o sociálních službách nebo bytového zákona. Nyní už začínáme i chodit do domácností, máme případy, kdy budeme stařenkám vyřizovat příspěvky na naslouchadla, na telefon a průkazku ZTP.

Poradna bude tedy i za lidmi chodit.

Jak zjišťujete za kým jít?

Zatím jde o první vlašťovky. Zrovna tento týden volala paní, že na nákupech potkáva stařenku, která špatně slyší a špatně vidí a ptala se, zda bychom jí mohli pomoci. Vyzvali jsme ji, ať babičce řekne, aby nám zavolala. Volala ještě ten den. Vůbec nevěděla, že existujeme a byla nadšená, že je někdo ochoten jí pomoci. Navštíví ji náš sociální pracovník a pomůže jí řešit problémy, které má.

Dnes mají ovšem lidé strach otevřít cizím lidem. Podvodníků, kteří se dnes snaží a bohužel často úspěšně, zeužívat důvěřivosti starších lidí, je stále hodně. Jak máte ošetřeno tohle?

Domluvili jsme se na určitou hodinu a ví i jméno našeho pracovníka, který má i svůj průkaz, kterým se prokáže. Je přesně dohodnutý den a hodina, aby třeba nepřišel někdo o hodinu dřív a se-nior neotevřel někomu jinému.

Zatím jsme hovořili o Praze. Poradna má nyní už i pobočky v Brně, Ostravě, Hradci Králové. Jak vypadá situace tam?

Rozjiždějí svoji činnost a budou fungovat podobně jako pražská centrála. Včetně vyhledávání seniorů, kteří potřebují pomoc. Tady obecně spoléháme na to, že lidé nejsou nevěšmaví a pomohou sousedovi nebo sousedce. Druhá věc je, že budujeme síť dobrovolníků, kteří budou to mapování provádět přímo v terénu. V současné době máme v Praze tři, kteří mají na starost různé lokality. Budou jim procházet a budou zjišťovat,

třeba rozhovorem s pošťáčkou, zda někde nebydlí starší člověk, který potřebuje naši pomoc. Pokud nějaké najde, napíše adresu a my dotyčného následně písemně oslovíme a zeptáme se, zda má o naši pomoc zájem. Timto způsobem hodláme mapovat situaci. Víme, že to půjde pomalu, protože lidé dnes mají strach z neznámých lidí, ale jiná cesta není. V každém případě hodláme dodržet vše, co vyplývá ze zákona na ochranu osobnosti.

Zatím se tým dobrovolníků tvoří. Co by měli udělat lidé, kteří by se chtěli na této práci podílet?

Nejdřív zatelefonovat. Dohodnu s ním, kdy k nám buď přijde sám nebo kam za ním pošlu našeho sociálního pracovníka, který mu vysvětlí, co dobrovolnictví obnáší. Každý dobrovolník je pak proškolen a musí podepsat dokument, týkající se ochrany osobních dat, se kterými se při své práci dostane do styku.

Ano, ale i dobrovolníci mají své náklady. Třeba za MHD. A i dobrovolníka je třeba motivovat.

Cestovné tramvají dostane zapláceno. A pokud zjistí adresy potřebných lidí, tak za každou z nich dostane 5 Kč. Když pak následně za seniorem půjde a vyřídí mu třeba nějakou dávku, tak podle obtížnosti v rámci sociologického výzkumu dostane 50 až sto korun. Dobrovolníky skutečně potřebujeme, jen pro Prahu nejméně 200. Síť dobrovolníků budeme budovat i v regionech. Podle našich představ by jich mělo být v Ostravě a Hradci Králové zhruba 50, v Brně pak asi sto. Skutečností je, že bez dobrovolníků se neobejdeme a že na nich bude ležet podstatný kus práce.

Takže vše se začíná dobře rozjiždět. Jsou i nějaké problémy?

Hlavní vidím v tom, že se o nás ještě málo ví. Lidé nevědí, že existuje Rada seniorů a vyvíjí podobnou činnost. Proto nyní hodláme oslovit všechny kluby seniorů v Praze a seznámit je jak s Radou seniorů tak také s tím, že vycházejí noviny Doba seniorů, které přináší informace, které mohou potřebovat. Skutečností je, že mnoho lidí ani neví, že od ledna začne působit nový zákon a že by mohli mít nárok na nějaký příspěvek. Na druhé straně nás některé organizace považují za konkurenci, což my v žádném případě nejsme. Je to o tom, že ve chvíli, kdy my zjistíme, že někdo potřebuje třeba pečovatelskou službu, tak ho na tuto péči pouze nasměrujeme. My monitorujeme situaci a děláme poradenství, pomůžeme na úřadech, ale samotné služby nevykonáváme. To udělá buď pečovatelská služba nebo některá nezisková organizace. Nejsme konkurencí, právě naopak. Uděláme vyhledávací práci, čili to základní a zbytek je na organizacích, které to mají v náplni práce. Další problém je zatím se sháněním sponzorů. Nejsme ještě na úrovni jako ve úspěšných zemích, kde firmy považují za čest, že mohou podobné věci podpořit. U nás se velké firmy těžko rozhybávají, i když

jejich klienty tvoří i důchodci. Napíši sice, že si cení naší práce, ale tím to většinou bohužel končí.

K informaci o poradenství RS ČR ještě pro všechny, kdo těžko shánějí naše noviny, dodáváme, že ve všech regionálních pobočkách se prodává i Doba seniorů. Poradenskou činnost Rady seniorů v jejím rozjezdu podpořil stát. Už dnes je ale jisté, že její rozvoj bude záviset i na spozorech. Ti, kdo jdou s dobou a chtěli byl pomoci v poradenské oblasti nebo při vydávání novin Doba seniorů, které poradenství zprostředkovávají seniorské veřejnosti, mohou kontaktovat jak centrálu v Praze, tak i regionální pracoviště. Rádi jejich jména zveřejníme v Době seniorů a poskytneme i prostor pro výhodnou inzerci. Pro případné dárce, kteří si přejí zůstat v anonymitě, uvádíme číslo konta Rady seniorů ČR u Poštovní spořitelny: 157310453/300.

Připravil: (fav)

Kde a kdy najdete pomoc

Sídlo pražské poradny je v Domě odborových svazů v Praze 3, Nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení - oblast sociální: 234 462 074, oblast právní: 234 462 076, oblast bytová: 234 462 075, poradna pro seniory pro práci s PC: 234 462 073 - 7. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky sociální, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové. Do počítačové poradny můžete volat každý pracovní den od 9 do 11 hod., nebo napsat na Email hrebejk@rscr.cz

Kontaktní údaje regionálních pracovišť jsou:

Hradec Králové, Dům odborových služeb, Gočárova 1620 - kancelář 405 - telefon 495 521 048
Email: poradna.hradec.kr@rscr.cz

Ostrava, Dům odborových služeb, Československá 18 - kanceláře 55, 55A - Email: poradna.ostrava@rscr.cz

Brno, Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 - kanceláře 413, 414 - telefon 532 269 414 - 5
Email: poradna.brno@rscr.cz

Regionální poradny pracují v obdobném režimu jako pražská centrála, neposkytují však počítačové poradenství.

Jeden se ptá, DS přináší odpovědi všem

Do poradny RSČR i do redakce Doby seniorů dostáváme v dopisech i telefonicky řadu otázek k nejruznějším tématům. Někdy se jedná o dotazy, jejichž zodpovězení může zajímat daleko širší okruh lidí, že jen konkrétního tazatele. Rozhodli jsme se proto odpovědi na vybrané otázky širšího zájmu pravidelně zveřejňovat v našich novinách.

Kdy nelze dostat lázně

„Manželka trpí inkontinencí moči a proto jí její ošetřující lékařka předepíše pravidelně potřebné vložky. V poslední době postoupila operaci páteře a byla jí provedena endoprotéza kolene. Počítala s tím, že po těchto operacích obdrží lázně. Lékařka jí však oznámila, že proto, že používá vložky, nemá na lázně nárok. Dozvěděl jsem se, že je to výnos ministerstva. Je to pravda?“

K. V., Nymburk

Dle našeho ověření dotazem u příslušné zdravotní pojišťovny jsme zjistili, že máte bohužel pravdu. Vaše informace je správná až na to, že jde o výnos ministerstva. Inkontinence moče (a také stolice) je stále jednou z obecných kontraindikací lázeňské péče, a to podle vyhlášky č.58/1997 Sb. ze dne 13.3.1997, ve znění pozdějších předpisů. Tato resortní vyhláška stanoví indikační seznam pro

lázeňskou péči o dospělé, děti a dorost.

„Kontraindikace“ česky znamená okolností, které lázeňskou péči vylučují. Obecnou kontraindikací na lázeňskou péči jsou vedle inkontinence moči také všechny nemoci v akutním stádiu, klinické známky oběhového selhání, maligní arytmie, stavy po hluboké trombóze do 3 měsíců po odeznění nemoci, labilní diabetes mellitus, epilepsie s výjimkou některých případů, např. u nichž v posledních 3 letech nedošlo k záchvatu, a dále pak infekční nemoci přenosné na člověka a bacilosocietství tyfu a paratyfu, a také třeba závislost na alkoholu a na návykových látkách. Do obecné kontraindikace lázeňské péče pak také patří nemocní, odkázání na pomoc druhé osoby při sebeobsluze (s výjimkou nevidomých). Přijetí takového nemocného, zpravidla s průvodcem, je však možné po předchozím dojednání s vedoucím lékařem léčebny.

Předčasný odchod do důchodu

„Nepřipravuje se novela zákona o důchodovém pojištění? Konkrétně § 31 o možnosti předčasně odchodu do důchodu 3 roky před dosažením důchodového věku? Dostala jsem informaci, že od roku 2007 už tato možnost nebude, ale v zákoně nic takového není. Kdyby to byla pravda, musela bych si hned o něj

požádat, jestli to ještě jde. Nejsem na tom zdravotně dobře.“ H.S., Praha 8

Novela zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, se nechystá, a pokud ano, rozhodně ne ve smyslu zrušení předčasněho důchodu. I příští rok bude umožněno odcházet za podmínek stanovených zákonem do důchodu 3 roky před jeho dosažením důchodového věku.

Nejste první, kdo se s tímto dotazem obrátil na Radu seniorů. Tato fáma vznikla tím, že v roce 2006 se skutečně mění podmínky pro předčasný důchod. To se ale týká jiného předčasněho důchodu. Toho, který po 31.12.2003 zůstal zachován pouze pro poživatelé částečného invalidního důchodu a pro bývalé poživatelé plného invalidního důchodu. Těm vzniká 2 roky nebo 5 roků před důchodovým věkem ještě nárok na dočasně krácený důchod podle § 30 zákona. Také pro tento okruh pojištěnců však předčasný důchod dočasně krácený s koncem roku 2006 končí, neboť § 30 odst. 3 cit.zákona stanoví, že nárok na tento důchod „vzniká pouze tehdy, splní-li se uvedené podmínky do 31. prosince 2006“. Od 1.1.2007 tedy může vzniknout nárok pouze na trvale krácený důchod podle § 31 zákona.

Odpovědi připravil JUDr. Z. Hájek

Jak a co cvičit ve fitness centru

Cvičení formuje tělo v každém věku. Jak ale na to? Co chít ve fitness v našem věku, abychom si zavičili ale neublížili si? Na otázku D.P. z Prahy odpovídá šéftrenér brněnského centra Val active fitness, Ondřej Val:

Tréning bych zejména pro lidi ve věkové kategorii nad šedesát let rozdělil na anaerobní a aerobní část. Tou aerobní je běhání, plavání jízda na kole a spinning. Pro starší lidi bych běh nedoporučoval, raději by měli dělat takové aktivity, které jsou šetrné ke kloubům - plavat, to je dobré v každém věku, pak jezdit na kole nebo ve fitness centru na kole spinningovém, tedy na rotopedu na kterém si mohou nastavit obtížnost - simuluje se tak jízda po rovině či do kopce. Člověk v seniorském věku by si měl na spiningu udržovat optimální rozmezí tepové frekvence mezi 110 a 130 tepy za minutu. Je to ideální rozmezí na spalování tuků i zvyšování fyzické kondice bez přílišného namáhání srdce. K tomu bych doporučil anaerobní trénink v posilovně. Tady se ovšem omezovat na ta cvičení, při nichž jsou záda fixovaná. V každém fitness centru dnes najdete cvičební plány pro začátečníky, mírně pokročilé i pokročilé, pro muže i ženy, mladé i starší ročníky v každém je trenér, který pomůže vybrat tyto cviky.

Jak by mělo cvičení vypadat časově?

Záleží na tom, co chcete jestli jen udržovat kondici zvyšovat ji nebo i spalovat tuky. Ideální je podle mne začít spinigem, tak na pět minut pro zahřátí organismu na provozní teplotu. Pak přejít na cvičení na strojích v posilovně zaměřené



na určité části těla. Na závěr bych doporučil těm, kdo chtějí spalovat nějaké tuky ještě tak 20 - 30 minut spinningu. Je známé, že tělo při něm začne tuky spalovat až po patnácti dvaceti minutách. Po tréninku na strojích v posilovně spalujete tuky na spiningu daleko dříve.

Co se týče délky bych v seniorském věku doporučil hodinový trénink, maxi-

málně hodinu a půl. Nejlépe třikrát týdně. Výhoda je v tom, že procvičované svalové skupiny mají dost času na regeneraci. Samozřejmě je na každém cvičenci jak a co chce, kolik může věnovat cvičení času. Po tréninku nebo ve volných dnech je samozřejmě dobré využít možností regeneračních masáží.

V každé posilovně je cvičencům k dispozici trenér, který nejen pomůže vybrat náležité cviky pro seniorský věk, ale také je během první lekce se cvičencem projít, ukázat mu jak jednotlivé cviky správně dělat.

Ovšem trenér má na starosti celou posilovnu a tak není v jeho moci být s ním celou hodinu. Kdo ale chce, může si zaplatit osobního trenéra. Rozhodně bych ho doporučoval začátečníkovi. Osobní trenér samozřejmě něco stojí, jestliže u nás je vstup 65 korun dopoledne a 70 odpoledne bez časového omezení v posilovně, osobní trenér stojí až 250 korun na hodinu.

KNIŽNÍ OKÉNKO DS

Novinky na trhu Tajemství šéfa vlády



Česky dosud nevydaná detektivka Agathy Christie nás nejdříve zavede do Afriky. Místní průvodce Anthony Cade se nechá svým přítelem najmout, aby do Anglie přivezl rukopis hraběte Stylpiche a svazek milostných dopisů, které před lety napsala jistá Virginia Revelová. V Londýně ale Anthony zjišťuje, že úkol není tak snadný, jak se zdál. O paměti expremiéra balkánského Herzoslovenska se zajímají podivná individua. Ještě se nestačí v anglických poměrech pořádně rozkoukat a už musí odklízet mrtvolu v domě půvabné Virginie... **Tajemství Chimneys** vydává Euromedia a k dostání je za 189 Kč.

Boj se závislostí

Příběh, který znají desítky milionů rodin na celém světě, napsala Kateřina Janouchová podle vlastních zkušeností. Její manžel se sám potýkal s alkoholismem. Od prvního vydání se román **Nejbližší** stal ve Švédsku, kde autorka žije, ohromným bestsellerem. Prodalo se přes 350 000 výtisků. Kromě švédské verze si kniha našla čtenáře i v dalších zemích a pochopitelně i v Česku, kde jej úspěšně uvedlo na trh nakladatelství Mladá fronta. Janouchová dostává dodnes desítky dopisů. Zasludou jejího románu se totiž lidé poprvé dočítají o problémech, které prožívají na vlastní kůži, což jim pomáhá lépe se poprat se vztahem k závislému člověku. Román má 248 stran a koupíte jej za 199 korun.

• • •

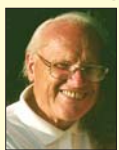
Nejprodávanější

1. Petr Šabach: Občanský průkaz, 189 Kč
2. Wilbur Smith: Nárek vlků, 249 Kč
3. Dan Brown: Šifra mistra Leonarda, 299 Kč
4. (-) Jana Tylová: Mistrovská sudoku, 69 Kč
5. Nora Robertsová: Černá růže, 229 Kč
6. (-) John Irving: Dokud tě nenajdu, 349 Kč
7. Stanislav Motl: Mraky nad Barrandovem, 269 Kč
8. (-) Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 2, 269 Kč
9. Veronika Bednářová: Má americká kráska, 299 Kč
10. Ladislav Štáidl: Desátý klíč, 69 Kč

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

ZAZNAMENÁNO

Čilý jubilant



Osmdesáté narozeniny oslavil 25. září redaktor a publicista Miroslav Sígl. Rodák z Obřívství na Mělnicku byl členem první poválečné redakce Mladé fronty, vedle dalších médií působil i v Československé televizi. Za činnost ve Svobodném vysílání Jsme s vámi, buďte s námi byl po roce 1968 perzekuován z politických důvodů. Podílel se na šíření samizdatových Lidových novin. Po listopadu 1989 rehabilitován, patřil k zakládajícím členům Syndikátu novinářů ČR. Působil v řadě médií, mj. byl šéfredaktorem Mediažurnálu. Je autorem řady populárních i odborných publikací. I během zaslouženého odpočinku dále pracuje. Dodatečně blahopřejme. A sdělujeme, že 30. 10. v 19.30 jubilant v Salmovské literární kavárně v Praze představí svoji nově vydanou encyklopedii „Co víme o smrti“.

(red)

Legendě by bylo 90

Boža Modrý se narodil 24. září 1916 v Praze. Hokej začal hrát v roce 1936, o rok později chytal za národní mužstvo. Roku 1947 v Praze vytvořoval hokejové mužstvo, jako první v historii, titul mistra světa pro Československo. O rok později bylo druhé na olympiádě ve Svatém Mořici a v zimě roku 1949 se ve Stockholmu stalo podruhé mistrem světa. Pak ale přišel rok 1950. Reprezentace se připravovala na MS v Londýně, ale do města na Temži neodletěla. Hokejisty zatkla StB a byli obviněni z pokusu o emigraci. A přestože se žalobcům nepodařilo nic dokázat, byli odsouzeni: Ing. Bohumil (Boža) Modrý na 15 let. Zemřel 21. července 1963 ve věku 47 let. V Městském muzeu v Lanškrouně byla k jubileu otevřena výstava, připomínající slavného hokejistu. Je spojena s výstavou obrazů jeho dcery Aleny.

(jokr)

Odešla nejstarší

Ve věku 116 let zemřela 27. srpna nejstarší žena světa, Ekvádorka Maria Esther de Capovillaová. Narodila se 14. září 1889. V roce 1917 se vdala a v roce 1949 ovdověla. Byla nejstarší žijící osobou světa od 9. prosince 2005, kdy ji za ni uznala Guinnessova kniha rekordů na základě údajů, které jí zaslala její rodina. Tři z pěti dětí de Capovillaové stále žijí, stejně jako 12 vnoučat, 20 pravnoučat a dvě prapraproučata. Žena nekouřila a nepila tvrdý alkohol. Přísně však dodržovala pravidelné stravování třikrát denně. Nejstarší ženou a zároveň i člověkem planety se nyní stala Američanka Elizabeth Boldenová z Memphisu. Je jí také 116 let, ale narodila se o jedenáct měsíců po de Capovillaové.

(red)

Unikát vlastní senior

Mezi filatelisty to byla událost století. V pondělí 12. září mohli po dlouhé době opět vidět nejdražší československou poštovní známku. Na tiskovou konferenci ji v doprovodu pracovníků bezpečnostní služby přinesl podnikatel a sběratel Ludvík Pytlíček (63) ze Semil. Jde o čtyřkorunovou, původně rakouskou známku, která byla v roce 1919 opatřena přetiskem POŠTA ČESKOSLOVENSKÁ 1919.

Samostatné Československo bylo ještě mladé a vlastních známek mělo nedostatek. Některé nepoužité přetisky byla později v malém množství vráceny z postovních úřadů a staly se už od počátku vzácností. Navíc už při samotném přetisku vznikly různé chyby, které těmto ceninám daly punc rarity. Některé byly na odlišném „válečném“ žilkovaném papíru a přestisk byl proveden obráceně. Vracené odlišné známky údajně převzal tehdejší ministr pošt s tím, že jimi obdaruje ostatní členy vlády k Novému roku. Uschoval je doma, jeho syn jednu ze známek odcizil a na aukci za ni dostal sto korun, což na tehdejší dobu byl slušný obnos. Za další už dostal 500 Kč, protože sběratelé zjistili, že se jedná o mimořádnou vzácnost. Kolik známek povedený synáček prodal, není známo. Podle tiskárny bylo tato přetištěno 8 až 10 čtyřkorunových a 10-14 desetikorunových známek.

Unikátní čtyřkorunovou známku na žilkovaném papíře s obráceným přetiskem jako první vlastnil poštovní oficiál Jaroslav Lešetický. Ten ji v roce 1928 prodal za 38 000 Kč ing. Šulovi, který unikát poprvé představil širší sběratelce veřejnosti. Později byla vydražena v Berlíně, aby se nakonec vrátila zpět do Československa a stala se majetkem pražského advokáta Sobotky. Dlouho se o ní nevědělo.

V roce 1959 byl Dr. Sobotkovi konfiskován majetek a jeho součástí byla i tato známka. Dostalo ji Poštovní muzeum,

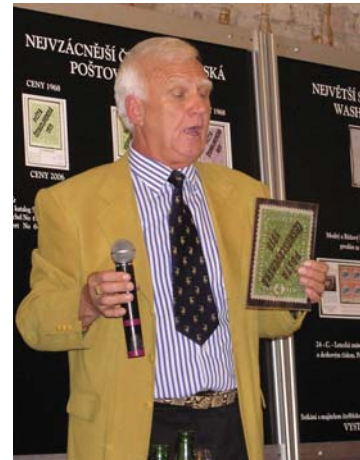


kteří ji poprvé představilo na světové filatelistické výstavě PRAGA 1968. Byla to senzace, protože je opravdu výjimečné, aby se rarita zachovala jen v jednom jediném exempláři. Bylo to ale také naposled, kdy ji mohla vidět veřejnost. Poštovní muzeum známku dále kvůli bezpečnosti nevystavovala a dlouhá léta ležela v trezoru.

Po roce 1989 byla známka po soudním jednání v restituci vrácena dědicům posledního majitele. Ti ji nabídli v roce 1996 k prodeji. Získal ji sběratel Ludvík Pytlíček. Podle domácích i zahraničních odborníků majitel největší sbírky československých poštovních známek na světě. Unikát, který mu ještě chyběl koupil ovšem s podmínkami.

„Na světové výstavě v roce 1968 jsem ji samozřejmě obdivoval, ale nikdy mně nenapadlo, že bych ji mohl získat. Podařilo se to v roce 1996. Ve smlouvě jsem se ale musel zavázat a bylo to vázáno s peněžními prostředky, že známku mohu vystavit až za deset roků. Během nich jsem se mohl na známku jen chodit dívat do trezoru. Měl jsem z ní ohromnou radost, ale nemohl jsem ji vystavit.“

Co k tomu majitele vedlo: „Důvod neznám, já jsem byl hlavně rád, že ji mohu koupit. Musel jsem přistoupit na jejich podmínky a já jsem byl připraven je v každém případě akceptovat. Nemohl jsem jinak, mohli sdělit, že mi ji neprodají. A já jsem se doslova klepal, abych tu známku získal. Kdyby tušili, jak vysoký je můj zájem, možná bych zaplatil jednou tolik... Nesmí ani sdělit, za kolik koupil. I to stanoví smlouva, která podle předního českého znalce ing. Pittermana podobných transakcí nepředstavuje ve světě nic neobvyklého. A tak se zájemci o cenu musí spokojit pouze s faktem, že u londýnské pojišťovny Lloyd's je unikát pojištěn na 10 milionů korun a že jeho sběratelská hodnota se vlastně ani nedá vyčíslit.“



A Ludvík Pytlíček sám k tomu dodává: „Na světových výstavách jsou některé vzácné známky vystavovány pod pseudonymy, takže se veřejnost nedoví, kdo je vlastní. Ani já jsem nechtěl zpočátku svoji sbírku prezentovat, ale když jsem zjistil, že vlastním největší sbírku československých známek na světě, dospěl jsem k závěru, že by bylo na škodu, kdyby ji neukázal veřejnosti. I když se tak člověk vystavuje různým nebezpečím a závistí.“

Ludvík Pytlíček je členem nejprestižnějšího filatelistického klubu světa: Club Monte Carlo de l'Élite de la Philatelie. Ludvík Pytlíček bude na klubové výstavě MONACOPHIL 2006 1.-3. prosince vystavovat i svoji unikátní sbírku Československo 1918-1939, která je pojištěna na 100 milionů korun.

Naše veřejnost unikátní známku mohla už předtím vidět na mezinárodním veletrhu Sběratel (informovali jsme na webových stránkách RSČR), který se uskutečnil 15.-17. září ve veletržním paláci na Výstavišti v Praze. Kdy ji budeme moci znovu vidět u nás, není jisté. Na otázku Doby seniorů, týkající se konkrétního termínu pan Pytlíček ale odpověděl: „Blíží se světová výstava PRAGA 2008. Pokud budu požádán, tak ji tam samozřejmě vystavím.“

(text a foto: fav)

Kostelu pomohli důchodci

Na opravu kostela svatého Jana Křtitele v Albrechticích nad Orlicí, který byl v havarijním stavu, neměla diecéze jako jeho majitel peníze. Přesto se opravy dočkal. V obci totiž žije letos 75letý důchodce Josef Zíka: „Opravy jsem se ujal 1. března letošního roku na základě plné moci od místního pana faráře Havlíčka, rozpočet na opravu střechy, stropu a varhan byl půl milionu. V partě s dalšími třemi důchodci jsme začali opravovat.“ Půjčili si i autojeřáb a opravili střechu. S kostelními varhany byl velký problém - do nich totiž spadl zřícený strop. „To pro nás znamenalo rozebrat a od písku i kameňáky očistit tisíc píšťal, velikou práci tu odvedl zadarmo i pan doktor Fuks

mladší z rychnovského okresního soudu, výborný varhaník. Máme hoto-vo, první mši nám v opraveném kostele v červenci sloužil bývalý rychnovský děkan Jan Rybář, už jsme tu měli i svatbu a koncert. A ptáte se, na kolik to přišlo - od dárců jsme dostali 30 tisíc korun a za ty jsme to pořídili. Teď ještě zbývá dát novou střechu nad sakristií a pokračovat v restaurování soch v kostele,“ dodal Josef Zíka.

Starosta Albrechtic nad Orlicí Jaromír Kratěna k opravě kostela uvedl: „Na základě žádosti církve obec darovala na opravu vazby střechy trámů a dřevo z demolic statku. Byla samozřejmě připravena jednat i o dalších možnostech, včetně podpory finanční,

ale nebylo to třeba. Ze strany církve ani zmocněného pana Zíky už další požadavky vzneseny nebyly. Velice si aktivitu Josefa Zíky, Jana Šmídy, Miroslava Kopeckého a dalších vážíme, považujeme je za příkladné a následovatíhodné.“

Za DS se k poděkování připojujeme.
(jokr)



Pomáháme v džungli paragrafů

Ještě jednou k vdovským důchodům



JUDr. Z. Hájek

V Době seniorů jsme již o zvyšování a doplácení některých vdovských důchodů informovali. Přesto dotazů neubývá. A jsou nejrozličnějšího rázu. Proto se k vdovským důchodům a příslušnému zákonu ještě vrátíme.

Musí jít o důchod, jehož výše byla omezena nebo nebyl vůbec vyplácen pro souběh s jiným důchodem.

S Opatření přijaté zákonem č.267/2006 Sb. se týká při splnění dalších podmínek výhradně případů, kdy v minulosti došlo k souběhu vdovského důchodu s jiným důchodem (např. starobním nebo invalidním) a vdovský důchod nebyl vyplácen nebo jen v omezené výši, aby úhrn důchodů nepřekročil nejvyšší výměru stanovenou tehdejšími předpisy. Netýká se tedy vdov, které rok po smrti manžela pobíraly vdovský důchod, ale pak jim na něj zanikl nárok pro nesplnění žádné zde zákonem stanovené podmínky pro trvání nároku na něj. Podle současné právní úpravy (zákon č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, ve znění pozdější právní úpravy) je takovou podmínkou např. péče o nezaopatřené dítě, plná invalidita vdovy, dosažení věku 55 let nebo důchodového věku, je-li nižší, péče o nezletilé dlouhodobě těžce zdravotně postižené dítě vyžadující mimořádnou péči nebo o zletilé dítě, které je převážně nebo úplně bezmocné (od 1.1.2007 v souvislosti se změnou právní úpravy péče o dítě, které je závislé na péči jiné osoby ve stupni II - středně těžká závislost, nebo stupni III - těžká závislost anebo stupni IV - úplná závislost), péče o převážně nebo úplně bezmocného svého rodiče nebo rodiče zemřelého manžela, který s vdovou žije v domácnosti, nebo o takového rodiče, který je částečně bezmocný a starší 80 let (od 1.1.2007 péče o svého rodiče nebo rodiče zemřelého manžela, který s ní žije v domácnosti a je závislý na péči jiné osoby ve stupni II - středně těžká závislost, nebo stupni III - těžká závislost, anebo stupni IV - úplná závislost). Jestliže vdova nespĺňuje po jednorázovém pobírání důchodu žádnou z těchto podmínek, nárok na vdovský důchod jí zaniká. Pokud ji splní ve lhůtě 5 let od skončení pobírání vdovského důchodu (tedy do 6 let od úmrtí manžela), nárok na důchod jí opět vznikne. Podobná úprava byla před 1.1.1996, kdy některá z podmínek, aby mohla být výplat důchodu obnovena, musela být splněna do 2 let po zániku nároku na vdovský důchod, resp. do 3 let od smrti manžela. Pokud v uvedených lhůtách žádná z podmínek nebyla splněna, nárok na vdovský důchod nevznikl. Řada vdov, které právě z uvedených důvodů ztratily nárok na vdovský důchod

a jeho výplata jim byla zastavena, se nyní na základě neúplných informací domnívá, že také jim bude vdovský důchod nyní obnoven a zpětně doplacen. Bohužel, nikoliv. Znovu opakujeme - příslušný zákon, který umožňuje obnovení výplaty vdovského důchodu nebo jeho zvýšení, se týká pouze těch vdovských důchodů, jejichž výše byla omezena nebo nejsou vypláceny vůbec proto, aby nedošlo k překročení některé maximální výměry stanovené pro souběh důchodů.

S Opatření se týká těch vdov, které odvolaly před 1.1.1996, tj. před účinností nového důchodového zákona, a jimž nárok na vdovský důchod dosud trvá.

Zvýšení nebo obnovení výplaty vdovského důchodu se týká jen vdov, které odvolaly před 1.1.1996. Je to logické, neboť podle dřívějších předpisů (nikoliv již podle zákona č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, který nabyl účinnosti dnem 1.1.1996), např. podle zákona č.100/1988 Sb., o sociálním zabezpečení, byla výše důchodů a při souběhu výše úhrnu důchodů omezena nejvyššími výměrami (tzv. maximy). Nárok na příslušnou úpravu od ČSSZ v Praze má přitom jen ta vdova, jejíž nárok na vdovský důchod po manželovi k 1.7.2006 trvá. Je tomu tak vzhledem k účinnosti nové právní úpravy (1.7.2006), která znamená, že nejde o zpětné dorovnání výše důchodů, ale až od účinnosti nové úpravy. Aby ČSSZ mohla vdovský důchod přepočítat nebo začít vyplácet, je nutné, aby nárok na vdovský důchod trval.

S Nejvyšší výměra, na kterou byl omezen vdovský důchod v souběhu s jiným důchodem, nebyla jen 2800 Kč.

I když se téměř ve všech informacích ve sdělovacích prostředcích k tomuto tématu zmiňuje pouze hranice 2800 Kč a ve vztahu k této částce jsou uváděny příklady na zvýšení vdovského důchodu, netýká se „dorovnání“ výše vdovského důchodu jen této nejvyšší výměry. Zákon stanoví, že se vdovský důchod upraví, byla-li jeho výše omezena pro souběh s nárokem na výplatu starobního nebo invalidního důchodu podle předpisů platných před 1.1.1996. Podle zákona č.100/1988 Sb., o sociálním zabezpečení, byly nejvyššími výměrami částky 3800 Kč (jestliže byl občan zaměstnán nejméně 15 roků v hornictví v hlubinných dolech nebo 10 let v takovém zaměstnání v uranu), 3250 Kč (byl-li zaměstnán nejméně 20 roků v jiném zaměstnání zařazeném do I.pracovní kategorie), 2900 Kč (byl-li zaměstnán

nejméně 20 roků v zaměstnání zařazeném do II.pracovní kategorie) a nejčastěji zmiňovaná hranice 2800 Kč (v ostatních případech, tedy byl-li zaměstnán v tzv. III.pracovní kategorii nebo po určitou dobu i v jiné pracovní kategorii, ale ne požadovaný počet let). Nad uvedené výměry náleželo pouze zvýšení starobního důchodu za dobu dalšího zaměstnání po vzniku nároku na starobní důchod bez jeho pobírání, ale ani při tomto zvýšení nesměla být překročena hranice 3800 Kč.

Požádat lze prostřednictvím OSSZ nebo dopisem.

S Nejlépe je požádat o úpravu vdovského důchodu nebo zařazení jeho výplaty prostřednictvím příslušné Okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ) nebo v Praze Pražské správy sociálního zabezpečení (PSSZ), které mají k dispozici příslušné formuláře pro tyto žádosti a s občanem žádost sepíší. Žádost lze také poslat přímo České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ) v Praze, odboru rozhodování o dávkách důchodového pojištění, Křížová 25, 225 08 Praha 5. Pokud senioři mají k dispozici internet, najdou příslušný tiskopis na webových stránkách ČSSZ (<http://www.cssz.cz/tiskopisy/duchodove.asp>). V žádosti je třeba uvést rodné číslo vdovy, příjmení a jméno a titul. V případě, že chce žadatelka zaslat rozhodnutí ČSSZ na jinou adresu, než pod kterou je vedena v evidenci ČSSZ, je

potřeba uvést i kontaktní adresu. Pokud žadatelku zastupuje jiná osoba, je nutné uvést také její příjmení, jméno a titul, adresu, na kterou má být rozhodnutí zasláno, a oprávnění k zastupování. Pokud jde o žádost o uvolnění výplaty vdovského důchodu (nikoliv o zvýšení již vypláceného vdovského důchodu), je třeba uvést také rodné číslo zemřelého manžela, jeho příjmení, jméno a titul a č.j. rozhodnutí, kterým bylo o nároku na vdovský důchod ČSSZ rozhodnuto.

Vzhledem k tomu, že podmínkou pro úpravu vdovského důchodu je, že k 1.7.2006 nárok na vdovský důchod trvá, je součástí formuláře (a mělo by být tedy i součástí jiné písemné žádosti) čestné prohlášení vdovy s jejím vlastnoručním podpisem, že od smrti manžela neuzavřela nové manželství.

Lhůta stanovená není.

S Zákonem č.267/2006 Sb. není stanovena žádná lhůta, do kdy je potřeba žádost o zvýšení vdovského důchodu vypláceného v omezené výši nebo žádost o uvolnění výplaty vdovského důchodu uplatnit. Doporučujeme však s uplatněním žádosti neotálet.

JUDr. Zdeněk Hájek, poradna RS ČR

INFO LETEM

Než udeřil bulvár

V těchto dnech vychází kniha Nadi Mihalovičové „Než udeřil bulvár“ aneb Rozhovory s (ne)obyčejnými lidmi a Fejetony o (ne)všedních věcech.

Kniha soustřeďuje vybrané práce novinářské tvorby autorky, předsedkyně Klubu novinářů seniorů při Radě seniorů ČR.



Vydalo

nakladatelství JANUA za grafické spolupráce Zdeňka Hřebejky. Autorka ze svého pobytu v Americe začátkem 90. let vytýčila řadu rozhovorů, z nichž ty nejlepší se znovu dostávají do rukou čtenáře. Časy se mění (a lidé s nimi), něco však přesto přetrvává. Treba i poznatek, že než udeřil bulvár (a ještě dlouho před tím), mělo cenu novinářské řemeslo. Profese pracující s magickou silou slova, které neodezní v okamžiku vyřčení, ale trvá a působí ještě nějakou dobu potom.

(red)

Potřebujete odvoz?

Ústav sociálních služeb v Praze 4, příspěvková organizace se sídlem Podolská 31, Praha 4 zajišťuje sociální služby zejména pečovatelskou službu, na území městské části Praha 4. V rámci své doplňkové činnosti a na základě příslušné koncesní listiny je oprávněn provozovat příležitostnou osobní silniční dopravu. Po dosavadních zkušenostech je zřejmé, že tyto služby jsou svým charakterem i cenovou dostupností vhodné pro seniory a osoby se zdravotním postižením. V současné době disponujeme pro tyto účely vozidly Ford Transit, Ford Connect, Ford Focus či Citroen Jumper nebo Citroen Berlingo, který má speciální úpravu pro přepravu vozíčkáře. Služby je možno na území Prahy využít v pracovních dnech mezi 7,00 - 9,30 hod. a mezi 14,30 - 18,00 hodin, v jiné době a při jízdách mimo území Prahy po individuální domluvě. Zájemci mohou kontaktovat vedoucího provozně technického úseku na tel. 241 433 109, mobil 603 846 460 nebo vedoucího autodopravy na tel. 241 434 460, linka 260, mobil 605 241 560, případně nás kontaktovat elektronickou poštou na e-mail uss4@iol.cz. Přejeme zájemcům jen dobré zkušenosti s touto službou.

Miloš Hájek, ředitel ÚSS Praha 4

Požární ochrana

Rada Koordinačního centra seniorů a zdravotně postižených v Ostravě pořádá ve středu 25. října v 15 hod. setkání s ředitelem odborné prevence hasičského záchranného sboru Moravskoslezského kraje Ing. J. Pokorným na téma požární bezpečnost a prevence v životě seniorů. Setkání se uskuteční v klubu Atlantik na ul. Čs. legií č.7. (red)

Život s pražským orlojem

Jako orlojník se o Staroměstský orloj staral šestnáct let. Každý pátek v poledne otevíral železná dvířka pod ním a dělal vše pro to, aby starobylý stroj ukazoval i po staletích to, co má. Nejstarší žijící pražský orlojník Josef Valášek se už jako důchodce zúčastnil na pozvání svého nástupce Oty Zámečnicka, i zatím poslední větší opravy, kdy byl vloni starý stroj rozebrán do posledního kolečka a v holešovickém sídle firmy Hainz opraven, aby další desetiletí zase chodil jako hodinky. "Když děláme pravidelnou prohlídku stroje a vyjdeme na balkónek ven, ozve se občas zapískání - a dole stojí právě on," říká s úsměvem současný orlojník. Josef Valášek se i v důchodu přijde jednou za čas podívat na stroj, se kterým vlastně strávil celý život.

Jméno Josefa Valáška se dnes už zapsalo do řady pražských orlojníků, jež začíná Mikulášem z Kadaně, „horologistou“ krále Václava IV., který orloj v roce 1410 na radnici postavil za pomoci výpočtů astronoma a matematika Jana Šindela. Pokračovala přes Jana z Růže, který mu v roce 1490 přidal kalendářní kolo a zřejmě proto proslul v pražských pověstech coby tvůrce orloje Hanuš, pisaře Jana Táborského z Klokotské hory, který se stal orlojníkem ze zájmu a kolem roku 1570 napojil kalendářní kolo na hodinový stroj, a končí u orlojníka zatím posledního - Oty Zámečnicka, který je stejně jako Josef Valášek „od Hainzů“, a stará se o orloj dnes. Firma Hainz o orloj pečuje už od roku 1865. Tehdy pražský hodinář Ludvík Hainz provedl velkou opravu mechanismu a zachránil ho předtím odvezením do šrotu.

Na orloj si sáhl už v roce 1945

S orlojem se Josef Valášek seznámil už v květnu roku 1945: „To jsem se druhým rokem učil u Hainzů, při květnovém povstání jsem viděl zrovna naproti u jejich hodinářství ohořelý tank. Ten ale, ještě než ho povstalci zničili, stačil vypálit přímo do orloje zápalný granát. Následky na stroji jsem viděl, když jsem ho jako učeň pomáhal rozebírat a odvážet do opravy. Vodorovné tyče starobylého rámu mechanismu žárem změkly a váha stroje je prohnula do oblouku dolů. Stroj samotný držel na hřídeli. Některá ložiska prostě vytekla.



JOSEF VALÁŠEK (vlevo) se svým nástupcem - dnešním pražským orlojníkem Otou Zámečnickem.

Z kyvadla chronometru Romualda Božka, který určuje krok orloje od velké opravy v roce 1865, se vypařila rtuť.“

Při tehdejší opravě ovšem ještě nepomáhal: „Jako učedníka mě k tomu nepustili, ale samozřejmě jak jsem mohl, pozoroval jsem opravu a poslouchal ty, kteří ji prováděli.“

Kde se tehdejší oprava prováděla? „Kromě u Hainzů ještě u firmy Kabeš a Fanta, která dělala kotle a měla dost prostoru na kovářské práce, které mechanismus vyžadoval.“ Věžní hodináři od Hainze tak vlastně zopakovali první opravu firmy z roku 1865, tehdy byl orloj po demontáži odvezen do proslulé Daňkovky také kvůli prostoru a kovářským pracím, které oprava stroje vyžadovala a o nichž si pražští radní

mysleli, že jsou nemožné a je tedy lépe prostě starobylé hodiny sešrotovat a na jejich místě postavit moderní hodiny hodné druhé poloviny devatenáctého století. Tehdy přibýly orloji boční průsvitné hodinové ciferníky, které se rozsvítily poprvé o půlnoci na Nový rok 1866. Kromě nich ještě nové kalendářní kolo, které namaloval Josef Mánes, to ovšem až během roku 1866. Dnes je na orloji jeho kopie od malíře Čily, který se o vnější výtvarnou stránku orloje staral po léta, stejně jako později jeho dcera restaurátorka Míšová-Čilová v osmdesátých a v devadesátých letech minulého století.

Po válce přibýly elektromotory

Co se na orloji změnilo při opravě v roce 1945? „Největší změnou bylo elektrické natahování závaží stroje. Do té doby tu bylo jen elektrické osvětlení a musel sem

materiálu potvrdil, že rám a ta kola pocházejí opravdu z doby kolem roku 1400,“ vzpomíná Josef Valášek. To, že rám je opravdu pamětihodný, potvrzují i otvory, které na jeho horní příčce ukazuje: „Tady byl uchycen lihýř, který určoval krok hodinového stroje po staletí a byl vyměněn až v roce 1865, odkdy krok stroje určuje chronometr Romualda Božka.“

Každý pátek v poledne

Po vyučení se Josef Valášek stal členem týmu, který opravoval věžní hodiny po Praze a nejen po ní. Jeho první prací byla oprava hodin nahoře na tehdy po válce právě opravené věži Staroměstské radnice jejichž ciferníky míří do všech světových stran. S orlojem se ale neloučil ani když věžní hodináři pracovali po celé republice: „Vedoucím orlojníkem byl nejprve Rudolf Vesecký, poté jeho bratr Jindřich a po něm



PŘED ORLOJEM na Staroměstském náměstí se vždy před defilé svatých scházejí stovky obdivovatelů z celého světa.

každý den přijít někdo, kdo závaží vytáhne ručně. „Tehdy to byl pan Kudrna. Byl Sokol a rád ukazoval své svaly, které mu pomáhaly při jeho každodenní práci na orloji.“

Vzduch v těsném prostoru kolem stroje rozhánějí vzduchové brzdy - plechové plochy, které při otáčení brzdí vzduch a tak zaručují hodinovému stroji plynulý chod. „V létě jsou fajn,“ říká Josef Valášek, „ale v zimě otáčení jedné z nich každou minutu už mluví.“ Do otočky brzdy se náhle rozhučí elektromotor. Natahuje závaží hodinového stroje, který pomáhá prstenci takzvaných českých hodin, aby ukazovaly správně čtyřřadvacátou hodinu při západu slunce, který je v různých ročních obdobích v různý čas. Co je na orloji původní, ještě z dob Mikuláše z Kadaně? „Rám a velká kola, jejichž ozuby byly ještě dělány ručně - na bocích kol můžete vidět důlky od kování. Jednou tu byl odborník docent Procházka z univerzity, který po rozboru



SVATÝ TOMÁŠ se chystá před okénko v něm tu ukazoval kvůli filmařům i Spejbl, zatímco apoštola Hurvínka.



„KDYŽ SE TAHLE BRZDA ORLOJE TOČÍ v létě, je to příjemné, v zimě už mluví,“ ukazuje Josef Valášek při rozhovoru s Dobou seniorů.



MECHANISMUS ORLOJE zná Josef Valášek do nejmenších detailů

„pak od roku 1980 já,“ vysvětluje Josef Valášek, který pracoval na orloji pod oběma bratry a jehož si mladší z nich vyvolil jako svého nástupce stejně jako on později Otu Zámečnicka. „Do oprav věžních hodin se nikdo nehrnul,“ vzpomíná starý orlojník. „Byli jsme pod Pragotronem i Elektročasem, ale vždycky jakoby bokem. Peníze se tady moc vydělat nedaly a práce bylo hodně. A byla fyzicky náročná - když jsme dělali na hodinách na svatém Vítě, inženýr Krajník spočítal, že jsme během opravy vyšlapali každý deset tisíc schodů. Je pravda, že se nám nechtělo ani na oběd a pivo na Vikárku, představa, že bychom museli po jídle znovu šlapat po schodech nahoru, nás od toho většinou odradila.“ Každý pátek v poledne otevíral orlojník se svým týmem železná dvířka pražského orloje. „Ten pátek to bylo pravidlo, aby orloj o víkendu šel, ale chodívali jsme sem i během týdne, prostě jak to stroj vyžadoval. On totiž stroj byl vždycky bez chyby, když se porouchal, mohl za to orlojník.“ Na jak dlouho se zastavil orloj - kromě velkých oprav - nejdéle? „To bylo někdy v sedmdesátých letech na několik dní. To byl malér. To o nás psali i ve Večerní Praze. Naštěstí pro

nás tehdy Aha, Blesk a další podobné bulváry ještě nebyly.“

Je den, kdy orloj, ať se stane cokoli, musí jít správně a nezastavit se? „Je. Musí jít na Silvestra a odbít Nový rok. V tyto dny se nesmí za žádnou cenu zastavit,“ říká Josef Valášek. „Podle pověsti by v takovém případě přišlo v novém roce na český národ neštěstí.“ Jaké? „To pověst nepraví,“ usmívá se orlojník, který svému stroji věnoval celý život.

Orloj odbíjí, nad padacími dvířky ve stropě, ke kterým vede železný žebřík a nahoru po něm šplhá zvědavý a následně nadšený fotograf DS, pochoduji před okýnky apoštolové. O jejich mechanismus se starají orlojníci také. „Jednou jsem tam držel místo apoštola Hurvínka,“ usměje se Josef Valášek. „To si vzpomněli filmaři když točili něco o panu Skupovi, že s ním budou mluvit před orlojem. Přijeli, zpovídali ho a nahoře namísto apoštolů jeden z jeho loutkoherců ukazoval v okýnku nejdivů Hurvínka, pak zase Spejbl a Hurvínka jsem mezitím držel mezi těmi apoštoly já.“

Dušan Pokorný
Foto František Vonderka



ko v němž se ukáže turistům dole, kdysi se zatímco Josef Valášek držel za ním mezi



ORLOJ UKAZUJE ČAS už od roku 1410, kdy ho postavil Mikuláš z Kadaně.

Paprsky naděje

Motto: „Život je krásný a pestrý i tehdy, když se tak nejeví“.

Paprsky naděje je rodinný magazín věnovaný lidským osudům i otázkám soužití generací, zdravých s nemocnými, obyčejného s neobvyklým. Poslouchat jej můžete na stanici Český rozhlas 2 - Praha každou sobotu, krátce po 17. hodině

V sobotu 14. října vám Český rozhlas 2 - Praha nabídne díl nazvaný: **Uganda - velký příběh malé nemocnice.**

První česko - ugandská nemocnice vyrostla v městečku Buikwe asi padesát kilometrů od hlavního města, nedaleko Viktoriina jezera, v malebné, ale velmi chudé a po dlouhá léta občanskými válkami sužované oblasti rovníkové Afriky. Nápad postavit právě v Ugandě nemocnici, specializovanou na gynekologii a porodnictví, navázal na tamní dobře fungující Adopci na dálku Arcidiecézní charity Praha. Zrodil se v hlavě a v srdci koordinátorky projektu Lenky Černé, která žila v Ugandě několik let a mimo jiné se zasloužila

také o otevření ugandské charitní školy pro "adoptivní" děti ve vesnici Kikube.

Nemocnice s padesáti lůžky, postavená ve spolupráci s katolickou diecézí Lugazi, je kompletně pořízena i vybavena z českých zdrojů a vedena českým



personálem. „Bylo by absurdní financovat ugandským dětem vzdělání, a nechat je umírat na banální nemoc,“ tvrdí ředitel v květnu slavnostně otevřené nemocnice, hradecký gynekolog

a porodník Doc. MUDr. Josef Donát. O tom, že jednou jako lékař postaví v Africe nemocnici, snil tento pilný čtenář cestovatelů Zikmunda a Hanzelky a ctitel filosofie Alberta Schweitzera už od dětství.

O tomto průkopnickém díle, které prolamuje častou českou netečnost k bídě a bolesti lidí chudší části světa, se dozvíte více od Doc. MUDr. Josefa Donáta i Lenky Černé v pořadu Paprsky naděje. **Odvysílané pořady si kdykoliv můžete poslechnout i v nové službě pro posluchače, tedy v Rádiu a přání. Více na www.rozhlas.cz/praha/audio**

Křesťanské okénko DS

„Svět je místem k radování“, tak se zpívá v písni, která před několika roky letěla světem a byla dost populární.

Ježíš Kristus říká v evangeliu, v jednom krásném biblickém podobenství vlastně totéž, co ta píseň: kdo přijme Boží pozvání, tomu se svět stane místem k radování - jako na královské hostině. Každou neděli, ale i ve všední dny se té radosti může učit v kostele při mši svaté - to je hostina Boží, předobraz hostiny nebeské.

Když je to tak, proč i starší a staří lidé, kteří jsou z velké části pokřtěni a tudíž křesťany, odmítají Boží pozvání, proč neběží za Bohem? Oni pozvají Boží ani tak neodmítají, jen je odkládají. Až nebudou mít co dělat, pak možná přijdou. Teď však mají něco důležitějšího! Teď nemají na Boha a jeho věci čas. „Byli jsme na houbách. Jeli jsme na výlet. Přijela k nám návštěva...“ Ano, Bůh zve člověka, člověk nemá čas!

A tak probíhá mezi lidmi a Bohem jakýsi tichý a úporný zápas plný lidských manévřů a chytáčení. Člověk se vymlouvá, že Bůh příliš mlčí. A zatím Pán Bůh celým zjevením ve všech knihách Písma neúnavně volá, vyzývá, povzbuzuje, ale člověk jakoby nechce slyšet....

Bůh říká, že chce být lidem Otcem, ale lidé se vykrucují, utíkají, chtějí se obejít bez Něho, být šťastní bez Boha a po svém. A Bůh? Ten nechce být bez lidí, zve ke stolu hříšníky... Není to

zvláštní? Lidé se přece chtějí mít dobře, chtějí žít šťastně, ale podle svého, bez Boha. Možná k Bohu někdy přijdou, třeba až na konec, ale bude ještě vůbec čas a budou síly?

To však znamená, že lidé vlastně nechťjí Boha přijmout od svého skutečného života, který žijí dnes. A jak to dopadne? Kdo čeká s návratem k Bohu a do Boha, až nebude mít co jiného dělat, ten k Němu nedojde nikdy!



Ježíš Kristus říká jasně: „Právím vám, že žádný z těch, kteří byli pozváni a nepřišli, neokusí mé večere navěky!“ Ano, tento náš reálný svět je skutečně místem k radování. Přes všechny deformace, přes všechny temné a ošklivé kouty. Boží hostina, bezpečí a teplo víry, společenství křesťanů se nám všem stále nabízí. Chce to jen zaslechnout a konečně přijmout pozvání....

Ano, právě tento svět, nikoli jiný, vysněný, je místem k radování. Přes všechnu hektičnost, shon, přes všechnu zlobu, nenávisť, „českou závist.“ Boží láska má sílu toto všechno přemoci. Jen ji přijmi a žij podle ní. Náš život, i ten dnešní, „moderní“, je součástí Božího království: „věčnost začíná dnes!“

Takže konečné resumé: máme dělat ze svého domova, z dnešního i zítřejšího života, místo k radování pro sebe i pro své bližní.

Farář římskokatolické farnosti
Bakov nad Jizerou a Kosmonosy Páter
Jiří Veith

Gerontofarmaceutická poradna
zdravotní komise Svazu důchodců
ČR, Wuchterlova 6, 16000 Praha 6
e-mail: svazdouchodcu@seznam.cz

Trpím již delší dobou průjmem, účinek léků jako je z domácí lékárníčky Carbosorb nebo Endiaron je malý, co bych měl užívat?

V podstatě rozlišujeme dva základní typy průjmů a to podle průběhu. Akutní, který se velmi úspěšně léčí (pokud není způsoben bakteriální infekcí) dietou, aktivním uhlím (Carbosorb a řada dalších) případně střevními desinficiemi jako je např. Vami uváděný Endiaron. Obtíže, které uvádíte svědčí o tom, že trpíte druhým typem průjmů tj. chronickým. U těchto obtíží, které trvají delší dobu, je opravdu potřebné vyhledat lékaře - praktického či lépe specialistu - gastroenterologa. Průjem u Vás není pravděpodobně vlastním onemocněním, ale zřejmě jeho projevem. Jen odborná vyšetření mohou odhalit příčinu Vašich potíží. Dále připomínáme, že uváděný Endiaron není vhodné užívat delší dobu - návod udává 7 - 10 dnů.

Lékař mi změnil léky, ale poněvadž mi předepisuje vždy 2-3balení, zůstala mi nedotčená balení doma, co s nimi?

Neznáme změnu terapie i když je zřejmé, že předepisování více balení je v některých případech ukázkou nehospodárné proskripce ze strany lékaře. Zdravotní pojišťovny lékaře na účelnost předepisování léků neustále upozorňují. Co se zbylými léky? Jediná možnost - vrátit do kontejnerů prošlých léků v lékárně - budou odborně zničeny. Léky jednou z lékárny vydané, byly určeny Vám a podle platných zásad se už nemají dále předávat. Lékárna je totiž posledním garantem bezpečnosti a kvality léku. Uvádíme, že v r. 2005 podle kvalifikovaných odhadů bylo v ČR zničeno léků za 10 miliard korun? **Slyšela jsem, že nosní kapky Sanorin nelze užívat delší dobu, proč?**

Účinná látka naphazolin se úspěšně užívá při zánětech horních cest dýchacích a to pouze krátkodobě. Při nosní aplikaci delší než týden je možnost návyku tzv. sanorismus, který se projevuje intenzivním zduřováním sliznice.

Co je to depotní léková forma?

Jsou to upravené léky technologicky tak, že účinné léčivo se z léků (např. tableta, ale i injekce např. depotní inzulin) jako ze zásobníku po delší dobu zvolna uvolňuje. Tablety se zpočátku uvolňováním účinné látky mají označení retard, retardeta.

Co jsou to enterosolubilní léky?

Enterosolubilní léky, též enterosolventní, acidorezistentní, gastrorezistentní se nerozpouštějí ani nerozpadají v prostředí žaludku a v původní podobě (tableta, tobolka, dražé) postupují do tenkého střeva, kde při změně pH následuje jejich rozpad, rozpuštění a vstřebávání a tak zvyšují účinek léčiva. (jso.)

Aktivní život brzdí stárnutí

Jaké je duševní zdraví českých seniorů? Jak zabránit stressům a depresím? Lze stárnutí zpomalit? O těchto a jiných problémech jsme hovořili s osobou nad jiné povolanou - prezidentem České psychiatrické společnosti a přednostou Psychiatrické kliniky pražské Všeobecné fakultní nemocnice profesorem MUDr. Jiřím Rabochem.

Pane profesore, psychické poruchy jsou dnes časté u všech věkových skupin. Jak jsou na tom naši senioři, lidé od šedesátky výše?

Duševní choroby opravdu postihují všechny generace a s nějakou formou psychického onemocnění se setkal každý druhý člověk. Tím samozřejmě míním i dočasné poruchy, které ovlivní třeba jen krátkodobě mentalitu člověka. Značně rizikovou skupinu tvoří lidé vyššího či vysokého věku. Osamělý tělesně nemocný člověk je nejvíce ohroženou osobou, potenciálním sebevrahem. Příčiny jsou docela prozaické. S postupujícím věkem se objevuje zhoršuje fyzický stav. Velice vážnou otázkou je ukončení pracovní kariéry a s tím související pokles životní úrovně, samozřejmě případná ztráta partnera nebo těžší onemocnění. Projeví se pocitem bezmocnosti, stressové situace, v nejhorších případech dojde k demenci nebo dokonce k depresím, které mohou být velice nebezpečné. Některé nemoci lze úspěšně léčit a vyléčit, jiné jen přibrzdit. Moderní medicína má dnes k dispozici účinné medikamenty i léčebné postupy, ovšem...

...ovšem na něco ani účinné léky

nestačí. Stárí se asi nedá zastavit, ale lze stárnutí alespoň fakticky přibrzdit?

Nesmrtelnost nám nehrozí. Přibrzdit stárí a eliminovat nebo alespoň hodně omezit jeho příznaky je samozřejmě možné, ba žádoucí. Na prvním místě vidím aktivní přístup k životu a vůli zachovat si dosavadní aktivitu. Kdo je z pracovního života zvyklý vstávat v šest ráno, nechť si v penzi třeba přispí, ale ať neprospí celý den. Starý člověk by mohl přečíst řadu knih, k nimž se v produktivním věku nedostal. Pěstovat své koníčky, zajít si třeba i do hospůdky za kamarády - samozřejmě s velkou obezřetností k alkoholu. Tělesná aktivita přiměřená fyzickým možnostem je velmi potřebná. A pak je tu ještě jedna možnost, alespoň pro někoho. Pejsek může být pro pracovní vyčerpání člověka velkým problémem, pro důchodce naopak velice prospěšným lékem proti stárnutí - nemyslím tím nejen procházky spojené s venčením, ale sounáležitost s živým tvorem, který lásku oplácí láskou. A myslím si, že ani v seniorském věku není na škodu něčemu se ještě učit, třeba cizímu jazyku, i když paměť trochu zeslábná a praktické využití se nerýsuje...



I ve vaší klinice je jistě hodně starších pacientů...

Samozřejmě. Máme zde speciální oddělení pro léčbu Alzheimerovy choroby - vidíte, to je také příklad sice zatím nevyléčitelného, ale určitě léčebně ovlivnitelného onemocnění. Máme velmi frekventované oddělení pro léčbu osob starších šedesáti let s lůžkovou i ambulantní částí. Diagnózy různé, nejčastěji demence a deprese - mnohé z nich se dají úplně vyléčit, například demence způsobené nadměrným užíváním alkoholu. Vyžaduje to samozřejmě razantní změnu životního stylu a návyků. Je třeba odmítat mýty, že duševní choroba je pro člověka konec, že by bylo lépe co nejdříve umřít. Faktické výsledky dokazují, že tyto choroby lze léčit a často i vyléčit, že člověk se vrátí do normálního života v takovém stavu, aby tento život byl důstojný.

Za rozhovor poděkoval Jan Kašánek

Inzerce MPSV

Toto byste měli vědět!

Změny v lékařské posudkové službě

Od 1. července 2006 byla na úřadech práce vytvořena nová lékařská posudková služba. Tato služba vznikla rozdělením dosavadní jednotné lékařské posudkové služby působící ve struktuře České správy sociálního zabezpečení (dále ČSSZ) a okresních správ sociálního zabezpečení (dále OSSZ).

K reorganizaci lékařské posudkové služby (dále LPS) došlo v souvislosti s přijetím zákona č. 108/ 2006 Sb., o sociálních službách a doprovodného zákona č. 109/ 2006 Sb., kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím zákona o sociálních službách. Zákon o sociálních službách vejde v účinnost až od 1. ledna 2007, ale některá ustanovení doprovodného zákona začala platit již s půlročním předstihem. Charakter činnosti lékařské posudkové zůstal stejný. Posudková služba vypracovává posudky o zdravotním stavu občanů a na základě posouzení zdravotního stavu pak příslušný orgán rozhodne o dávce. LPS úřadů práce tedy od 1. července posuzuje zdravotní stavu pro účely

● **sociálních dávek a služeb, tj. mimořádných výhod, sociálních příspěvků (příspěvek na koupi motorového vozidla,**

celkovou opravu motorového vozidla, úpravu motorového vozidla, příspěvek na úpravu bytu, příspěvek na úhradu bezbariérového bytu nebo garáže, příspěvek na individuální dopravu), dále se posuzuje dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav dítěte a zda si občan může zvýšit vzhledem ke svému zdravotnímu stavu životní úroveň vlastní prací,

● **pro účely dávek státní sociální podpory,**
● **pro účely uznání osobou zdravotně znevýhodněnou.**

V praxi to znamená, že občan se tak jako dříve obrátí např. na obecní úřad s žádostí o příslušnou sociální dávku nebo službu. Obec si následně vyžádá od příslušného úřadu práce podle místa trvalého bydliště žadatele posudek o zdravotním stavu. Lékař úřadu práce objektivizuje zdravotní stav žadatele a vydá posudek o zdravotním stavu ve věci příslušné posudkově medicínské kategorie. Na základě posudku pak obec rozhodne o žádosti. **Proti rozhodnutí se může žadatel odvolat. Zdravotní stav posoudí tak jako dosud posudková komise MPSV a rozhodne příslušný krajský úřad.** Ve věci dávek státní sociální podpory již nyní rozhodují úřady práce, pouze v Praze zůstaly kompetence k rozhodování na městských částech. Žádosti o poskytnutí dávky SSP se uplatňují mimo Prahu na

kontaktním místě příslušných úřadů práce a v Praze na úřadech městských částí podle místa trvalého pobytu osoby, která má na dávku nárok. V Praze se pak příslušný orgán, který rozhoduje o dávce podmíněné zdravotním stavem, obrátí na Úřad práce hl. m. Prahy s žádostí o posudek. LPS sídlí v Praze 5, Kartouzská 4, 150 00, Praha 5. Mimo Prahu vypracuje posudek lékař úřadu práce, který pak následně i ve věci rozhodne. Odvolacími orgány jsou krajské úřady a v Praze Magistrát hl. m. Prahy. Zdravotní stav pro účely odvolacího řízení posoudí posudková komise MPSV.

Co se týče získání statusu osoby zdravotně znevýhodněné, pak v této oblasti došlo od 1. července 2006 k největším změnám. Úřady práce nejen posuzují zdravotní stav, ale v této věci i rozhodují. Osoba, která chce být uznána osobou zdravotně znevýhodněnou, musí uplatnit žádost na úřadu práce podle místa trvalého bydliště. Lékař úřadu práce vypracuje posudek o zdravotním stavu a úřad vydá rozhodnutí. O odvolání bude rozhodovat MPSV na základě posudku o zdravotním stavu, který vypracuje posudková komise MPSV. Pro úplnost dodáváme, že od 1. ledna 2007 bude LPS úřadů práce posuzovat i zdravotní stav pro účely příspěvku na péči, o kterém budou rozhodovat obecní úřady obcí s rozšířenou působností.

Informování se ubrání lépe

RADY LETEM

„Myslíte, že bych se mohl stát vašim členem? Já jsem ani netušil, že jste organizace, která má členskou základnu,“ poznamenal nedávno v naší poradně starší spotřebitel. Prostudoval letáky s informacemi o různých druzích členství a protože byl ekonom, vybral si ze tří to nejvyšší.

Hned na okraj musím podotknout, že pro seniory máme za stokorunový roční členský příspěvek zvýhodněné tzv. miničlenství. V něm sice získává člen náš časopis **Štít spotřebitele**, jehož roční předplatné je bez členství 150 korun, a další výhody, ale zdaleka jich nebude mít tolik, jako když si vybere tzv. velké členství.

Říkáte, že už v životě nechcete být členem žádného spolku, byť by se tvářil já nevím jak bohulibě? Tak se zkuste chvíli

zamyslet. Každý z nás se někdy v životě dostal do spotřebitelského problému. A měl na vybranou - buď se bude domáhat svého práva nebo ne. Pokud mávl rukou, tak opravdu umožnil další pokojný život různým podnikavcům, jejichž jediným cílem je vydělat na zákaznících za každou cenu.

Víme opravdu dobře, že senioři jsou velmi ohroženou skupinou, právě na nich mnozí podnikavci zkoušejí, co všechno jim na českém trhu může projít a na co všechno, jsou lidé ochotni jím, jak se říká, „skočit“. Jak se můžete domáhat svého práva na předváděcím zájezdu, když nevíte, o čem všem vás musí obchodník před podpisem smlouvy informovat? Je vám líto 20 000 korun, které jste zaplatili za zaručeně nejlepší nádobí na území Evropské unie a netušíte, zda můžete od smlouvy odstoupit, pro-

tože jste zjistili, že nejlepší určitě není? Že jste ty peníze raději dětem nedali rovnou! Chtěli jste jim udělat radost a teď víte, že jste naletěli chamtivcům a že podobné nádoby se dá koupit za třetinovou cenu. Nevíte, jaká máte práva, když koupíte prošlé potraviny a zjistíte to až doma?

Na podobné otázky najdete odpověď jak ve Štítu spotřebitele, ale můžete získat i spotřebitelský časopis **Test**, který, jak název napovídá, přináší testy běžných výrobků. K tomu ještě pět rad po telefonu ročně zdarma, přednostní poradenství v osobní poradně atd. Tzv. velké členství stojí 370 korun ročně. Kolik že jste utratili na posledním reklamním zájezdu?

Mgr. Ivana Picková,
Sdružení obrany spotřebitelů ČR,
www.spotrebitele.info

Jaké zvířátko pro seniora?

„Chtěla bych si pořídit nějaké zvířátko, je mi 67 let a jsem už sama, vnoučata bydlí s dcerou v jiném městě, takže je vidím méně často než bych chtěla. Poradte mi, co bych si mohla pořídit?“ píše Anna N. z Brna. Podobných otázek jsme dostali víc od různě starých seniorů a s nimi jsme se obrátili na MVDr. Lukáše Hanzela z pražské Veterinární kliniky Anděl:



Dnes si povíme o tom, co potřebují kočky a psi. Klasickou českou kočku dostanete od nejrůznějších majitelů zadarmo. Samozřejmě, že přirozeným prostředím kočky je příroda, ale jestliže od malička kotě vychováte jen v bytě, zvykne si na něj a nemá pocit žádného omezení, považuje byt za svůj svět, potřebuje jen kočičí záchod. Jestliže koupíte kotě, doporučoval bych okamžitou návštěvu u veterináře: ten vám kotě prohlédne a řekne, jestli je v pořádku. Ale i když necháte své kotě prohlédnout, musíte počítat s tím, že každá kočka je jinak odolná vůči nemocím. I když je dokonale zdravá, potřebuje kočka každým rokem očkování (cca 300-700 Kč) a dvakrát až třikrát ročně odčervit (cca 50 - 100 Kč). Kočka s vámi žije 10 - 12 let.

Jak je to se psem?

Pes už je opravdovým členem rodiny. Štěně bych nechal okamžitě prohlédnout jako v případě kotěte, i další veterinární zásahy jsou podobné, u psa přibývají prostředky proti parazitům. Pes potřebuje pohyb a tudíž i vycházky - třikrát denně (v případě štěněte pětikrát denně) za každého počasí. Miluje hry. Senioři, kteří si štěně pořídí ho, ale někdy nechťejí cvičit, protože se domnívají, že mu ubližují. Jenže pak se stává, že pes vlastně vládne svému pánu. Pes se dá vycvičit v psí škole na cvičišti a baví ho to. Pokud se rozhodnete jaké plemeno si pořídit, prolistujte si atlas psů - a pak konzultujte s veterinářem popřípadě poradcem chovu. Pro seniory bych doporučoval psy o hmotnosti pět až deset kilo. Spíš klidnější plemena, rozhodně by se měli vyhnout teriérům. Nejvhodnější jsou nepříliš náročná plemena jako francouzský buldoček, King Charles Spaniel nebo mops. Pes se dožívá průměrně dvanácti let. (d)

Programy pro aktivní stáří

V dnešním příspěvku poněkud vybočíme z řady článků o správné výživě a životním stylu. Toto vybočení je však jen zdánlivé a nikoli bezdůvodné. První říjen již od roku 1991 slaven jako Mezinárodní den seniorů. Za významný den jej svou rezolucí vyhlásilo Valné shromáždění Organizace spojených národů (OSN).



Vzhledem ke stárnutí populace je problematika života ve stáří i zdravotních, sociálních a komunitních služeb pro seniory naléhavou společenskou prioritou, u nás obzvláště v souvislosti se stárnutím početných poválečných ročníků. Dovolte nám tedy představit několik aktivit, které vedou k podpoře aktivního stáří. V březnu tohoto roku byla usnesením vlády zřízena Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. Rada je stálým poradním orgánem vlády pro otázky týkající se seniorů a stárnutí populace. Informace o její činnosti jsou přístupné na webových stránkách Úřadu vlády (www.vlada.cz), respektive Ministerstva práce a sociálních věcí (www.mpsv.cz). Stále více se tématům stárnutí věnují projekty připravované v rámci dotačních programů Ministerstva zdravotnictví „Národní program zdraví - Projekty podpory zdraví“ a „Projekty zdravého stárnutí“. Prvně jmenovaný program se

zaměřuje na primárně preventivní aktivity pro seniory, jednou z nich je například projekt „Chutný život“, který příjemnou formou učí seniory, jak si zdravě, pestře a chutně připravit tradiční pokrmy z různých zahraničních kuchyní.

Druhý program je určen na podporu projektů měst a obcí a nestátních neziskových organizací, které se zabývají péčí o seniory a starší nemocné spoluobčany. Dotované projekty jsou zaměřeny například na rekondiční a zdravotně vzdělávací pobyty seniorů, zdravotní kurzy, přednášky, podporu poraden pro zdravé stárnutí, ale také na půjčovny rehabilitačních pomůcek a podobně. Projekty na podporu zdravého stárnutí zcela samozřejmě podporuje také Světová zdravotnická organizace (WHO), jejím významným projektem je projekt

„Zdravé stáří na komunitní úrovni“. Vlastním smyslem projektu by mělo být zlepšení kvality života, funkční zdatnosti, zdraví, zvýšení účasti seniorů na životě celé společnosti a zlepšení mezigeneračních vztahů, ale také i zvýšení účelnosti a kvality zdravotnických i sociálních služeb na komunální úrovni. Cílem je také posílení odpovědnosti obcí za seniorskou problematiku a zlepšení koordinace jednotlivých služeb. Na závěr uvádíme některé z okruhů, které projekt řeší: „Podpora rozvoje dobrovolnických aktivit seniorů včetně dobrovolnických hnutí a jiných forem společenské účasti“ či „Podpora zdravého seniorského bydlení.“ nebo „Podpora kvality života seniorů a zdravého přirozeného prostředí v dlouhodobé ústavní péči.“, ale také téma „Ovlivnění podnikových strategií ve vztahu ke stárnoucím zaměstnancům“ a další.

Ministerstvo zdravotnictví
Odbor strategie a řízení ochrany
a podpory veřejného zdraví, ve spolupráci s Kanceláří WHO v České republice

Pecky proti rakovině?

Známý vyprávěl, že v Německu léčí lidé lidem s rakovinou jako alternativní terapii doporučují konzumaci hořkých meruňkových jader. Víte o tom něco? Karel S. Brno

Víme, viděli jsme podobnou reklamu dokonce na internetu. Ptali jsme se odborníků a odpověď je jednoznačná: pozor, jde o podvod, který má z nemocných pouze vytáhnout peníze! A nejen to - meruňková jádra ve skutečnosti představují obrovské nebezpečí. Obsahují totiž velké množství kyseliny kyanovodíkové (HCN), která může způ-

sobit otravu. U dětí ale i u dospělých, jejichž organismus tuto kyselinu hůře odbourává, může už jedno až dvě jádra vést k otravě. Ve 100 g meruňkových jader je až 300 miligramů kyseliny kyanovodíkové. To je množství, které může v těle blokovat enzymy, které jsou nezbytné pro dýchání buněk. To může způsobit „vnitřní zadušení“ a tím i smrt. Prvními symptomy otravy jsou nevolnost, závratě a modráni pokožky. Rady šarlatánů nejsou jen útokem na peněženky důvěřivců, ale i na jejich život. (red)

	německý souhlas	chem. zn. america	smeták	lezoucí hmyz		hliníková slitina	ruský mluvnický znak	bolívijská řeka		začátek české hymny	anglicky „starý“	špatný pěnivý mok		střešní trám	povlak na skle	rod tropických mravenců	francouzsky „černý“
	dvou-sabíčná metrická stopa				španělská chůva				kulovitý bacil				uzavřený spolek				
	bůžek lásky				kliho- výrobky				římská čtyřka				jízda taxikáře				
					neslunné místo								neroz-pouštět se				
	bryle	3. část tajenky															
		květenství obilí															
autozn. Slovenska			japonská báseň														
			1. část tajenky														
dřívko													sladká šťáva květů				
mrtvý jazyk													lékařské narkoti-kum			uhlový papír	prémie
přibližně					ukazovací zájmeno	belgické velko-město	anglicky „a“						pyšný plák			slepičí citoslovce	
													anglicky „to“			parížská řeka	
													obal komety			ovocná zahrada	
	pytlácké nástrahy	velký pes														ohrada	
		chorvat-ský ostrov						podnos	Irská republi-kánská armáda				značka kilovoltu			nejstarší prvo-hory	
													instinkt			Bezp. inf. služba	
hodnotilé vědec-kých prací																	
soupis dní v roce													součást růžového oleje				
špion													plátěná přístřeší				
						hvězda pořadu TELE TELE											

Vyhráli: Tajenka z minulého čísla: ...moudrost s sebou přinese stáří. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger dostanou L. Boučková ze Zdislavic, OROŠ PŠ, Sekce seniorů z Uherského Hradiště, M. Kafková z Časlavi, ing. O. Kopsa z Doudleb n. Orl., J. Gelnar ze Sviadnova, R. Čejka z Dolního Žandova, J. Škárková z Brna-Kohoutovic, B. Rudolfová z Hradce Králové, B. Eliášová z Popic a J. Hobzová z Třebíče. Výhercům blahopřejeme, všem ostatním držíme palce tentokrát. Tajenku dnešní křížovky posílejte na adresu redakce nebo na e-mail doba.senioru@seznam.cz **do 20.října.**

Vaříme chutně, zdravě a levně

Zelené fazolky s vejci

Potřebujeme: 500 g čerstvých zelených fazolek (můžou být i z konzervy) 1 velká cibule, šťáva ze 2 citronů, 4 vajíčka, olivový olej, sůl, pepř

Postup: Fazolkám odštipneme konce a vaříme ve slané vodě asi 5 minut a scedíme. Mezitím si nakrájíme cibuli na kostičky a osmažíme na oleji, přidáme okapané fazolky osolíme a opepříme a za stálého míchání osmažíme. V hrníčku si rozšleháme vajíčka s citronovou šťávou a směs vlejeme

fazolky. Stále mícháme, až se vajíčka srazí. Můžeme posypat strouhaným sýrem a pokapat kečupem. Podáváme s chlebem

Plněná kuřecí prsíčka

Potřebujeme: 4 poloviny kuř. Prsou, 100 g hrášků nebo žampionů, 100 g drůbežích jater, 50 g šunky, 8 koleček kompotovaného ananasu, 100 g másla, rozmarýn, sůl.Směs na naplnění: Na polovině másla osmahneme drůbeží játra s kousky hub a trochou čerstvého pokrájeného rozmarýnu. Chvilu podusíme. Vystydlou směs osolíme a přidáme do ní na kostičky pokrájenou šunku.

Postup: Do každé poloviny kuř. Prsíček uděláme kapsu a naplníme ji směsí. Uzavřeme párátkem a osolíme. Pekáček vymažeme máslem a vyrovnáme do něj prsíčka, kousek másla dáme navrch. Podlijeme a pečeme v mírně vyhřáté troubě asi 20 minut a průběžně podléváme. Potom prsíčka obrátíme, každou porci přitom podložíme kolečkem ananasu a přelijeme lžící ananasové šťávy. Dopečeme tak, aby se vytvořila šťáva. Podáváme s rožinkovou rýží. Rýži uvaříme společně s hrstí rožinek a třemi hřebíčky..

Špenátové rizoto
Potřebujeme: 1 špenát sekaný (ne pro-tlak), 2 hrnky rýže, 4 rajčata, 2 cibule, sůl, pepř, podravka, 4-6 hrnků vody (podle trouby, plynová určitě 6), olej.
Postup: Zasmažíme na drobno nakráje-nou cibulku, přidáme rýži a necháme ji zeskovatět. Přimícháme na drobno nakráje-ná rajčata, sekaný špenát, osolíme a ochu-tíme podravkou. Vše zalijeme vodou a dáme do trouby péct. Pečeme v horké troubě na 200 °C a po 15-ti minutách zeslabíme na 180 °C, hotovo je podle vlastností trouby celkem za 35-40 minut. Recepty posílá J. Šedá z Prahy a J.Bárta z Vlčkovice

DOBA
seniorů

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka, tel. 602 223 650. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: doba.senioru@seznam.cz. Grafické zpracování agentura C.D.P., tiskne Libertas, a. s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production, s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. VYJDE 27. ŘÍJNA

Zveme vás na výlet

Na hradě chystají „Křivokláni“

Křivoklát je jedním z nejstarších a nejvýznamnějších hradů českých knížat a králů, jehož počátky sahají do 12. století. Za panování Přemysla Otakara II. vznikl rozsáhlý, velkolepý královský hrad. Byl tu vychován Václav IV., který si hrad velmi oblíbil a nedal ho celý opravit.

Po požáru v roce 1422 zůstal hrad pustý. Ujal se ho Aleš ze Štemberka, kterému ho upsal císař Zikmund. Hrad za své peníze důkladně opevnil. Nejvíce změn bylo však provedeno v době panování Vladislava II., který hrad často navštěvoval. Zmizelo hodně starších budov, byla přestavěna hradní kaple a vystavěny nové mučírny. V jedné z nich byl později vězněn i alchymista Edvard Kelley.

Křivoklát byl několikrát těžce poškozen požárem. Ze sídla krále se časem stalo obávané vězení a jeho význam prudce poklesl. Jednou z nejtěžších ran byl rozsáhlý požár roku 1826, při kterém byl mimo jiné pobořen i celý severovýchodní trakt královských komnat. Za obět tomuto ohni padla údajně i kolébka a šaty krále Václava, které zde byly uchovány jako vzácná památka.

Romantismus 19. století a zejména majitelé hradu Fürstenberkové, kteří hrad drželi až do roku 1929, přivedli hrad k záchraně jeho restaurováním.



Dnes je Křivoklát národní kulturní památkou. Můžete tu vidět nádhernou hradní kapli, královský a rytířský sál s expozicí gotického malířského a sochařského umění, knihovnu obsahující na 52 tisíc svazků, bohaté fürstenberské muzeum a obrazárnu, proslulé vězení a mučírny s mučícími nástroji, věž Huderka s černou kuchyní a vyhlídkovým ochozem, monumentální velkou věž s loveckými sbírkami a výhledem do okolí. V budově bývalého hejmanství se konají příležitostní výstavy. V říjnu je otevřeno denně (mimo pondělí) od 9 do 15 hodin. Zavírací doba je časem vstupu poslední pohledky. V sobotu 14. 10. se v prostorách hradu uskuteční už 11. ročník tzv. „Křivokláni, se středověkým rytířským kláním, trhy, řemesly, divadelním a tanečním vystoupením.“ (red)

Soutěž: Víte, kde ho najdete?

Jde o chrám, který byl založen v roce 1388 a z velké části budován z peněz horníků. Jeho stavba, která měla údajně dosahovat dvojnásobku dnešní délky, probíhala v několika etapách a do značné míry souvisela s prosperitou místních stříbrných dolů. Vlivem nejrůznějších událostí byly práce několikrát přerušeny a od jejich zahájení do definitivního ukončení v roce 1905 uběhlo více jak 500 let. Město, ve kterém se chrám nachází, se vždy chtělo vyrovnat Praze a není náhodou, že se na stavbě podíleli i pražští stavitelé. Prvním projektantem chrámu se stal Jan Parléř, syn Petra Parléře, stavitele Svatovítské katedrály. Nejstarší část s věncem ochozových kaplí napodobuje rozvržení francouzských katedrál. Svůj um zde ale předvedli i stavitel Matyáš Rejsek a po něm královský architekt Benedikt Rejt. Architektura chrámu je vynikající ukázkou vývoje gotického stavitelství v Čechách. Pozoruhodné a zcela ojedinělé ve středověkém umění jsou zde kromě jiné-



ho i pozdně gotické fresky s báňskou tematikou v některých kaplích. Vaším úkolem je tentokrát sdělit nejen kde se památka ze seznamu UNESCO nachází, ale i její jméno. Správnou odpověď z minula najdete na str. 14. (red)

S U D O K U

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

Jan Werich: „Rozum, který zůstane stát, je v pořádku.“ (Dokončení je v tajence).

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: NUUNNÍEEH. Ke všem dvojkám pak tato písmena: EMMLOJTOS. Vpisujte postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

Návod k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 - 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři spodní pole vedle sebe a zjistíte, že čtyřka musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři levá svislá pole, zde musí být šestka jediné v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje.

Správné řešení z minula:..je tak obrovský výběr. Na výhry v podobě hudební CD se tentokrát mohou těšit: Zdenka Hošková z Laškova, Dagmar Svobodná ze Sezimova Ústí a Věra Řepová z Brna.

Vyhlášení nové úlohy nám zasílejte na známé adresy do 20. října.

Pomoc z přírody

Meduňka lékařská

Melisa officinalis L.

Lidový název: včelník, medunice

Meduňka pochází z jižní Evropy a pravděpodobně ji pěstovali již před tisíciletími Řekové a Římané. Řekové ji jmenovali melissophylon = včelí druh, Římané apiastrum = včelí hvězda. Kolem roku 960 ji začali pěstovat Arabové ve Španělsku, v roce 1521 se začala vyrábět aromatická voda Aqua Melissae.

Začátkem 17. století se začaly vyrábět Karmelitské kapky, původně byly vinným destilátem s přísadou meduňky, citrónové kůry a levandule. Ještě dnes se vyrábějí, ovšem v poněkud jiném složení.

Dnes se meduňka pěstuje po celé Evropě, zejména tam, kde má svoji tradici včelařství. Obsahuje hořčiny, sílice, sliz. Tato léčivka má sedativní, mírně analgetické a nervový systém uklidňující působení. Nálev z meduňky (káвовá lžička drogy na šálek vody, 10 minut vyluhovat) se užívá při srdečních neurózách, pro povzbuzení chuti k jídlu, zlepšení trávení, nespavosti.

V kosmetice se meduňka používá do bylinných směsí k výrobě speciálních výtažků pro posilující koupele. Přidává se s úspěchem také do některých bylinných masek a dodává pleti příjemnou a svěží vůni.

V kuchyni používáme meduňku pro



její vůni po citrónu k aromatizování jídel, využíváme jejich příznivých účinků na trávení. Přidáváme ji do salátů, do rýže místo petrželky, k aromatizaci octa, při přípravě mas, bylinkových máseľ, tvarohových pomazánek podobně. Meduňkové listy se přidávají samotné nebo v kombinaci s jinými bylinkami do omelet, k salátům a rybám. Listy meduňky, přidány do horkého čaje, dodávají mu citrónové příchuti, aniž by ho okyselovaly.

V Belgii a Holandsku meduňkou zjemňují chuť nakládaných slanečků a úhořů. Špaňelé ji přidávají do polévek, omáček a užívají ji k navonění mléka.

A Kneippova slova k meduňce: „Překapujeme-li melissu v lihu, získáme trest melissovou. Komu je nanic, tomu pomůže účinně 10 až 15 kapek na cukr.“ (MM)

TIPY LETEM

Pražská informační služba připravila na říjen celou řadu vycházek, prohlídek i výletů a přednášek. Z nich jsme pro vás vybrali:

1. NE. Zahrady Pražského hradu (Královská, Rajska, Na Valech). Začátek ve 14.00 před Královským letohrádkem (tram. č. 22, 23). Vstup 50 Kč.

2. PO. Cizinci a Pražský hrad. Povídání o těch, kteří na hrad přišli vládnout, pracovat nebo ho prostě jen tak navštívili. Začátek v 15.30 před hlavním vstupem do katedrály. Vstup 50 Kč.

7. SO. Stavovské divadlo. Pořádáno u příležitosti oslav Mozart Praha 2006. Celková prohlídka. Začátek akce v 10.00 a 11.00 před vchodem. Vstup 50 Kč.

8. NE. Kateřinskou zahradou na Albertov. Začátek akce ve 14.00 před Lékařským domem na nám. I. P. Pavlova. Vstup 50 Kč.

16. PO. Podzimní procházka Královskou oborou. Začátek v 15.30 na stanici tram. č. 5, 12, 14, 15, 17 „Výstaviště“. Vstup 50 Kč.

17. ÚT. Zahrada Na Baště a Jižní zahrady Pražského hradu z botanického hlediska. Začátek v 15.30 před vstupem do Hradu z Hradčanského n. Vstup 50 Kč.

19. ČT. Náměstí a náměstíčka. Z Dražického přes Malostranské až na Valdštejnské. Začátek v 15.30 u Malostranských mosteckých věží. Vstup 50 Kč.

22. NE. Chotkovy a Letenské sady v barvách podzimu. Začátek v 15.00 před Bílkovou vilou (stanice tram. č. 18, 20 „Chotkovy sady“). Vstup 50 Kč.

23. PO. Podzimní Petřín. Začátek akce v 15.30 na horní stanici lanové dráhy na Petříně. Vstup 50 Kč.

25. ST. Klášter Na Slovanech zvaný Emauzy. Prohlídka křížové chodby (s nástěnnými malbami ze 14. stol.) a kostela. Začátek ve 14.30 před vstupem do areálu z Vyšehradské ul. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 30/20 Kč.

26. ČT. Valdštejnská zahrada a Vojanovy sady. Začátek v 16.00 před Valdštejnským palácem na Valdštejnském nám. Vstup 50 Kč.

29. NE. Pražská abeceda - B jako Barvitius. Pokračování cyklu vycházek, inspirovaném jmény významných umělců. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Václava na Smíchově. Vstup 50 Kč.

Kristus z Ria

Všichni, kdo v odpovědi na naši současnou otázku (zveřejňujeme vždy na straně 13) uvedli, že socha Krista Vykupitele vévodí brazilskému městu Rio de Janeiro, odpověděli správně. Štěstěna se tentokrát při losování z velkého množství správných odpovědí usmála na B. Verbíka z Rýmařova, J. Holuba z Bechyně a M. Novotnou z Olešnice. Vyhrávají hudební CD a my blahopřejeme. (red)

Největší koncert dechovky

Už za několik dní 7. 10. se v pražské Sazka-Areně uskuteční akce s názvem Dechovka byla, je a bude, která se zřejmě zapíše do hudebních dějin. Podle organizátorů půjde o největší přehlídku dechových hudeb, která se kdy v jednom dni uskutečnila nejen u nás, ale v celé Evropě.

Akce, nad kterou převzali záštitu Ing. Petr Bratský, poslanec PS PČR, člen výboru pro vědu, vzdělání, kulturu, mládež a tělovýchovu, náčelník Generálního štábu AČR Armádní generál Pavel Štefka a primátor hlavního města Prahy Pavel Bém, bude mít následující průběh:

9 - 11 hodin: koncertování dechových kapel se vstupy mažoretek na různých místech hlavního města Prahy a před Sazka Arenou.

11 - 18 hodin: vlastní program, který začne slavnostním zahájením a nástupem 300 mažoretek z celé ČR na ploše arény.

V programu vystoupí v pestrém sledu na jediném pódiu a v jediném dni 16 nejžádanějších a nejlepších dechovky Čech a Moravy.

Během dechovkového maratonu, který budou moderovat Dušica Zimová, Zbyněk Merunka a Alena Ropáčová, zazní na 150 nejhezčích písniček a melodií, vystoupí taneční a folklórní soubory, své umění předvedou mažoretky z různých míst ČR, budou zde vyhlášeny výsledky Dechovkové hitparády Českého rozhlasu, příznivcům se představí také Ústřední hudba AČR. Kapela Moravanka Jana Slabáka zde oslaví se svými příznivci



a fanoušky 35. výročí svého založení.

Josef Vejvoda, potomek slavného skladatele říká: „Po zcela ojedinělém zážitku, kdy jsem v téměř vyprodané newyorské Carnegie Hall dirigoval polku Škoda lásky (Roll Out the Barrel) a zažil potlesk ve stoje, bych si velmi přál, aby podobný nebo stejný ohlas měl i koncert v Sazka Areně. Těším se na skvělý zážitek, který doufám potěší všechny milovníky a příznivce dechovky. Jsem rád, že k tomu přispěje i Vejvodova kapela...“

Vstupenky v cenové relaci od 350 do 550 korun jsou v předprodeji ve všech terminálech Sazky od začátku května. Rezervace konkrétních míst probíhá na webovém portálu: www.sazkaticket.cz nebo telefonicky: 266121122. Kolektivy a zájezdy nad 30 osob mají 10% slevy.

Děti do tělesné výšky 120 cm mají slevu 50%. Výtěžek poputuje na vydávání časopisu pro příznivce dechovky a na dobročinné účely. Vstupenky jsou slosovateľné a hlavní výhrou bude zapůjčení auta Škoda Roamster na půl roku.

Celý pořad a vystoupení všech zúčastněných kapel bude natáčet Český rozhlas 2 - Praha a pak po částech vysílat.

Už 24. 8. bylo v Praze pokřtěno za přítomnosti většiny kapelníků zúčastněných kapel, hostů, příznivců a novinářů prezentační CD Dechovka byla, je a bude. Kmotry se stali (viz náš snímek) první dáma české dechovky, zpěvačka Zorka Kohoutová, kytarový virtuos Lubomír Brabec, ředitel festivalu Petr Šimáček, malíř Josef Velčovský a moderátor Zbyněk Merunka. (text a foto:fav)

POZVÁNKA

na prodejní a kontraktační výstavy

Chcete zdravě žít, navíc výhodně nakoupit jak zdravou výživu, tak i dárky pro své blízké? Navštivte naši akci. Na místě lze uzavřít i kontrakty. Připravili jsme pro Vás čtyři výstavy pod jednou střechou se spoustou zajímavostí.

22. - 24. listopadu 2006

Národní dům na Vinohradech

Praha 2, nám. Míru 9, denně 10:00 - 18:00 hod.

ECOLIFE

28. výstava s podtitulem:

ZDRAVÁ PŘÍRODA - ZDRAVÁ VÝŽIVA - ZDRAVÝ ŽIVOT

Zaměření: představení výrobků a činností z oblasti ekologie, výživy a celkového zdravého životního stylu

VŠE PRO ŽENU

21. výstava Zaměření: na vše, co ženu zajímá a slouží ji k seberealizaci

ZLATÉ ČESKÉ RUCE

14. výstava

Zaměření: na představení a podporu českých výrobců a výrobků

VÁNOČNÍ DÁRKY

11. výstava

Zaměření: na nabídku a prodej výrobků, prací a služeb, které mohou udělat radost jako vhodný vánoční dárek

DOPROVODNÝ PROGRAM DENNĚ A ZDARMA: ● Esoterické přednášky, poradenství pro tělo i duši ● Výstava výtvarníků a umělců - spolek HRUŠKA ● Proměny s AVONEM - líčení, poradenství, novinky ● Další zajímavosti

Na výstavy srdečně zve pořadatel: **AK** agentura s.r.o., Výstavní 75/96, 149 00 Praha 4 - Háje, Tel/fax: 272 940 516, 267 913 050, e-mail: info@akagentura.cz, <http://www.akagentura.cz>

KUPÓN **DOBA**
na 50% SLEVOU
ke vstupence

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

Propagace DS

Chtěla bych napsat svou zkušenost s kupováním novin. Než jste zavedli předplatné, snažila jsem si noviny opatřovat ve stáncích, ale prodávající samí o nich většinou nevěděli, až je nakonec přece jen kdesi pod jinými tituly našli. Bylo by dobré, kdyby se o DS zmínil rozhlas nebo televize v programech pro seniory. Myslím si také, že mezi seniory je hodně šikovných a zkušených lidí, kteří by s propagací mohli pomoci. Pamatujte na lidi na venkově, kde je jen špatné spojení s městem.

E. Černá, Dobřichov

Doporučovala bych Vám domluvit se s Dr. Přemkem Podlahou a noviny propagovat v Receptáři na Primě, na který se dívá hodně důchodců.

M. Mišovičová, Odry

Jsem z Říčan, kde se dá Doba seniorů koupit jen na poště a to ještě v omezeném počtu kusů. Jinde ve stáncích není. Myslím si, že pro propagaci by se dalo udělat to, že by na poště malý letáček upozorňoval na skutečnost, že se tam Doba seniorů prodává.

K. S., Říčany

Dobu seniorů jsem začal odebírat od června. Nevěděl jsem totiž, že existuje. Až předseda naší MO SDČR pan Ivan Krňanský, který je též členem Ústřední rady, náš výbor s časopisem seznámil. Zaslal jsem do trafiky a DS si bez problémů koupil. Mám v trafikce schránku na objednané noviny, takže dodávku DS mám zaručenou. V naší MO máme 847 členů. Ubezpečuji vás, že jako funkcionář se osobně postarám o propagaci DS. To by bylo, abychom při tak velkém počtu seniorů nezískali další odběratele!

L. Petr (78), Žďár nad Sázavou

Od počátku si kupuji Dobu seniorů a v „mé“ trafikce byla vždy na pultě. Je ovšem pravda, že ještě mnoho seniorů o tomto měsíčníku vůbec neví. Záleží tedy na každém čtenáři, aby noviny doporučoval svým známým a přátelům.

V. Krahulcová, Praha

Red: Děkujeme, těchto i dalších nápadů, které jste do DS poslali společně s anketními listky, se budem snažit využít v naší práci. A děkujeme hlavně za osobní propagaci. Na reklamu v televizi, která

stojí statisíce, na rozdíl od bulváru a jiných bohatých novin totiž opravdu nemáme.

K obsahu DS

Pokuste se získávat více informací z ostatních krajů republiky. Třeba cestou různých seniorských organizací, kterých je jistě mnoho jak v rámci Svazu důchodců ČR, tak i mimo něj. Svaz důchodců ČR vydává čtvrtletně svůj Zpravodaj a některé informace by jistě zajímaly i seniory, kteří Zpravodaj neodebírají.

B. Fiala, Dolany

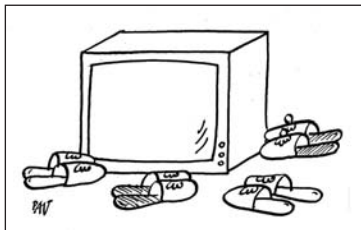
Red: „Pragocentrismus“ DS si v redakci uvědomujeme a o informace z ostatních krajů bojujeme každý měsíc. Spolupracujeme i se Zpravodajem SDČR a některé věci přejímáme, jenže to lze jen jednou za čtvrt roku a DS je měsíčník. Hledáme rovněž novináře (ale nejen je) v krajích, kteří by obsah DS obohatili o aktuální informace z regionů. I proto na tomto místě ještě jednou vyzýváme všechny, kdo mají zájem psát do DS, aby se nám ozvali.

K písmu v DS

Chtěl bych vzkázat do redakce následující: seniři ve svém pozhnaném věku mají jeden problém: je jím velikost písma. Noviny mají ve své současné podobě drobné a nevyrazné písmo, což starším seniorům působí potíže. Zrak seniorů není již tak ostrý, aby toto písmo dobře zvládli. Lidé v důchodovém věku jsou zpravidla vybaveni brýlemi, které nemusí být vždy plně vyhovující. Navrhují: Projednat s odbornými očními lékaři otázku vyhovujícího písma pro seniory. A podle jejich posudku vydávat noviny s takovým typem písma, který bude pro seniory lehce čitelný a tím i přitažlivější.

V. Šumbera, Valašské Klobouky

Red: O tomto problému v redakci víme. Nejenom proto, že podobných dopisů jako je Váš, jsme již dostali několik. Je tu však dilema: větší písmo zabere i víc místa a do novin se toho pak vejde méně než dosud. Na více stránek zatím nemáme. Ale řešit tento problém už brzy určitě budeme. Třeba tím, že autory donutíme, aby psali stručněji. Samozřejmě, že současně s tím bojujeme o rozšíření novin, kde bychom písmo také zvětšili. Nechceme to zakřiknout, ale možná už od lednového čísla se nám to povede...



Reklama v TV

Doba seniorů by se měla zasadit za omezení reklamy v televizi. Platíme poplatek a je nám vnucována námi nevyžádaná a často nevkusná reklama, kterou



musíme sledovat i při jinak hodnotném programu. Podstatné přitom je, že je mi něco vnucováno a ještě za to musím platit! A to i za elektřinu, kterou spotřebuje televizor. Možná, že by stálo za to vypočítat, o kolik se kvůli těmto nevyžádaným reklamám zvýší účet za elektřinu.

A. T., Brno

Red: Čtenář z Brna nakouzl zajímavou otázku. Má pravdu, televizní reklama opravdu někdy ruší. Ovšem těžko ji vyčítat soukromým televizím, které z ní žijí a z peněz poplatníků nedostávají nic. Jinak je tomu asi v případě veřejnoprávní ČT, kterou živíme naopak i my ze svých koncesionářských poplatků. Má právo nám vnucovat něco, za co sice dostane zaplacené, ale co si koncesionář nepřeje? Co si o tom myslíte vy? Napište nám!

Nejde jen o Ústecko

Ústecko nyní prožívá období zmatků a mistry i značné nespokojenosti. Ozývají

se lidé, kteří chtějí, aby hejtman kraje byl odvolán. Jakoby odvolání jedné osoby nebo několika osob bylo řešením. Po roce 1989 jsme většinou byli pro sociálně tržní hospodářství a to nám také bylo slibováno. Dnes se nestačíme divit, jak to slibované hospodářství ve skutečnosti vypadá. Řekl bych, že jsme v období pirátského kapitalismu, v němž každý podnik chce být co největší a pokud možno jediný v obci, na území, či v kraji. Jen tato jedinečnost mu dává sílu, aby mohl klást nestydaté podmínky a vyhrožovat odpíráním vlastních služeb. Takoví nemají rádi konkurenci a když se dohodnou, tak jen mezi sebou, aby se posílili. Ústecký „autobusový“ problém je toho příkladem, ale není jediný. Naše domácnosti zásobuje hrstka supermarketových obřů. Jejich filiálky po celém území našeho státu zničily a ničí naše výrobce a dovážejí podřadné zahraniční zboží. Veřejné mínění v regionech ovládá monopol, který vlastní regionální tisk i v Polsku... Dalo by se toho vyjmenovat daleko víc. A tomu všemu asistovaly a napomáhaly všechny naše vlády, co jich od roku 1989 bylo, o parlamentu a senátu ani nemluvíme. Budme tedy rádi, že se konečně našel někdo, kdo se brání... Pan hejtman nemusí být anděl a určitě není bez chyb. Ale kde má pravdu, tam má pravdu.

O. T., Most

Red: Samozřejmě zveřejňujeme, i když s tou pravdou si tak jisti nejsme. Na druhé straně plně souhlasíme s tím, že proti diktátu a výsadám monopolů je třeba bojovat všude. Nejen ve zdravotnictví.

Drobná inzerce v DS

Splnili jsme vaše přání ze čtenářské ankety a zavedli rubriku soukromé čtenářské inzerce (přálo si ji cca 90% účastníků našeho průzkumu). Má zatím tato pravidla: první řádek stojí 50 Kč a každý další inzerenta přijde na 20 korun českých. Řádek může mít maximálně 60 znaků. Za odeslání došlých odpovědí na inzeráty pod značkou poštou pak budeme účtovat poplatek 30 Kč (poštovné + výdaje za zpracování). (Příklad: inzerát na tři řádky (každý max. 60 znaků) = 90 Kč, odeslání odpovědí 30, celkově tedy 120 Kč). Po dohodě bude ovšem možný i osobní odběr došlých odpovědí v sídle RS ČR v Praze. Inzeráty bude zatím možné zadávat jen poštou nebo prostřednictvím e-mailu doxa.seniuru@seznam.cz

Platba: osobně po dohodě v sídle RS ČR v Praze nebo složenkou na adresu Doby seniorů (viz tiráž, k rukám B. Olmerové) s tím, že kopii ústřížku o zaplacení pak přiložíte do dopisu s textem inzerátu, který chcete zveřejnit. Pracujeme na tom, aby podání inzerátu bylo jednodušší. Do tohoto čísla došli následující inzeráty:

PRODEJ

PRODÁM v SRNÍ (ŠUNAP) ROD. CHATU 60 m², pozemek 3000 m², el., voda, panorama, za odhad. Tel: 376 526 133 večer.

KOUPĚ

KOUPÍM POHLEDNICE do roku 1945 a přidám sušené houby. Studený, Lidická 23B, 602 00 Brno. Telefon: 533 400 216.

Vzhledem k tomu, že v anketě jste často připisovali, že byste si přáli, aby drobná inzerce umožnila i seznámení, hledání bývalých spolužáků či přátel a upozornění na různá jubilea, znovu opakujeme, že je to jen na vás.

DS je tu k tomu, aby vám pomohla, ale kontakt na dávné kamarády nebo třeba možnost nalezení nových přátel vám při nejlepší vůli nemůže poskytnout bez toho, aniž by podnět vzešel od vás.

Nastavily zrcadlo nejen samy sobě

Naše společnost podceňuje výhodu příštích generací a je nespravedlivá k ženám, které dočasně opouštějí zaměstnání kvůli péči o děti a o domácnost. To si myslí české ženy ve věku nad šedesát let, které se sešly na kulatém stole pořádaném občanským sdružením Agentura GAIA.

Cyklos kulatých stolů pro ženy různých věkových kategorií probíhá v rámci projektu „Quo vadis, femina? - vize žen o trvale udržitelném životě“. Jeho cílem je vytvořit společenskou vizi žen. „Chceme vědět, co ženy chtějí a potřebují, s čím jsou nespokojené a čím vedle potenciálu věnovaného do vlastních rodin přispívají i nejširší společnosti. Celá historie lidstva je psaná muži a reflektuje hlavně mužské aspekty života, mocenské vztahy a války. Naš projekt si klade jako prioritu dostat do společenského povědomí také důležitost ženské role, ať už při výchově dětí, organizování domácnosti či kultivování mezilidských vztahů“ vysvětluje autorka a vedoucí projektu Marie Haisová

U kulatého stolu pro nejstarší ze čtyř zkoumaných věkových kategorií se sešlo celkem dvacet žen ve věku nad šedesát let. Převážnou část života prožily za totalitního režimu. Vystudovaly vysokou školu, našly práci ve svém oboru, vdaly se a vychovaly děti. Dnes si užívají odpočinku v důchodu, mají čas na svém záliby, koníčky a vnučata. Tak se představila většina účastnic.

O lidech, kteří jsou dnes v důchodovém věku, se často říká, že stále přemýšlejí sociálně a neumí se adaptovat na nové životní podmínky, které přináší demokratická společnost. Co si o tom myslí ženy? „Také mě trápí, že dnešní společnost degraduje stáří a nemá ke starým lidem úctu. Úplně bezostyšně se veřejně říká, že jsme odepsaná generace a bude lépe, až vymřeme. Za staré se považují čím dál mladší lidé, zvláště při hledání zaměstnání“ povzdychla si žena, která v důchodovém věku pracuje jako překladatelka a průvodkyně cizinců. Názor, že úsilí o rovnoprávnost by se nemělo vztahovat jen na pohlaví či národnost, ale také na věk, zazněl v diskusi několikrát. „Vadí mi, když

se říká, že naše generace nic neumí, že vystudovala špatné školy a v zaměstnání je nepoužitelná. Nejhorší na tom je, že tohle o sobě často říkáme my sami - příslušníci starší generace. Jak si nás potom má někdo vážit?“ poznamenala jedna z účastnic.



Jako jedno z hlavních témat z diskuse však vyplynulo sledování rodinného a profesního života. Zodpovědná výchova dětí je stále pro ženy významnou hodnotou, klíčovou pro pozitivní vývoj naší společnosti. Zároveň se však ženy obávají devalvace této hodnoty vzhledem k vzrůstajícím nárokům zaměstnavatelů a k celkovému zaměření společnosti na maximální pracovní výkon. „Úkolem každé generace je co nejlépe připravit pro život generaci příští, proto by se na ženy, ale i na muže v domácnosti nemělo nahlížet jako na méněcenné lidi. Ten, kdo po nějaký čas zůstane doma s dětmi, je tím vždy handicapovaný a doplácí na to nižší kvalifikací, platem i důchodem. Pokud společnost nebude klást na stejnou úroveň výchovu a vydělávání peněz, nic se nezmění“ popsala situaci jedna z účastnic. Také domácí práce, které ve většině domácností stále vykonávají ženy, vnímaly účastnice jako důležitý a málo diskutovaný problém. „Práce v domácnosti je vlastně vykořisťováním. Rodina je ekonomická jednotka, která potřebuje zajistit provoz. Proč když pracuji a zároveň mám zodpovědnost za domácnost, můj plat neodpovídá tomu, abych si mohla zaplatit výpomoc? To bych považovala za zrovnoprávnění. Ve společ-

nosti mi chybí finanční ocenění práce v domácnosti“ uvedla vysokoškolsky vzdělaná pracující důchodkyně.

Obecně bylo z diskusních příspěvků patrné, že důchodový věk může pro ženy přinášet mnoho příjemného. Většina z nich na sebe prozradila, že i když už nechodí pravidelně do zaměstnání, rozhodně neusínají na vavřínech. Mnohé z nich se stále vzdělávají v oboru, který vystudovaly nebo který je jim blízký. Jiné sportují, chodí za kulturou a užívají si čas na své záliby a na vnučata. Často se netajily tím, že čas strávený s vnučaty si vychutnávají intenzivněji než když měly samy malé děti. Svůj dosa- vadní osobní i profesní život ženy hodnotily vesměs pozitivně, bez náznaků pocitu marnosti a nenaplnění.

„Ženy, které se sešly na našem kulatém stole, se zdají být velice vyrovnané a spokojené se svým životem. Mají zdravý nad-

hled, mnoho životních zkušeností a moudrosti. V dnešním světě jsou bohužel považovány za hlavní hodnoty ženy mladí a fyzický vzhled, zatímco léty pěstovaná moudrost a životní úspěch se cení spíše u mužů“ hodnotí výsledky Tomáš Pavlas, který v projektu zodpovídal za výzkum.

Adéla Purschová

Red.: Projekt Quo vadis, femina? je otevřený ženám každého věku, které se chtějí s ostatními podělit o své názory a životní zkušenosti a přispět tak k formování nové společenské vize. K projektu se mohou připojit prostřednictvím diskusního fóra na webových stránkách www.quovadisfemina.cz nebo napsat na adresu Agentura GAIA, p.o.box.2, 106 00 Praha 10.

V diskusi u kulatého stolu žen starších šedesát let, zazněly různé názory, týkající se současné společnosti a jejich hodnot. Co si o tom, co bylo v debatě slyšet, myslíte vy? Napište nám do redakce DS, rádi vaše názory zveřejníme. Psát mohou samozřejmě i muži. (fav)

Co dnes dělá režisér Dušan Klein

Chystá se na detektivku i na houby s vnučkami

Režiséra série Básníků a šéfrežiséra seriálu Ulice Dušana Kleina (67) jsme koncem září zastihli těsně před odletem týdenní odpočinek na Kypru.

„Je to má první dovolená po šesti letech a chci ji strávit v klidu a manželkou.“

To znamená, že budete ležet na pláži a nedělat nic?

„Přiznám se, že si sebou vezu scénář nového televizního filmu. Vždyť ztratit celý týden by přece byla škoda. Takže když bude manželka odpočívat, já se budu zabývat tím scénářem, jen to ona nesmí vědět.“

O čem ten film bude?

„Je to vlastně takový remake filmu, který se natočil v Barrandovských ateliérech v roce 1931 - Vražda v Ostrovní ulici. Jde o klasickou detektivku podle knihy Emila Vachka v níž jeho inspektor Klubičko řeší vraždu jedné pražské lichvářky. Jakmile se z dovolené vrátím zase začneme vybírat lokalita pro natáčení. Ono to není zase tak snadné najít v dnešní Praze Prahu třicátých let. Natáčet máme začít už 27. listopadu.“

Koho v té detektivce uvidíme?

„Hlavní role by měli ztvárnit Tomáš Töpfer, Miroslav Donutil, Jiří Langmayer a Vilma Cibulková.“

Tedy rovnou z letadla z Kypru zase do samé práce?

„Ne tak docela. Mám už čtyři vnučata - dva kluky Šimona a Robina - šestnáct a dvanáct let - a dvě vnučky Aničku a Janičku, kterým je deset a šest. Právě ony mi volaly, že kolem jejich chatičky je dnes pravý houbařský ráj a tak se za nimi aspoň na jeden víkend určitě vypravím, i když ony ty houby sbírají a znají daleko líp než já.“



Foto TV NOVA

V práci na seriálu Ulice jste si udělal pauzu?

„Kromě detektivky pro Českou televizi bych měl na jaře začít točit film Svatba na bitevním poli. Je

to komedie o mo-ravské vesničce, kde každým rokem chystají oslavy napoleonských válek, ale pokvete tam i láska v každém věku - od Bolka Polívky až po mladíky v pubertě, je to zase tak trochu básníkovský námět. Takže se k Ulici vrátím nejspíš za rok na třetí sérii.“

Při přípravě Ulice jste vykouril ve svých dýmkách údajně pět kilo tabáku a za první měsíc práce na seriálu taky tolik, kolik ho vykouríte při přípravě detektivky?

„Zase asi stejně. Víte já už jsme v těch fajfkách prokouřil asi mercedes. Když se ráno vzbudím, mohl bych si ještě hodinku přispat, ale pak mě napadne, že bych si taky mohl zapálit. A to mě vždycky zvedne z postele, zažene pod sprchu, abych si pak mohl při káfičku vykourit první dýmku.“

Máte jich prý sto dvacet a pořád je hýčkáte, je to pravda?

„Asi tak, já je nesbírám, jak se o mě občas píše, já je kouřím. Takže je už nemám ani přesně spočítané, ale bude jich už víc než těch sto dvacet.“

Kterou máte nejraději?

„To se nedá říci. Některé jsou nejpříjemnější venku, jiné zase v klidu doma. Ale nejradši mám určitě ty, které jsem dostal od přátel jako třeba od Bohouška Záhorského nebo Františka Filipovského. K těm se váží hezké vzpomínky na společné chvíle s nimi.“

Ptal se Dušan Pokorný

ZASMĚJTE SE S NÁMI

Z dopisu: Drahá, odpusť mi, že jsem k Tobě minulý týden nepřišel, ale byl jsem pít a nemohl jsem dva dny přijít k sobě, natož k Tobě...

„Hele, Franto, máš rád ošklivý ženský?“ - „Samozřejmě, že ne.“ - „A hele Franto, máš rád blbý ženský?“ - „Ne, proč?“ „A panovačný hnusný baby máš rád?“ - „Ne, seš blázen? Proč se ptáš?“ - „Tak co mi, sakra, lezeš za mojí starou?“

Přívěšek na klíče je taková drobnůstka, která umožní, abyste ztratili všechny klíče naráz.

Smrtka zaklepe na dveře: „Dobrý den, odčítání lidí!“

Stojí dva kosmonauti na Měsíci před raketou a jeden říká druhému: „Nekoukej na mně tak blbě, já jsem ji nezamýkal!“

Baví se dva kapři a jeden se ptá druhého: „Věříš na život po Vánocích?“

*Znáte také nějaký podařený vtíp?
Pošlete nám ho do této rubriky,
ať se pobaví i ostatní!*