

Do nového
roku více
stran

OD TOHOTO ČÍSLA VÍCE INFORMACÍ, RAD, NÁPADŮ

24
stran

DOBA seniorů

Č. 1 / ročník III

leden 2007

9 Kč

STANOVISKO RADY SENIORŮ ČR K DŮCHODOVÉ REFORMĚ

strana 10

JAK ŽIJÍ DŮCHODCI V BÝVALÉ NDR

strana 4



Už klepe na dveře. Na starobylém orloji odbije dvanáct, apoštolové vypočítávají do nového roku a oblohu s rachotem rozzáří barevné rakety! Opět si budeme zvykat na nový letopočet na konci datumu. Nový letopočet končí sedmičkou a ta je považována za šťastné číslo. Moc na to ale nespolehejte. Rok 2007 bude především takový, jaký si ho sami uděláme. Jak budeme pomáhat dobrým věcem i jak budeme čelit problémům a tomu, co nás ohrožuje. Přejeme vám proto do roku 2007 především hodně životního elánu a síly, optimizmu, zdraví a úspěchů. Prostě to, co nám i vy často přejete ve svých milých dopisech! Vaše redakce DS.



Na přelomu doby

Časy se mění. Doba seniorů, první noviny třetí generace v ČR, přicházejí už s třetím letopočtem ve svém záhlaví. Už potřetí také měníme cenu novin. Tentokrát ze sedmi na 9 korun. Noviny totiž o třetinu zvýšily svůj rozsah a budou mít 24 stran. Rozsah jsme zvětšili především na základě požadavků čtenářů. Vedle zpestření obsahu (zejména rozšíření poradén) to bylo i přání, abychom zvětšili písmo, protože mnozí čtenáři měli problémy se čtením. Větší rozsah bohužel znamená více papíru a také další vyšší náklady. A ty je třeba zaplatit. Zvýšit se muselo i předplatné. To dosavadní bylo totiž už při 16 stranách ztrátové.

Ačkoli na mnohých místech slyšíme slova o potřebě podobné tiskoviny, DS žije hlavně z toho, co získá z prodeje. Nejsme na tom u nás ještě tak, jako ve

vyspělých státech, které seniorům pomáhají i v tomto směru. U nás se zatím – a to i ze státních prostředků – spíše dotují bulvární projekty. A prostředky ze státního rozpočtu se mrdá občas i na to, aby se na úkor jiných potřeb a z peněz nás všech „zviditelnili“ někteří poslanci.

Ale dost stesků, časy se mění a možná i u nás bude v tomto směru líp. Jde vlastně jen o maličkost. O to, aby ti, kdo hovoří o potřebě seniorského tisku a o tom, že je třeba ho podporovat, svoje slova naplňovali i odpovídajícími činy. Zatím je tomu tak, že DS má větší rozsah a proto je i cena vyšší. Doufáme, že zůstane pro čtenáře ušlechtilá a že novinám zachováte svoji přízeň i nadále.

V uplynulých dnech jsme si ověřili, že zájem o DS je. Na výstavě v Praze šla téměř na dračku a navíc většinou

s udiveným komentářem, co že je to za noviny a proč se o nich ví jen málo. Tu to záležitost se snažíme řešit už dlouho, nyní i snahou o rozšíření alternativního prodeje. Těší nás chvála z vašich dopisů, těší nás dopisy vdov, které v minulosti přišly o část své penze a až z DS se dověděly, že příkoří lze napravit. Těší nás, kde čteme, že DS někomu dodala odvalu, která mu dříve chyběla.

Ano, časy se mění i v tomto směru. Seniori nabývají sebevědomí a to je jen dobře. Bez sebevědomí a odvahy k činu nejde nic. Sáhodlouhé referáty jsou jen pokryteckým mlácením slámy a naháněním si do vlastní kapsy, pokud za slovy nejsou vidět konkrétní činy.

Doba potřebuje činy, zejména pak zlomová. Jde o to, nic nevzdávat předem a nebát se jít za svým, umět říci i své ne tam, kde je třeba. Být pouhou ovci se skutečně nevyplácí. Každá doba přeje hlavně aktivním lidem činu. I proto je tu s vámi DS. Zůstaňte s námi i vy!

Franáček VONDERKA, šéfredaktor DS

Umět se porvat s životem

str. 7

Co se špatně vypočítanou plochou bytu

str. 9

Kde oči znovu začnou vidět

str. 12

Pečovatelské služby od 1. 1. 2007

str. 19

VZÁJEMNĚ SE CHÁPAT

Šipková Růženka letošních Vánoc, mladá herečka Marika Šoposká říká, že mladí lidé by se měli snažit chápat seniory, i když třeba mají ve svém věku i nějaké ty vrtolky: „Jako moje babička, která když někde kam spolu jdeme, se pečlivě připravuje, aby byla vždycky dokonalá. Je ale hrozně prima.

A taky s ní řeším všechno, co se mi za týden stalo. Ráda si s ní povídám a přesto, že je mezi námi věkový rozdíl, mám s ní hodně společného. I když si neumím ani představit jaké to bylo za války... V Činoherním klubu hrají v Nebezpečných vztazích s Alenou Vránovou, která by klidně mohla být moje další babička. Já ji předtím znala jen z mé oblíbené pohádky Pyšná princezna. A najednou jsme spolu byly v šatně a protože jsme bydlely blízko sebe, jezdily jsme spolu po představení domů tramvají a ona mi vykládala o svých hereckých začátcích. Bylo to hrozně krásné.“ (d)

Foto CT



AKTIVNÍ SENIOR

Jihočeský občanský

To je název velmi užitečné tiskoviny, kterou začala vydávat Jihočeská krajská rada Svazu důchodců ČR. Cílem je mj. zlepšit informovanost seniorů o práci organizací SDČR v regionu a přispět tak k tomu, aby se do nich zapojilo co nejvíce lidí. V prvním vydání občanský proto čtenářům představuje činnost organizací v Českých Budějovicích, Prachaticích, Třeboni, Suchbátově, Lužnici, Jidlově, Hradci a ve Vlachově Březí. Obsáhlý článek je rovněž věnován dosavadní práci a novým úkolům Jihočeského střediska sociální pomoci a služeb. Mj. se v něm uvádí, že středisko se bude vzhledem k novým legislativním podmínkám v sociální péči více věnovat odborné poradenské činnosti. Jejím ústředním místem bude Klub důchodců Jana Roháče z Dubé v Č. Budějovicích a poradenství bude všem seniorům poskytováno bezplatně. Jihočeský občanský si zájemci mohou opatřit na KR SDČR v Českých Budějovicích, Lidická 7, tel.: 386 355 143. Na stejném místě si můžete zajistit i dodávku regionálního seniorského měsíčníku Zpravodaj. (red)

Novoroční úsměvy

Až do konce února můžete v Galerii „D“ v Městském divadle ve Varnsdorfu vidět výstavu s názvem Úsměvy televizních hlasatelů a komentátorů. Jejím autorem je náš spolupracovník Josef Poláček (81), který do ní vybral unikátní fotografie, které za posledních třicet let nashromáždil ve své soukromé sbírce. Návštěvníci si tak připomenou i mnohé tváře, které dnes už na obzrazovce vidět nemohou. Samotný autor k výstavě uvádí: „Úsměvy sluší všem! A budeme-li usmívat, na Nový Rok, potom takoví budeme po celý rok.“ (red)

Večer do zoo

Zoologická zahrada je zajímavá v každém ročním období, v každé denní či noční době. Proto zoo Praha pro zájemce o toto nevědní dění opět připravila možnost přijít se přesvědčit na vlastní oči, co dělají zvířata večer. V lednu můžete navštívit večerní zoo každý pátek a sobotu od 17.30, 18.00 a 18.30 hodin. Je to zážitek pro všechny, zejména pak pro vaše vnoučata. Ale pozor, na večerní prohlídky je třeba se předem objednat na telefonním čísle 296 112 230 nebo na e-mailové adrese: pr@zoo Praha.cz. (red)

O stárnutí společnosti

Seminář se konal pod názvem Efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace a jeho cílem bylo nejen oddělení potřeby umístit seniory do rezidenční péče, ale také razantní změna v přístupu k seniorům.

U skutečně se ve dnech 27.11. až 2.12. v Praze

a záštitu mu poskytl ministr práce a sociálních věcí

Petr Nečas. Pestrý program semináře zahájila Ing. Dana Steinová - vedoucí pracovnice skupiny EURAG pro seniorské vzdělávání, předsedkyně České společnosti pro trénování paměti



D. Steinová

a mozkový jogging. Členka Rady seniorů ČR a koordinátorka semináře. Kromě jiných hostů byla přítomna a ta-



Na semináři vystoupil i předseda RS ČR Zdeněk Pernes.

ké vystoupila prezidentka EURAG Evropa Dr. Eveline Hönigsperger. Jak zdůraznila ve svém projevu i tato mezinárodní organizace přikládá zdravotní a sociální prevenci, jež má prodloužit soběstačnost seniorů, mimořádný význam.

Na programu byla např. témata: Demografické změny v 21. století; Odkrývání skrytých rezerv lidského potenciálu; Jak aktivizovat personál i obyvatele současně; Vzdělávání ve vyšším věku jako forma psychologické, fyzické a sociální aktivity; Trénování paměti jako efektivní nástroj proti mentální deterioraci u stárnoucí populace a mnoho dalších zajímavých referátů.

Diskuze, byla zaměřena na změnu současné nevhodné strategie a její náhradu individualizovanými službami do té míry, že současná intenzivní péče bude poskytována pouze těm, kteří ji nezbytně potřebují a nemohou se bez ní obejít.

Cílem semináře bylo rovněž upozornit na problémy, způsobené disproporcí mezi nízkou porodností a zvyšujícím se počtem starobních důchodců v české populaci. Česká republika se řadí k těm evropským zemím, ve kterých budou osoby nad 60 let tvořit už v blízké budoucnosti výraznou část populace.

Text a foto: Zdeněk HŘEBEJK

Od ledna 2007 se zvyšují důchody

Od ledna se zvýší všechny důchody z českého důchodového pojištění. Tedy řádné i předčasné důchody starobní, plné i částečné invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí důchody. Už v září 2006 o tom rozhodla vláda, když schválila nařízení č. 461/2006 Sb. Takže připomínáme:

Základní výměra důchodu, která je jednotná pro všechny důchody, se zvýší o 100 Kč, tj. z částky 1470 Kč na celkem 1570 Kč. Výjimku tvoří základní výměra důchodu, která je vyplácena v důči výši (podle Koordináčních nařízení EU nebo mezinárodních smluv). **Procentní výměra důchodu** se zvýší o 6,6 %, pokud byl důchod přiznan před 1. 1. 1996 nebo o 5,6 %, pokud byl důchod přiznan po 31. 12. 1995. Za důchody přiznané před 1. 1. 1996 se považují i pozůstalostní důchody přiznané kdykoliv, pokud byl důchod zemřelého manžela či rodiče přiznan před tímto datem.

Příklad valorizace starobního důchodu:

Pobírá-li občan starobní důchod např. 8 910 Kč, skládá se v současné době ze základní výměry 1 470 Kč a z procentní výměry 7 440 korun. Od lednové splátky důchodu

v roce 2007 se zvýší základní výměra o 100 Kč na 1570 Kč a procentní výměra, jedná-li se o důchod přiznaný po 31. 12. 1995, o 5,6 %, tj. o 417 Kč (částka zvýšení se vždy zaokrouhluje na celé koruny směrem nahoru). Celkové zvýšení tedy činí 517 Kč. Po valorizaci tak bude občan dostávat starobní důchod ve výši 9 427 Kč měsíčně. Pokud by se jednalo o důchod přiznaný před 1. 1. 1996, činilo by zvýšení základní výměry rovněž 100 Kč, ale procentní výměra by se zvýšila o 6,6 %, tj. o 492 korun. Po valorizaci by tak byl důchod 9 502 korun měsíčně.

O zvýšení důchodu není třeba žádat, úprava bude provedena automaticky. Všichni poživatelé důchodů obdrží oznámení o zvýšení důchodových dávek. Lidé, kterým je důchod v hotovosti vyplácen Českou poštou, oznámení dostanou současně s výplatou důcho-

dů za leden 2007. Pokud se jedná o bezhotovostní výplatu důchodu na účet klienta, tyto lidé dostanou oznámení poštou jako běžnou listovní zásilku.

Od ledna 2007 se o 6,1 % zvýší také příplatky k důchodu vyplácené podle zákona č. 357/2005 Sb. a nařízení vlády č. 622/2004 Sb. perzekvovaným osobám z období komunistického režimu a účastníkům národního boje za vznik a osvození Československa a některým pozůstalým po nich.

Upozornění: dva výplatní termíny důchodů, které ČSSZ vyplácí bezhotovostně, se v lednu 2007 posunou:

- Klienti České správy sociálního zabezpečení, kteří dostávají výplatu důchodu bezhotovostně na účet 2. den v měsíci, budou mít lednovou výplatu připsanou na svých účtech výjimečně až 3. či 4. ledna 2007.
- Klienti, kteří dostávají důchody na své účty vždy 4. den v měsíci, budou mít lednovou výplatu na svých účtech výjimečně 4. či 5. ledna 2007.

Předseda Rady seniorů ČR k novému roku 2007

Přátelé,

za dva dny oslavíme Silvestra a poté i Nový rok 2007. Dovolují si v těchto svátečních dnech seniorskou veřejnost oslovit, předložit jí účty z celoroční působnosti reprezentativní seniorské organizace a v neposlední řadě upozornit na úskalí roku budoucího. Přes progresivnější valorizace penzí, tj. navýšení průměrné starobní penze sólo o 155 Kč měsíčně, které Rada seniorů již v červenci 2005 dojednala s minulým premiérem Paroubkem, se sociální postavení českých seniorů nezlepšilo. Mzdy oproti penzím opět rostly rychleji. Dle dostupných dat odhadujeme, že mzdy meziročně vzrostly o 6,6 % a penze o 5,7 %. Důsledkem byl meziroční propad relace průměrného důchodu k průměrné mzdě (brutto), dle které se sociální postavení seniorů pohybuje, ze 40,6 % v roce 2005 na cca 40,2 % až 40,3 % v roce 2006. S uvedeným vývojem spokojeni nejme, mezigenerační nespravedlnost při rozdělávání vytvořených zdrojů v české společnosti opět dominuje. Diskriminována je přitom již pětina populace. Příjemců starobních penzí je více než dva miliony. Příčinou je nedokonalý a mezigeneračně nespravedlivý mechanismus valorizace penzí, který Rada seniorů přepracovala a předložila parlamentu. Pro jeho přijetí ale hlasovalo pouze 14 poslanců KDU-ČSL, 33 poslanců KSČM a 4 poslanci ČSSD. Při prosazování progresivnější valorizace penzí pro rok 2007 jsme ale s naším návrhem uspěli (tj. plně vykompenzování životních nákladů důchodců navýšením minimálně o jednu polovinu růstu reálné mzdy). Oproti požadavku na navýšení průměrné penze o 616 Kč, bude zvýšena o 604 až 608 Kč. Kromě této legislativy Rada seniorů významně participovala též na tvorbě zákonů sociální a bytové reformy, kde z 16 podaných návrhů 7 parlament akceptoval. Jde zejména o navýšení sociálních dávek seniorům na bydlení a také o progresivnější sociální ochranu nízkých penzí. Kvalitativně novou etapu činnosti pak postupně realizujeme od druhé poloviny roku. Hovořím o bezplatném poskytování expertního poradenství a pomoci jednotlivým seniorům. Jen za červenec až listopad bylo v centrální kanceláři v Praze a na regionálních pracovištích v Ostravě, v Brně a v Hradci Králové poskytnuto 542 telefonických rad, vyřízeno 692 osobních návštěv a 34 písemných podání. Lidem bylo pomoci s nájemnými, s placením služeb souvisejících s bydlením, s „dodatečnými“ vdovskými důchody,



s vypočtením i s vyřízením penzí, se zvýšením penzí pro bezmocné, s poskytnutím bezplatných sociálních služeb, s přiznáním sociálních dávek, s odstraněním mzdové diskriminace pracujících seniorů, s právním ošetřením rodinných problémů, dědictví, atd. Dále jsme řešili stížnosti na lékaře, na poskytovatele sociálních služeb a také podali trestní oznámení na případy týrání seniorů.



V roce 2007 čeká seniory mnoho nového. Kromě jednostranného zvýšení nájemného, a to až o 37 % v bytech první kategorie, zdražení elektřiny o 7,9 %, nepochybně též zdražení vodného a stočného a po druhém čtvrtletí též zdražení zemního plynu a tepla, které nás postihne téměř všechny, čeká seniory s nízkými penzemi a seniory s částečnou nebo plnou bezmocností přechod na nové sociální dávky i na plně placené sociální služby. Politici slibují reformu zdravotnictví, reformu penzijního systému, navýšení daňových sazeb u nepřímých daní a parlament při schvalování rozpočtu státu první od roku 1995 sáhl na vybrané peníze z pojistného na důchodové pojištění.

Jde téměř o miliardu Kč použitou na „poslanecké pomůcky“. Rada seniorů České republiky bude samozřejmě věci monitorovat, vyhodnocovat a s vládou, respektive s dalšími ústavními činiteli projednávat. Další propad sociálního postavení seniorů považujeme za nepřijatelný. Také dostupnost bydlení musí být seniorům zachována, jde o závazek státu vyplývající z Evropské sociální charty. V této záležitosti připravujeme výzkum pro Evropskou unii a pro vládu pak data o progresivnosti nového příspěvku na bydlení. U vedení statutárních měst prosazujeme vytvoření sektorů sociálních bytů a také rychlejší výstavbu domů s pečovatelskou službou, aby se seniory měli kam přestěhovat, pokud jim nic jiného nezbude. Ve zdravotnictví se nedovedeme představit, že by seniory měli platit za nadstandardní medicínskou péči, nebo že doplatky za léky, či za lůžkové služby přerostou sociálně přijatelnou mez. A pokud by opravdu došlo k navýšení daňové zátěže u potravin, respektive též u dalších životních potřeb, tak Rada seniorů bude požadovat dostatečnou sociální kompenzaci. Ostatně již byla seniorům přislíbena.

Vážené seniorky, vážení senioři,



rok 2007 bude v mnoha situacích pro seniory rokem novým. Rada seniorů České republiky pak bude dbát, aby byl také rokem mezigeneračně spravedlivým a „sálal“ účtu ke třetí a čtvrté generaci, která ji následí.

Do nového roku si Vám dovoluji popřát lásku a porozumění od nejbližších, pevné zdraví, spokojenost a štěstí. S úctou Váš

Zdeněk Pernes – předseda Rady seniorů České republiky

AKTIVNÍ SENIOR

Doba seniorů?

Tyto noviny jsme ještě neviděli! Tato slova byla slyšet nejčastěji. Kde? Na akci, která nedávno proběhla v Národním domě na Vinohradech v Praze. Malý stánek tam měla i Rada seniorů ČR. Značnou část návštěvníků totiž tvořili právě důchodci, kterým RS ČR už několik měsíců poskytuje poradenství v sociální a bytové oblasti. V otázkách, o které mají dnes seniory zvýšený zájem. V Národním domě se to plně potvrdilo. Ale nejen to. Na stánku byl k mání i měsíčník Doba seniorů. Noviny, které řadu problémů probíraných v poradních, zprostředkovávají i těm, kdo nemají možnost přijít osobně. Lidé si mohli noviny prohlédnout, zdarma dostali starší čísla, nové si mohli koupit. A kupovali! Prošlo se za tři dny tolik, kolik se v síti PNS neprodá ani na nejlepších místech za měsíc. Znovu se tak potvrdilo, že největším problémem DS je to, že není vidět. Prodejci ji buď neberou, nebo nechávají pod pultem, tak že ten, kdo DS nezná, nemá šanci se o ní v trafikce dovědět. Tady nepomohou morální apely na mezigenerační solidaritu, ani vzletlá slova ministrů.



že informovanost seniorů je třeba zlepšit. Se stánkami může pohrát jen zákazník, který DS bude vyžadovat!

Dostat DS do širšího povědomí může jen reklama. Na rozdíl od bulváru na ni nemáme. Musíme proto nadále spoléhat především na samotné čtenáře. Na ústní propagandu, na to, že o DS budou mluvit a přispět k tomu, aby se o ní dověděli i zatím neinformovaní.

A bojkotu některých stáneků musíme čelit i alternativním prodejem. Síť kamelotů, kteří budou DS prodávat v ulicích či na různých akcích s účastí seniorů. Síť začínáme budovat v Praze, plánujeme ale rozšíření do dalších míst. Především do těch, kde má RS ČR svoje poradny, tj. Ostrava, Hradec Králové a Brno. Svůj případný zájem o tuto placebnou pomoc s distribucí DS hlase proto redakci nebo pracovníkům poraden (adresy a telefonny najdete v tiráži a na str.8) nebo přímo do redakce. Se všemi zájemci se pak spojí ředitel novin ing. Jan Váchal a bude je informovat o podrobnostech a dalším postupu. Věříme, že právě s pomocí podobně aktivních seniorů slova „Doba seniorů? To neznám!“ už nebudou slyšet tak často jako dosud.

(fvr)

Jak žijí důchodci v bývalé NDR

Jaké mají senioři důchody v Německu, jmenovitě pak v tzv. nových spolkových východních zemích (bývalá NDR) v porovnání s našimi důchody? Náš spolupracovník ing. M. Novák po tom zapátral. A narazil na článek v deníku Bild. Také nás zveřejněná fakta zaujala, a proto jsme se podstatné části článku rozhodli zveřejnit v plném znění.

Fakta hovoří jasnou řečí: Když šli východoněmečtí muži v roce 2005 v 65 letech do penze, dostávali v průměru o 44,3% větší důchod než srovnatelní západní Němci. U žen to bylo dokonce více o 72,7% – rekord!

Konkrétně to znamená: Podle výpočtů Německého důchodového pojištění dostávají muži ve starých spolkových zemích vyplaceno v 65 letech na „fádním starobním důchodu“ průměrně 781 EUR. Východní důchodci dostávají 1127 EUR. U žen je odstup ještě větší – na západě je to 352 EUR, na východě 608 EUR (viz tabulka).

Jak dochází k tomu pro mnohé jistě překvapivému rozdílu?

● **Důvod číslo 1:** Východoněmečtí důchodci mohou zpravidla vykázat delší odpracovanou dobu než jejich stejně staří kolegové ve starých spolkových zemích.

Hospodářský odborník Prof. Bert Rürup k tomu v Bildu uvedl: „Důchodci v nových spolkových zemích mají při odchodu do penze odpracováno v průměru 45,1 roku, na západě 40,3 roku. U důchodkyň je



to 37 roků zaměstnání na východě, na západě jen 26,1 roků“.

● **Důvod číslo 2:** V NDR měla většina žen nějaké zaměstnání.

Protože existovalo dobré zajištění míst v jeslech mohly matky často již po třech měsících od porodu pracovat po celý den – tím dosáhly delší odpracované doby.

● **Důvod číslo 3:** V NDR panovala plná zaměstnanost, ačkoli byly podniky zřídka vytížené.

Mnoho nezaměstnaných na západě zaplatilo méně na příspěvcích k důchodovému zabezpečení, tím dostávají také méně peněz ve stáří.

● **Důvod číslo 4:** Zvyšování důchodů na východě!

Prof. Rürup: „Aby se zabezpečení ve stáří rychle sjednotilo, měla se úroveň východních důchodů, jak bylo dohodnuto ve sjednocovací smlouvě, rychle přizpůsobit té západoněmecké“. V roce 1991 byly důchody na východě zvýšeny dvakrát o 15%, roku 1992 o 11,65% a 12,73%, a v roce 1993 to bylo dalších 14,12%.

Bude rozdíl důchodů mezi východem a západem stále větší?

Ne. Protože za roční příspěvky je na západě stále ještě větší důchod než na východě. Za rok práce při průměrné mzdě získá pojištěnec na západě nárok na důchod ve výši 26,13 EUR za měsíc, na východě naproti tomu jen 22,97 EUR. To znamená: Po 45 letech placení příspěvků má východoněmecký průměrný vydělávající standardní důchod 1033,65 EUR, o 142,20 EUR méně než ten na západě.

Takový je důchod v 65 letech v eurech							
Ženy				Muži			
Rok	Západ	Východ	O to větší penze na východě	Rok	Západ	Východ	O to více méně na východě
1993	338	428	plus 26,8%	1993	348	671	mínus 20,9%
1994	345	488	plus 41,4%	1994	368	807	mínus 7,1%
1995	361	516	plus 47,2%	1995	373	874	plus 0,1%
1996	352	541	plus 53,5%	1996	367	939	plus 8,4%
1997	361	549	plus 58,5%	1997	360	986	plus 14,7%
1998	352	562	plus 59,4%	1998	360	1050	plus 22%
1999	354	565	plus 59,5%	1999	348	1058	plus 24,7%
2000	367	574	plus 60,8%	2000	345	1065	plus 28,5%
2001	358	577	plus 61,1%	2001	333	1092	plus 31,1%
2002	361	588	plus 62,8%	2002	333	1118	plus 34,3%
2003	364	602	plus 65,1%	2003	332	1149	plus 38,1%
2004	367	609	plus 70,3%	2004	300	1141	plus 42,6%
2005	352	606	plus 72,7%	2005	781	1127	plus 44,3%

* Průměrný vyplacený řádný důchod v 65 letech
Pramen: Deutsche Rentenversicherung, Bund

Podle údajů ČSÚ k prosinci 2005 (ponechali jsme tento rok kvůli možnosti strovnání, čísla pro rok 2006 totiž nemáme z Německa k dispozici) byly průměrné důchody u nás: Muži 8102 Kč 287,30 EUR, ženy 7244 Kč 256,87 EUR, celkem 7571 Kč 268,47 EUR. Ženy v bývalé NDR měly ve stejné době 2,3krát větší důchod, muži tamtéž téměř 4krát více než u nás. Samozřejmě, že i v ČR od té doby důchody stouply, odstup však prakticky zůstal zachován. A zůstane i po lednové valorizaci, která zjevně ani nepokryje stoupající reálné životní náklady českých důchodců.

Jistě, Německo bylo a je ekonomicky výkonnějším státem než ČR a má k dispozici více prostředků. Aktivně činní mají i mnohem vyšší mzdy a životní úroveň. Na druhé straně se ČR cenově s vyspělou Evropou už nejen srovnává. Zní to paradoxně, ale

před Vánocemi řada lidí jezdila kupovat dárky do SRN, protože tam zejména značkové zboží vyjde mnohem levněji. Ale nejen to. Levnější je tam pro nás i celá řada potravin.

SROVNÁNÍ S ČR

Například mletá káva Tchibo Mild. Zatímco u nás se čtvrt kilogramu prodává kolem osmdesáti korun, v Německu stojí dvojité balení 3,99 eur. Tedy za 112 korun dvojnásobek. Výrazně levnější jsou za hranicí také oleje, ztužené pokrmové tuky, ořechy, ale třeba i jogurty, nebo některé druhy ovoce a zeleniny. Důvod? Němečtí obchodníci mají na zboží většinou výrazně nižší marže než ti v Čechách. Doufáme, že je u nás aspoň pod kontrolou, že marže nevydobyté vyšší příjmy se projeví i v daňových přiznáních.

Ale není to jen o tom. Zatímco Němci během pár let dokázali smazat rozdíl mezi východními a západními důchodci, v ČR nedůstojné rozdíly mezi starodůchodci novodů-

chodci dále existují. Také poměrová propast mezi průměrnými platy a průměrnými důchody je stále stejně hluboká. Místo toho, aby se tyto záležitosti řešily, stát si půjčuje na jiné, zjevně důležitější věci. Třeba na dotace pro budování golfových hřišť nebo na podporu činnosti rozhazovačských profesionálních klubů... Nyní dokonce z důchodového systému! Vytažení peněz z důchodového systému vyvolalo nevoli, i když tam prý budou opět vráceny. Není divu. Stalo se tak poprvé od roku 1996 a navíc zrovna v době, kdy se jinak

řeční o jeho nedobrému stavu a o potřebě rychlé reformy! Rada seniorů ČR tento počín odsoudila slovy, že jde o politováníhodnou aroganci. Doba seniorů se snaží opatřit jména všech poslanců, kteří tu arogantní akci podpořili při hlasování. Zveřejníme je v příštím čísle a to bez ohledu na jejich stranickou příslušnost. Senioři mají právo vědět, jak si počinají ti, komu dali hlas v dobré víře, že se budou rvát i za věc důchodců a přispějí k tomu, aby se alespoň přiblížili k úrovni svých vrstevníků třeba jen v bývalé NDR, kteří žili přes 40 let ve stejných podmínkách jako oni. Pro dosud anonymní dámy a pány poslance, kteří podpořili rozpočtové stavění pomníčku peněz z důchodového systému máme zatím jednoznačný vzkaz od Sedy. (red)

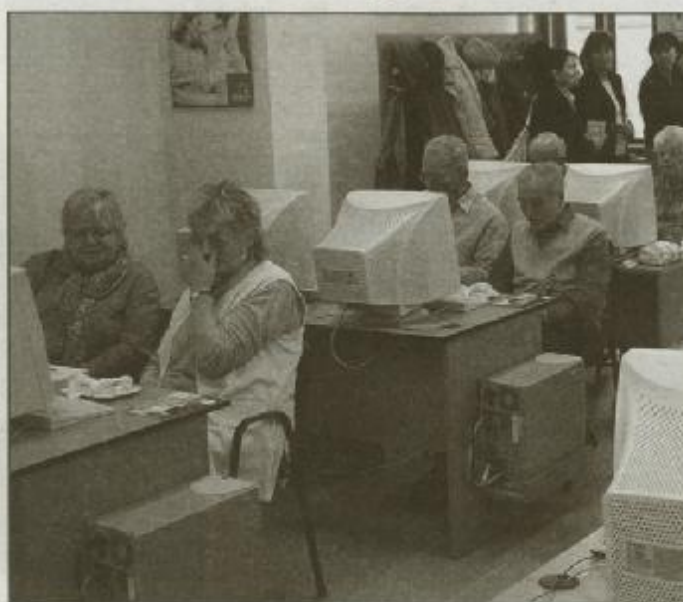


Kde je elán, tam jde vše

„Všude žijí lidé“, řekl si majitel firmy PROPRIO a předseda Svazu důchodců ČR v Liberci a rozhodli se podniknout „spanilou jízdu“ propagace počítačové gramotnosti po libereckém kraji. Co si řekli, to i udělali a 6. prosince 2006 „nadělili“ obyvatelům Žandova první informaci o Svazu důchodců ČR; o možnosti jeho založení i o jednom z jeho volných cílů: naplnění hesla „Senioři k počítačům!“ konkrétními skutky. Zároveň přítomným předvedli co všechno např. takový přenosný počítač - notebook - umí, co všechno se dá do něj „naskládat“; jaké všelijaké výstupy lze z něj očekávat.

Původně plánovaná ukázka na pár desítek minut se tak nepozorovaně změnila v seminář. Otázka stihala otázku. Vymezený čas pochopitelně nestačil a tak paní učitelka s paní ředitelkou místní ZŠ, kde se setkání konalo, rády čas na potřebnou délku prodloužily. Byl tedy vznesen dotaz, kdo by chtěl absolvovat částečně dotovanou Školičku internetu pro seniory. A ejhle: více než 115% přítomných se na místě přihlásilo; vzalo si potřebná data i pro nepřítomné příslušníky domácností. Ne dost na tom; zároveň se řeklo otázky připojení a pod.

Po delším „semináři“, ve který se ukázka počítačové techniky změnila, jsme se nakonec rozházeli s tím, že hned po 9. lednu 2007 se sejdeme na první Školičce. A pro ty, na které se napoprvé nedostalo, otevře se obratem Školička druhá. Tak aby co nejvíce zájemců bylo uspokojeno v do-



Tak to vypadalo na otevření Školičky internetu pro seniory v samotném Liberci.

bě co nejkratší. Je nasnadě, že někteří budou chtít vědět více přihlásí se do „pokračovaček“; popř. do Zdokonalovacího kursu důchodců.

Totálním nedočkavcem Mgr. Filip Čálek z firmy PROPRIO přislíbil zajistit požadovaná zařízení ještě do konce roku 2006. Dalším alespoň ceny pořizovací. Pochopitelně franko žandovská Školička internetu pro seniory, jak se část celé akce dle sponzora nadace ELPIDA jmenuje.

Po úspěchu směrem západním, uvažuje se o propagaci dobré myšlenky Svazu důchodců Liberec a výzvy z Pozitivních novin (viz: www.pozitivni-noviny.cz) v prvním čtvrtletí šturmu směrem na východ a do konce roku 2007 pokrýt celý Li-

berecký kraj. Zároveň je naděje, že po dlouhých letech se povede i zde vytvořit Krajskou radu SDČR.

Zajímavé bude sledovat, kolik procent členské základny důchodců v prostředí KR SDČR Liberec bude ovládat počítač, surfovat na internetu, komunikovat mezi sebou, etc. To by byl fádny skok v rozvoji počítačové gramotnosti! Lze se nadít, že pak přibude snad i více přispívatelů do našich společných novin. Zájemci o bližší informace je získají na telefonním čísle 844 900 005 a to za místní hovorné.

Přípravou na podkladě e-mailu Pavla Jána BUVALY, předsedy ZO SDČR Liberec

KAM ZA VZDĚLÁNÍM

Centrum celoživotního vzdělávání v KD Vltavská nabízí hned deset oborů formou systematického zájmového mezigeneračního vzdělávání. Na Univerzitě volného času nechybí Pražská architektura, Světové i české dějiny, Dějiny hudby i umění či obor Krajina a les. Centrum zdravého stárnutí nabízí psychologii nebo obor Pohybem ke zdraví a fakulty pražských vysokých škol pak vzorky svých budoucích oborů Univerzity třetího věku v Nabídkovém kurzu. Zápisné je víceméně symbolické, pro vybrané kategorie mezi něž patří invalidní a starobní důchodci jde jen o 200 Kč za semestr a obor. Navíc jsou pro studenty zdarma k dispozici doprovodné aktivity jako jazykové kurzy, cvičení, bridž, dramatický kroužek či malování. Letní semestr bude zahájen v únoru 2007. Máte potíže s tím, že si občas moc nepamätujete? Dopřejte si tedy kurz trénování paměti. Budete příjemně překvapeni, že to s vaší pamětí je mnohem lepší než jste očekávali. Kurz v rozsahu 20 hodin (10 x 2 hod.) stojí 400 Kč a bude zahájen 2. 2. 2007. Rádné zápisy do letního semestru začnou od 9. 1. 2007 v KD Vltavská, Bubenská 1, Praha 7, vždy úterý až pátek od 9 do 16 hod.

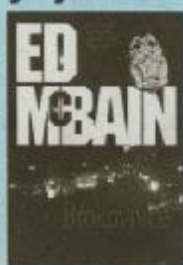
Trénink paměti pro seniory (5 dvouhodinových lekcí) můžete za 200 Kč absolvovat i v Ostravě. Nejbližší volné termíny kurzů jsou: 15. února 2007 a 22. března 2007. Místem konání je KZ Jízdárna (klub seniorů), Na Jízdárně 18, Moravská Ostrava (za Krušským úřadem) Začátek kurzu je v 10 hodin. Přihlášky a bližší informace získáte na tel.: 728 466 105; 723 098 623 (dup, red)

KNIŽNÍ OKÉNKO DS

Nové knihy

Dvě vraždy v jeden den

Detektivové v 87. revíru objeví v jediném dni hned dva případy. Nejprve ženu středních let s nožem zapíchnutým v hrudi-



níku, vzápětí manželskou dvojici zblízka stíženou do tváře brokovnicí. Vrahů s brokovnicí mezi zločinci moc nebývá a tak vše vypadá na rychlé odhalení. Vyšetřovatelé Steve Carell a Bert Kling ale brzy zjistí, že dopadnout pachatele je daleko složitější. Klasický detektivní román Eda McBaina vydává pod názvem Brokovnice nakladatelství BB art, novinka má 176 stran a prodává se za 199,- korun.

Přízraky z filmového plátna

Hlavními postavami románu Goyovy přízraky je španělský malíř, jeho pomyslná múza Ines a mnich a inkvizitor v jedné osobě Lorenzo, který se do dívky zamiluje. Autory příběhu jsou Jean-Claude Carrière a osvědčený režisér Miloš Forman, který také letos natočil i stejnojmenný film. Kniha má 256 stran, vydává ji Alpress a stojí 229,- korun.

10 nejprodávanějších

- (+) Milan Kundera: Nesnesitelná lehkost bytí, 357 Kč
- (-) Dick Francis: Rozkazem, 199 Kč
- Jiřina Bohdalová: Měla jsem štěstí na lidi, 399 Kč
- (-) Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 3, 249 Kč
- Jeffrey Deaver: Hodinář, 249 Kč
- (+) Dan Brown: Sifra mistra Leonarda, 299 Kč
- (+) Corinne Hofmannová: Bílá Masajka, 229 Kč
- Irena Obermannová: Deník šilené milenky, 199 Kč
- Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera, 249 Kč
- (-) Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 2, 269 Kč

Rubrika připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.



ZAZNAMENÁNO DS

Konec diktátora



Paradoxně právě 10. 12., který si svět připomíná jako Den lidských práv zemřel ve vojenské nemocnici bývalý chilský diktátor Augusto Pinochet (91). Za jeho vlády, která trvala od vojenského puče v roce 1973 až do roku 1990, bylo v Chile režimem povražděno nebo zmizelo na 3000 lidí. Podle oficiální zprávy bylo během Pinochetovy diktatury uvězněno a mučeno 30 000 lidí. V době své smrti byl Augusto Pinochet v domácí vězení v souvislosti s obviněními za porušování lidských práv během vojenské operace Karavana smrti. Ačkoli demokratický svět diktátora Pinocheta odsuzoval, měl i u nás své zastánce.

Neuvěřitelné

Svoje už 75. narozeniny oslavil 9. prosince herec, režisér, scenárista a publicista Ladislav Smoljak. Spoluzakladatel Divadla Jára Cimrmana se z promoveného pedagoga stal režisérem a hercem, jehož tvář znají diváci nejen z jeviště cimrmanovských produkcí, ale i z řady dnes už legendárních filmů (Jáchyme, hoď ho do stroje!, Marečku, podejte mi pero!, Na samotě u lesa aj.), u nichž často figuruje i jako spoluautor scénáře.



Náš borec

Osmásměsátiny oslavil 15. 12. Jošiaki Jasuda z Tokia. Slavný je proto, že je zřejmě nejstarším aktivním pomohcem světa. Přes svůj vysoký věk je stále vitální a oddává se milostným hráčkám se ženami. Je členem Japonské společnosti pro psychologii životního stylu, která velmi fundovaně zkoumá lidskou sexualitu. Její členové také byli jedni z gratulantů hercova životního jubilea.

„Porno je fantastický svět. Nikdy jsem neviděl ani jediný ze svých snímků. Ale opravdu moc rád v nich hraji. Viděl jsem spoustu mých soukromých filmů. Trvají asi dvě hodiny. Za celou dobu nevidíte, že bych opustil nitro ženy.“ pyšně vypráví o své erektci.

Přednost pak prý nedává dívkám, které podle něj mají nevyzrálé myšlení, ale naopak starším ženám. Za svou fyzickou výkonnost údajně vděčí mozku, který udržuje stále aktivní. „To je klíč k úspěchu.“ říká Jošiaki Jasuda. (red)

Dialog se seniory

Jednou z mála českých rozhlasových stanic, které se systematicky věnují seniorskému publiku je Český rozhlas 2 - Praha. DS hovořila na toto téma s jeho ředitelem, Mgr. Jiřím Vejvodou.

Senioři tvoří stále větší část populace. Jak se tato skutečnost odráží ve skladbě vysílání vaší stanice?

Máme vůbec velmi zajímavou skupinu posluchačů. Není to dáno jen tím, že vysíláme především pro věkovou skupinu šedesát plus, s řadou výjimek do kategorie 40 plus. Naši posluchači jsou zajímaví i sociologicky. Naši stanici nejvíce poslouchají lidé v menších a středních městech a tam v této věkové kategorii žijí lidé, kteří v dřívější většině přivítali cinkáním klíčů listopad 89, ale až už kvůli přehnaným očekáváním nebo z jiných důvodů, se jim nesplnilo to, co od něho čekali. Zároveň ale nechťejí zatratit současný režim a tak jsou do jisté míry zmateni. Jsou to lidé, kteří se dočkali něčeho, co chtěli, ale mnoha věcem naší současnosti nerozumějí a potřebují dialog. A právě to jim ve vysílání nabízíme.

Proto bych se rád zeptal dále na konkrétní pořady.

Je to především každodenní poradenství z nejrůznějších oblastí, které vysíláme v dopoledních hodinách, kdy nás poslouchají především senioři. Naše celodenní vysílání má zhruba čtyři hlavní části a to dopolední je věnováno především lidem, kteří potřebují poradit ve spotřebitelské oblasti, v tom, co se týká je-

lich problémů s nájemným, nebo chtějí vědět o hypotékách pro svoje děti či vnuky. Cyklus se jmenuje *Poradna* a kombinujeme ho ještě s tzv. *Hovornou*, kdy dáváme lidem možnost volat na jakékoli téma. Jejich dotazy se pak v každodenní odpolední pořadu *Káva o čtvrté* snažíme odpovídat s odborníky.

V této souvislosti jsem se chtěl zeptat na to, co senioři také velmi zajímá a to je další vzdělávání.

Každé úterý od 21 hodin vysíláme rozhlasovou akademii třetího věku. Je to celoroční seriál přednášek na různá témata, naši posluchači

jsou vystaveni testům, na které odpovídají. A dostávají různá ocenění. Ti úplně nejlepší

jsou jednou ročně zváni na treninkové soustředění do lázní Sedmihorky, kde jim přednášejí odborníci ze všech oblastí.

Společnost se mění a starší lidé mají problémy se v ní orientovat. Mění se zákony, řada věcí není jakdřív. Třeba nyní zákon o sociální péči, ale i deregulace nájmu. Obecně je známo, že informovanost je nedostatečná. Ale nejde jen o to. Je třeba vysvětlovat jinak než je tomu v běžném zpravodajství. Stačí lidé je třeba někdy

doslova vést za ruku, říkat jim, co nové pojmy znamenají a co musejí konkrétně udělat, když něco chtějí zařídit. Třeba žádost o příspěvek na bydlení. Jak to řeší vaše stanice?

Vysílání pro seniory nemůže být uspěchané, nemůže nechat odpovědi nedořečené.

Z hlediska redaktora nebo moderátora se má řídit selským rozumem. To znamená: pokud mi hostem vysílání bylo něco vysvětleno v jeho odborné hantýřce, tak se vůbec nemám bát říci „Odpustte, já

jsem vám tak úplně nerozuměl, řekněte mi to srozumitelněji“. I když redaktor sám sice odpověď možná pochopil, musí vycházet z toho, že se ptá hlavně za posluchače, který s ní může mít problémy.

Faktem je, že v médiích obecně a to i veřejnoprávních nejsou vidět a slyšet samotní senioři a jejich reprezentanti. Přitom jde o lidi, kteří problémy seniorů znají nejlépe, mají je žitě na vlastní kůži. Hodláte dělat něco v tomto směru?

Je pravda, že my máme seniory přímo ve vysílání spíše prostřednictvím telefonátů. Tento kontakt je velmi bohatý a má dva protichůdné body. Většina seniorů si ve vysílání na něco stěžuje. Na život kolem sebe, na vlastní osud, na nepochopení okolí. To je pro seniory, kteří poslouchají na jednu stranu užitečné, protože poznají, že v tom nejsou sami a že jejich problém mají i jiní. Na druhé straně musíme pečlivě vyvažovat, aby vysílání nebylo jen negativní a plativé. Velice vítáme příběhy - a proto také připravujeme nový cyklus *Příběhy*, kdy se nám senior sice svěřá se svým trápením, ale sám také řekne, jak se chce dostat z toho tunelu ven, kde vidí světlo na jeho konci.

Za chvíli tu bude nový rok. Co byste do něho seniorů popřál?

Popřál bych jim to, co si do Nového roku přeje moje šestaosmdesátiletá maminka. Přeje si, aby se udržela alespoň do jisté míry zdravá a aby ji život bavil.

Za rozhovor a za plnění seniorům do Nového roku poděkoval František VONDERKA



INFO LETEM

Poradny RS ČR

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

Telefonní spojení -
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.
E-mail: rscr@rscr.cz

Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky sociální, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové. Do poradny pro práci s PC můžete volat každý pracovní den od 9 do 11 hod., nebo napsat na email: hrebekj@rscr.cz



**Rada seniorů
České republiky**
č.m. 911 a 912

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

Kontaktní údaje regionálních pracovišť:

Hradec Králové, Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 - kancelář 405 -
telefon 495 521 048
Email: poradna.hradec@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště v Hradci Králové je Prof. RNDr. PhDr. Jan Solich, CSc.

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

● **Brno,** Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 - kancelář 413, 414 - telefon 542 269 414 - 5
Email: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionální poradny v Brně je Ing. Pavel Březa.

● **Regionální poradny pracují v obdobném režimu jako pražská centrála, neposkytují však seniorům poradenství pro práci s počítačem. Tato poradna existuje pouze v pražské centrále.**

Upozornění: V době od 22. 12. do 2. 1. 2007 budou z důvodu dovolených poradny RS ČR zavřeny.

Doba seniorů v minulém čísle v článku nazvaném „O vyplácení není třeba znovu žádat“ o tom, že senioři, kteří měli dosud zvýšen důchod pro bezmocnost, budou místo toho od prvního měsíce roku 2007 dostávat od obce příspěvek na péči psala, a to aniž by o něj museli žádat. Přesto stále přicházejí na toto téma dotazy.

K dotazům k příspěvku na péči

ZVLÁŠTĚ PO TĚ, KDYŽ BYL NA INTERNETU ZVEŘEJNĚN NEOFICIÁLNÍ VÝKLAD ZÁKONA O SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH, V NĚMŽ SE DOSLOVA UVÁDÍ, ŽE „TO, ŽE JE ŽADATEL ZARAZEN AUTOMATICKY DO STUPNĚ ZÁVISLOSTI, NEZNAMENÁ, ŽE VŠE OSTATNÍ BUDE TAKÉ PROBIHAT AUTOMATICKY.“ ALE, ŽE „O VYPLÁČENÍ PŘÍSPĚVKU SE MUSÍ POŽÁDAT, A TO NA FORMULÁŘÍCH MPSV, KTERÉ BUDOU K VYZVEDNUTÍ NA OBECNÍM ÚŘADĚ.“

PO OBRŽENÍ OZNÁMENÍ ČSSZ O ZASTAVENÍ VÝPLATY ZVÝŠENÍ DŮCHODU PRO BEZMOCNOST SE NĚKTERÍ SENIOŘI DOKONCE DOTAZUJÍ, ZDA BY SE NEMĚLI PROTI ODEJMUTÍ ZVÝŠENÍ DŮCHODU PRO BEZMOCNOST ODVOLAT. MAJÍ OBAVU, ZDA BEZ ŽÁDOSTI DOSTANOU MÍSTO TOHO UVEDENÝ PŘÍSPĚVEK. PROTO SE K TĚTO PROBLEMATICE JEŠTĚ JEDNOU VRACÍME.

Rada seniorů ČR, když se seznámila na internetu s odlišným výkladem, podle něhož o příspěvek na péči musí požádat i ti, kteří měli zvýšen důchod pro bezmocnost, konzultovala tento problém s odborem sociálních služeb MPSV. Bylo nám potvrzeno, že osobám, kterým náleželo ke dni účinnosti zákona číslo 108/2006 Sb. zvýšení důchodu pro bezmocnost, náleží od ledna 2007 příspěvek na péči bez žádosti.

Některé seniory přesto znejišťuje přechodné ustanovení zákona č. 108/2006 Sb. (§ 120 odst. 4). To totiž stanoví, že nárok na příspěvek na péči náleží těmto seniorům v zákonem uvedených výších „pokud není na základě kontroly posouzení zdravotního stavu stanoven jiný stupeň závislosti a vydáno rozhodnutí o výši příspěvku podle takto stanoveného stupně závislosti“. Z konzultace s příslušným odborem MPSV však vyplývá, že toto ustanovení neznámá, že aby tito senioři, kteří mají dostát příspěvek od ledna 2007 bez žádosti, ho skutečně dostali, úřad práce musí posoudit napřed stupeň jejich závislosti

a obecní úřad obce s rozšířenou působností o nároku na příspěvek rozhodnout. Tyto osoby by měly obdržet bez jakéhokoliv posouzení zdravotního stavu a stanovení stupně závislosti od obecního úřadu rovnou oznámení (nikoliv rozhodnutí) o tom, že jim bude namísto dřívějšího zvýšení důchodu pro bezmocnost vypláceného ČSSZ v Praze vyplácet bez žádosti od ledna 2007 příspěvek na péči. Stupeň závislosti je pro tyto případy již dán přímo zákonem. Tím pádem je zákonem dána i výše příspěvku na péči.

Jiná věc by ovšem byla, kdyby důchodce nesouhlasil s určeným stupněm své závislosti a požádal by po 1. 1. 2007 zmíněný obecní úřad o příspěvek na péči v jiném vyšším stupni závislosti. Pak by samozřejmě obecní úřad na základě posouzení stupně závislosti úřadem práce musel ve věci rozhodnout.



JUDr. Z. HÁJEK

Nebo v případech nových žádostí. Na příklad, když bude žádat o příspěvek na péči občan, který neměl zvýšen důchod pro bezmocnost, protože nikdy nebyl uznán osobou částečně, převážně nebo úplně bezmocnou, ale nyní má za to, že je z důvodu dlouhodobě nepřiznání zdravotního stavu osobou závislou na pomoci jiné fyzické osoby. Vyhlášená samozřejmě nebude v budoucnosti ani kontrola posouzení zdravotního stavu a stupně závislosti také občanů, kterým nyní náleží příspěvek na péči automaticky ze zákona bez žádosti proto, že pobírali důchod zvýšený pro bezmocnost. O případném odvolání se proti rozhodnutí obecního úřadu by rozhodoval krajský úřad.

Pokud jde o dotaz, zda se proti rozhodnutí ČSSZ o odejmutí zvýšení důchodu pro bezmocnost odvolat, je na něj jednoduchá odpověď. ČSSZ nevydala rozhodnutí o odejmutí zvýšení důchodu pro bezmocnost, ale pouze zaslala oznámení o tom, že podle zákona č. 109/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím zákona o sociálních službách, nenáleží od splatnosti důchodu v lednu 2007 zvýšení důchodu pro bezmocnost. V této souvislosti je třeba upozornit, že příspěvek na péči je výrazně vyšší, než dosavadní zvýšení důchodu pro bezmocnost. To bylo dosud vypláceno, jak jsme uvedli již v prosincovém čísle DS ve výši 480 Kč při částečné bezmocnosti, 960 Kč při převážné bezmocnosti a 1800 Kč měsíčně při úplné bezmocnosti. Tato částka se sice zvyšovala v závislosti na zvýšení životního minima, od něhož výše zvýšený důchod pro bezmocnost byla odvozena, ale také příspěvek na péči se má valorizovat.

JUDr. Zdeněk HÁJEK,
Právní poradna RS ČR



Co se špatně vypočítanou plochou bytu

Radíme, jak na to má reagovat nájemce

Zákon č. 107/2006 Sb. o zvýšení nájemného a některých úpravách občanského zákoníku dal pronajímatelům bytů mocný nástroj sdělit nájemci zvýšení nájemného v roce 2007 a pak potílkrát každým dalším rokem. Jde o jednostranný právní úkon pronajímatele, který tedy nevyžaduje souhlas či nesouhlas nájemce.

Zákonodárce počítal s tím, že by mohl nastat spor mezi pronajímatelem a nájemcem, pokud by nebylo dodrženo omezení výše zvýšení nájemného podle zákona a dal nájemci protizbraň - podat proti pronajímateli žalobu k soudu na neplatnost zvýšení nájemného.



Ing. K. HONAUER

Současně ale zákonodárce jinak pojal započítatelnou plochu bytu. Zahnuje se do ní nově tzv. dveřní a okenní ústupky, neodečítá se část plochy místnosti, pokud má zkosený strop. Tím umožnil pronajímateli nejen změnit nájemné ale i změnit započítatelnou plochu bytu a tím opět nájemné.

Nájemci, kteří kontaktují naši poradnu se podivují, jak se jim

zvětšil byt a často nikoli pouze o zmíněné novinky. V některých případech se byt zvětšuje až o několik čtverečních metrů. Je chybou, pokud se takto postižený nájemce domnívá, že takové pronajímatelovo pochybení je evidentní, a že je nemusí respektovat. Opak je pravdou. Náprava je možná jen dvojím způsobem:

1. projednat věc s pronajímatelem a přesvědčit ho, že velikost započítatelné plochy stanovil chybně. Pokud pronajímatel zašle nájemci nové oznámení o zvýšení nájemného, je vše zachráněno. Nájemce počká tři měsíce od doručení a začne zvýšené nájemné platit.

2. většinou první krok nevyjde a pronajímatel na sdělení buďtrvá nebo nereaguje, což vyjde nastejno. Pokud se s tím nájemce nesmíří, musí do tří měsíců podat žalobu k soudu na neplatnost oznámeného nájemného plus na úhradu soudních výloh plus na úhradu nákladů na advokátní zastoupení.

Rozhodně by bylo chybou nájemce nedělat nic a začít platit sice zvýšené nájemné ale za původní započítatelnou plochu. Pronajímatel by vyčkal, až by dluh na nájemném dosáhl tříměsíční hodnoty a zrušil by nájemní smlouvu bez přivolení soudu. Pak by se nájemce asi marně domáhal rozhodnutí soudu, že nešlo o jeho pochybení, a že nic nedluž. Takový spor by zcela jistě prohrál a musel by byt vyklidit.

Ing. Karel HANAUER,
vedoucí poradny RS ČR Praha

RADY LETEM

V PORADNÁCH RADY SENIORŮ ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE, BRNĚ, OSTRAVĚ A HRADCI KRÁLOVÉ RADA SENIORŮ KLADE OTÁZKY, SPOJENÉ S JEDNOSTRANNÝM ZVÝŠENÍM NÁJEMNÉHO. PROBERME NĚKOLIK PŘÍKLADŮ TYPICKÝCH DOTAZŮ A STRUČNÉ ODPOVĚDI.

Pronajímatel mi oznámil zdražení nájemného a doložil to výpočtem, že zvýšené nájemné za 1 m² bytu vynásobil započítatelnou plochou bytu. Tu ale uvedl o 2 čtvereční metry vyšší, než byla dosud. Musím tuto chybu akceptovat?

Nemusi se jednat o pronajímatelovo pochybení, protože podle zákona č. 107/2006 Sb., který umožňuje pronajímateli jednou ročně jednostranným právním úkonem zvýšit v některých bytech nájemné, se do započítatelné plochy bytu počítají i tzv. okenní a dveřní ústupky, které se dosud nezapočítávaly. U bytů v moderních domech se jedná o zanedbatelnou záležitost, ale u starších domů mohou tyto ústupky činit v součtu až několik čtverečních metrů.

Pronajímatel mi v oznámení o zvýšení nájemného stanovil podstatně vyšší zvýšení, než mi vyšlo podle kalkulačky nájemného umístěné na webové stránce Rady seniorů České republiky. Musím tuto chybu akceptovat nebo mám platit po oznámení mnou vypočítané a tedy správné nájemné?

Kalkulačka nájemného na internetové adrese je převzata ze stejné stránky ministerstva pro místní rozvoj České republiky a jde tedy o ověřenou pomůcku. Sdělte pronajímateli, že zřejmě došlo s jeho strany k pochybení a vyzvěte ho, aby věc napravil. Pokud tak neučiní, podejte žalobu k soudu na neplatnost určení nájemného. Svůj nápad rozhodně neimplementujte, protože byste se mohli stát neplátcem a přijít výsledně o byt.

Úvěry mohou ruinovat

Sdružení obrany spotřebitelů (SOS) varuje před tlakem finančních institucí, které masivně oslovují veřejnost s nabídkami spotřebitelských úvěrů. Předmětem jeho kritiky je zejména skutečnost, že spotřebitelé jsou přesvědčováni k rychlému uzavírání smluv bez důkladného seznámení se všemi smluvními podmínkami a možnými dopady, které mohou vést až k exekucím.

Na spotřebitele se v poslední ze všech médií valí intenzivní reklamní kampaně poskytovatelů „výhodných“ spotřebitelských úvěrů. Reklamními triky jako „Proč čekat, až na to našetříte“ a apely na rychlost vyřízení úvěru svádí spotřebitele k životu na dluh. Prezentované nízké splátky jsou ale často uváděny bez zásadních informací jako počet splátek a částka, o kterou spotřebitel svou půjčku „přeplácí“. Poskytovatelé spotřebitelských úvěrů mají povinnost ze zákona informovat o výši ukazatele RPSN, který spotřebitel odhalí skutečnou výši vynaložených nákladů za období jednoho roku. Tu však poskytovatelé půjček mnohdy neplní vůbec, či často velmi nepřehledným způsobem (např. používají příliš malé písmo nebo uvádějí pouze „RPSN od“). Pokud RPSN chybí, měli by se spotřebitelé okamžitě obrátit na Českou obchodní inspekci nebo SOS.

(red)

ANTIKVITA
obchod starožitnostmi již od roku 1999
Praha 8 - Dejvice, Na hradě 8
ZVEME VÁS K LASKAVÉ NÁVŠTĚVĚ!
Období otevření od pondělí do pátku 9.30 - 12.00

KUPLIJTE STAROŽITNOSTI ZA PENÍZE!
Váš starý nábytek a knihy odevzdejte 10.000 Kč nebo 15.000 Kč
www.antikvita.cz 233 336 001

RADY LETEM

Rozhodl jsem se podat žalobu k soudu na neplatnost určení nájemného. Pomocí článku v listopadové Době seniorů se domnívám, že jsem petii žaloby zpracoval správně. Přesto mi poraďte alespoň hlavní body předmětu žaloby.

Poradenstvím prostřednictvím novin nelze korigovat nesprávnosti žaloby. K tomu jsou povoláni advokáti. Přesto opakujeme hlavní body žaloby: navrhuje, aby soud prohlásil určené nájemné jako neplatné, navrhuje, aby žalovaný uhradil soudní výlohy a požaduje, aby žalovaný Vám uhradil náklady na právní zastoupení. Tyto 3 věci musí petii žaloby obsahovat. Pokud na něco zapomenete, neočekávejte, že to soud za žalující stranu doplní.

Pronajímatel mi v oznámení o zvýšení nájemného sdělil, že mám podstatně větší byt, než jsem dosud užíval. Nejedná se o započítání okenních a dveřních ústupků, protože ty jsou v mém bytu nepodstatné. Musím toto oznámení respektovat?

Do července 2002 se do započítatelné plochy bytu počítala plocha koupelny, WC, spíže a komory jednou polovinou plošné výměry. Od 1. 7. 2002 se však již počítá plně. Pronajímatel mohl toto přehlédnout a přišel na chybu až teď, když zdrazil nájemné. Pak jeho oznámení respektovat musíte. Může se však jednat o jeho pochybení, na něž ho upozorníte a požádejte o zrušení jeho oznámení a předání oznámení správného. Pokud se Vám to podaří, musíte nové nájemné začít platit po třech měsících od převzetí nového oznámení, nikoliv tedy od 1. ledna 2007. Pokud ho o pochybení nepřesvědčíte a neobdržíte nové oznámení, můžete jeho rozhodnutí zvratit jedině podáním žaloby k soudu na neplatnost určeného nájemného.

Oznámení od pronajímatele o zdražení nájemného jsem obdržel až v pondělí 2. října 2006, čemuž odpovídá i datum na podacím razítku pošty pátek 29. září 2006. Musím zdražené nájemné platit už od 1. ledna 2007?

Nemusíte, protože zákon uvádí lhůtu 3 měsíce od obdržení oznámení. Zvýšení nájemné tedy musíte platit až od 1. února 2007, pro pořádek doporučujeme to oznámit pronajímateli s uvedením důvodu.

Ing. Karel HANAUER

V současné době je aktuálním a ožehavým tématem politických (často rozporných) debat podoba připravované důchodové reformy, její načasování a způsob realizace. Svůj názor v této důležité otázce vyslovila i Rada seniorů ČR (vydavatel novin Doba seniorů). Její stanovisko přinášíme v mírně zkrácené podobě. Plné znění najdete internetové adrese www.rscr.cz (red)

Stanovisko Rady seniorů ČR k důchodové reformě

Na základě prostudování návrhů politických stran na důchodovou reformu, závěrečné zprávy výkonného týmu pro rozhodnutí o důchodové reformě v ČR a vlastních analýz, dospěla RS ČR k následujícím závěrům a doporučením.

I. Reforma by neměla likvidovat mezigenerační solidaritu, která spočívá v tom, že z průběžně placených příspěvků jsou placeny důchody dřívějších přispěvatelů. Znamená to, že aktuální plátcí současně plní své povinnosti vůči rodičům a prarodičům. Stejně by neměla být likvidována mezipříjmová solidarita, protože kromě toho, že slouží pro zabezpečení vdovských a vdoveckých důchodů po zemřelých důchodcích, má ještě i nezanedbatelný vliv na stabilitu systému. Takovéto systémy velmi dobře fungují v řadě evropských zemí a spoluvytvářejí velmi efektivní společnost s minimálními sociálními problémy. Z toho rezultoval dnešní průběžně financovaný DB – dávkově definovaný penzijní systém.

Proto doporučujeme setrvat u současného systému, jako základního pilíře, parametricky ho upravit směrem k vyšší motivaci vysokopříjmových skupin a současně řešit jiné, než demografické problémy, které způsobují, že systém je v budoucnu těžko ufinancovatelný. Demografický problém považujeme za účelové zveličený. Jenom snížením nezaměstnanosti o 6% na 2% nezaměstnanosti by přineslo snížení sociálních výdajů, zvýšení vstupu do systému a se současným řešením věku odchodu do důchodu, případně i oddělením invalidního a pozůstalostního důchodového pojištění, kromě důchodů vdovských a vdoveckých po zemřelých důchodcích, od starobního důchodového pojištění a dobrou propagační rodinnou politikou bychom zajistili dlouhodobou stabilitu a ufinancovatelnost důchodového systému v hlavním pilíři při velmi dobrém náhradovém poměru kolem 50% hrubé mzdy.

Chceme-li udržet chudobu v ČR na nízké úrovni je nutné:

a) směřovat k náhradovému poměru 45 - 50% hr. mzdy a ten v hlavním pilíři udržet.



Návrh stanoviska, který schválilo kolegium RS ČR, vypracoval místopředseda Rady seniorů ČR Ing. František Hinz

b) přerozdělování, mezipříjmovou solidaritu poněkud zmírnit (nastavení 100% : 30% a 10% hranice při výpočtu základu důchodu) a dorešit jiným způsobem.

c) oddělit invalidní a pozůstalostní důchodové pojištění od starobního (dnes cca 1/3 příspěvku na důch. pojištění jde na tyto důchody a tlak je na zvyšování) a jeho úpravu na účast pojištěnce, zaměstnavatele, státu a komerčních pojišťoven. Zároveň dorešit příspěvky OSVC tak, aby jejich důchody odpovídaly jejich předdůchodovým příjmům a netvořili problémovou skupinu důchodců s nedostatečnými důchody.

K použití NDC jako hlavního pilíře důchodového pojištění máme tyto připomínky: V případě jeho zavedení je nutné řešit zejména mezipříjmovou solidaritu, což není jednoduché a dále část příspěvku, která musí být použita na invalidní a pozůstalostní důchody (cca 1/3).

Závěr: Zachovat stávající průběžně financovaný DB systém s úpravami parametrů (mezipříjmová solidarita a příspěvky OSVC) jako hlavní pilíř s náhradovým poměrem min. 45% a oddělit invalidní a pozůstalostní důchodové pojištění jako pojištění rizik s jinou úpravou

nebo zapojit Urazovou pojišťovnu a pojištění povinného ručení a další do systému.

II. Při rozhodování o dalších pilířích důchodového systému je nutno především:

2. pilíř penzijní připojištění u penzijních fondů

Tento pilíř nemá praktický význam pro cca 40% zaměstnanců s nízkými příjmy, zejména mladé rodiny s dětmi, u kterých dostatečná částka na příspěvek, který by vyprodukoval zajímavou penzi, není k dispozici. Proto by tento pilíř měl být určen a i dimenzován pro skupiny s vyššími příjmy, aby jim kompenzoval příjmovou solidaritu, případně pro OSVC, aby mohly kompenzovat své nízké příspěvky a důchody z hlavního pilíře. To je podle našeho názoru pro zaměstnance s vyšším než průměrným příjmem (cca 30% zaměstnanců).

Předem je ale nezbytné řešit u penzijních fondů jejich nízkou efektivitu oproti státnímu důchodovému systému. Podle výročních zpráv Asociace penzijních fondů je zhodnocení účtu klientů po odečtení daně těsně kolem inflace, zatímco u UDZ je každoroční růst prostředku na důchody roven růstu hrubých mezd. Za posledních 10 let se

jedná o průměrný rozdíl ve výnosu cca 3% ročně a náklady vztažené na obrát (prspěvky + vyplacené důchody) jsou cca 7%, v UDJ jsou 1-2% ročně). Proto je evidentní, že z příspěvku klientů v penzijních fondech budou vypláceny důchody o 10 až 15% nižší než při stejných příspěvcích do hlavního pilíře (UDZ).

Doporučujeme proto před rozhodnutím o definitivní poloze 2. pilíře provést audit tržní hodnoty aktiv penzijních fondů, zlikvidovat deficity oproti pasívům (účty klientů), přijmout kontrolní opatření ke snížení rizik a celkových nákladů a teprve potom rozhodnout.

Proto odmítáme zejména návrhy na možnost částečného vyvázání se ze státního systému (opt out) a přechod této části pojištění do penzijních fondů. Rovněž ze stejných důvodů odmítáme návrh na snížení příspěvku do státního systému na 20% a zavedení rovného důchodu ve výši 20% průměrné hrubé mzdy to je na úrovni životního minima s tím, že navýšení si každý občan vytvoří účastí v penzijních fondech.

Aby penzijní fondy mohly fungovat významně jako 2. pilíř musely by:

- a) mít čistý výnos pro klienta ve výši růstu prům. hrubé mzdy
- b) mít náklady do 2% obrátu (příspěvky + vyplacené důchody v daném roce)
- c) mít státní garanci proti úpadku včetně příslušné státní kontroly

Veřejnost je třeba seznámit s tím, že stávající penzijní fondy tyto skutečnosti zdaleka nesplňují a proto pro zajištění potřebného navýšení důchodu, pokud bude hlavním pilířem snižován, nejsou zatím efektivně použitelné.

3. pilíř zaměstnanecké penzijní připojištění

Po prostudování zaměstnaneckého penzijního připojištění (zejména ve Velké Británii) zjistujeme, že pokud je založeno přímo u zaměstnavatele je mnohem efektivnější, než naše současné penzijní fondy a pracuje na jiných principech. Doporučujeme věnovat tomuto druhu připojištění mnohem větší pozornost při rozhodování o reformě.

Závěr: Penzijní fondy mohou být použity jako významný 2. pilíř, jako řešení pro občany s nadprůměrnými příjmy a případně OSVC za předpokladu, že budou splněny podmínky a.b.c. Zaměstnanecké penzijní fondy doporučujeme věnovat tomuto druhu připojištění mnohem větší pozornost při rozhodování o reformě.

III. Invalidní a pozůstalostní důchody

tvorí 1/3 prostředků vybraných a vydaných na důchody, to je cca 9% z hrubých mezd a 1/3 příspěvků OSVC. Podle našeho názoru je třeba urychleně založit Úrazovou pojišťovnu a invalidní a pozůstalostní důchody řešit z několika zdrojů mimo starobní důchodové pojištění, nebo v rámci důchodového pojištění, ale s tím, že plně krytí invalidních a pozůstalostních důchodů z úrazů (viz body a, b, c.) by hradily do systému komerční pojišťovny a část (viz bod d.) by hradil stát z rozpočtu.

a) pracovní úrazy a z nich plynoucí invalidní a pozůstalostní důchody by mělo pokrýt povinné úrazové pojištění zaměstnanců a OSVC.

b) sportovní úrazy a z nich plynoucí invalidní a pozůstalostní důchody by mělo u registrovaných sportovců kryt povinné pojištění komerční.

c) úrazy z dopravních nehod a z nich plynoucí invalidní a pozůstalostní důchody by mělo kryt pojištění povinného ručení.

d) ostatní invalidita vrozená, způsobená nemocí případně dalšími ob-

jektivními příčinami by měla být kryta účastí státu.

Závěr: Námi navrhovaná úprava by umožnila snížit pojistné příspěvky zaměstnanců i zaměstnavatele na starobní i invalidní důchodové pojištění, aniž by byl náhradový poměr starobních důchodů snížen.

IV. Úhrada státu za náhradní doby

Nedostatek peněz ve stávajícím systému je mimo jiné způsoben tím, že stát neplatí do systému pojistné za náhradní doby obdobně, jako tomu je u zdravotního pojištění. Pokud reforma bude uznávat náhradní doby, pak by je měla finančně ohodnotit a stát by měl za příslušné osoby v daném roce platit i pojistné do systému. Finanční ohodnocení by mělo i vliv na vypočtenou výši důchodu. V současné době je na tom nejlépe při výpočtu důchodu člověk s vysokými příjmy a vysokým podílem náhradních dob.

V. Komerční životní a další pojištění - 4. pilíř

Toto pojištění je významné zejména pro pojišťovny a v historii pojišťovnictví vždy bylo ziskovým pilířem pojištění a hradilo ztráty z ostatních produktů při katastrofách. Má zvláštní význam pro nejbohatší skupiny občanů a dále pro skupiny, které vykonávají vysoké rizikovou a honorovanou činnost a potřebují sebe a své rodiny zabezpečit proti mimořádnému riziku. Tak by také mělo být vnímáno a zafazeno do celého důchodového systému.

VI. Valorizace důchodů

Způsob valorizace důchodů a způsob indexace příspěvku pojištěnců pro výpočet nových důchodů by měl být závazně řešen v novém zákonu o důchodovém pojištění v rámci reformy. Trváme na tom, aby indexace základu pro výpočet nových důchodů byla rovna valorizaci důchodů pro daný rok. Jen tak je možno docílit, aby reálná hodnota dříve přiznaných důchodů trvale neklesala oproti nově přiznaným důchodům a oproti vývoji životní úrovně celé společnosti a aby i způsob výpočtu valorizace a základu pro nové důchody byl vypočítán ze stejného základu a se stejným zpožděním. Tento princip nepopírá zásluhovost systému, ale naopak směřuje k tomu, aby zásluhovost nebyla devastována postupnou nivelizací, jako je tomu dnes.

Závěr: Systém výpočtu důchodu a systém valorizace důchodů by měl být součástí zákona a ve vzájemném souladu.

INFO LETEM

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

4. ČT. Novoroční Kampou. Začátek v 16.00 u kostela sv. Jana Křtitele na Prádle (Praha 1, Říčenská ul.). Vstup 50 Kč.

6. SO. Třikrátová vycházka za perníkovými jesličkami. Začátek ve 14.00 na stanici aut. č. 131 „U Matěje“ (odjíždí od stanice metra A „Hradčanská“). Vstup 50 Kč.

14. NE. F. M. Brokoff a jeho dílo v Praze. Začátek ve 13.00 na nároží Malostranského nám. a Nerudovy ul. (u lékárny U Černého orla). Vstup 50 Kč.

18. ČT. „Život je jen náhoda“ - prohlídka výstavy ke 100. výročí narození Jaroslava Ježka v Českém muzeu hudby. Začátek v 15.00 před objektem (Karmelitická 2, Praha 1). Vstup 50 Kč + vstupné na výstavu 40/20 Kč.

24. ST. Přemyslovci a Praha - jejich život a vláda. Přednáška se koná od 17.00 v sále ÚVL PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5. Vstup 50 Kč.

25. ČT. Staroměstská mostecká věž - z cyklu Praha z pačích perspektiv. Začátek v 15.00 před objektem. Vstup 50 Kč + snížené vstupné do objektu 40 Kč.

27. SO. Staroměstské a Václavské náměstí. Vycházka z cyklu „Zmizelá Praha - putování se starými fotografiemi“. Začátek ve 14.00 na Staroměstském nám. u domu U kamenného zvonu. Vstup 50 Kč. (d)

Neznámý Hašek

Dodnes nebyly knižně vydány všechny humoristické texty, které nejznámější český spisovatel Jaroslav Hašek napsal. Kniha Neznámý policejní ředitel přináší některé nově objevené Haškovy povídky. Jedna z nich, objevená ve starém časopise a knižně nikdy nevydaná, dala i název celému souboru. Zároveň název obsahově charakterizuje i některé další texty v knize obsažené, jež se týkají autorových zkušeností s policií a zákruhy paragrafů. Kromě povídek nepochybně Haškových a podepsaných jeho jménem či známým pseudonymem jsou zde i některé texty, které byly dosud řazeny mezi texty možného a pravděpodobného Haškova autorství. Povídky doprovázejí ilustrace Josefa Lady.

Stanovisko RS ČR k důchodové reformě dostal i úřadující předseda vlády Mirek Topolánek. Ve své odpovědi z 13. prosince 2006 mj. napsal:



Ujišťuji Vás, že oceňuji činnost Rady seniorů, zejména význam její spolupráce na zajišťování odpovídající životní úrovně a důstojných podmínek naší třetí generace. Velice si vážím nabídky Vaší součinnosti při koncipování reformy penzijního systému. Stanovisko Rady seniorů k důchodové reformě jsem si pozorně přečetl a rozhodně jej hodlám využít při své další práci.

Vaše podněty zároveň předávám k dalšímu využití Ministerstvu práce a sociálních věcí, do jehož kompetence řešení dané problematiky na vládní úrovni náleží.

S úctou

ZAZNAMENÁNO DS

David Lustig

Svoje osmdesátiny oslavil 21. prosince český spisovatel světového významu Arnošt Lustig. Za nacistické okupace byl z rasových důvodů poslán do Terezína a následně



poznal i polskou Osvětim a německý Buchenwald. V dubnu uprchl z transportu smrti a ukrýval se až do konce války v Praze. Následkem holocaustu přišel téměř o celou svoji rodinu. I proto tvorba Arnošta Lustiga málokdy vybočila z tématu. K jeho nejznámějším dílům patří Démanty noci, Dita Sachsová, Modlitba pro Kateřinu Horowitzovou, Hořká vůně mandlí aj.

Po okupaci v srpnu roku musel Československo opustit. Usadil se v USA a zde přednášel a na Americké univerzitě ve Washingtonu. V roce poněkud překvapil tím, že se na krátkou dobu stal šéfredaktorem české verze časopisu Playboy. O překvapení v jeho případě však není nouze nikdy. Na našem snímku je jubilant zachycen s tělem Davidovým... (red, foto Josef Louda)



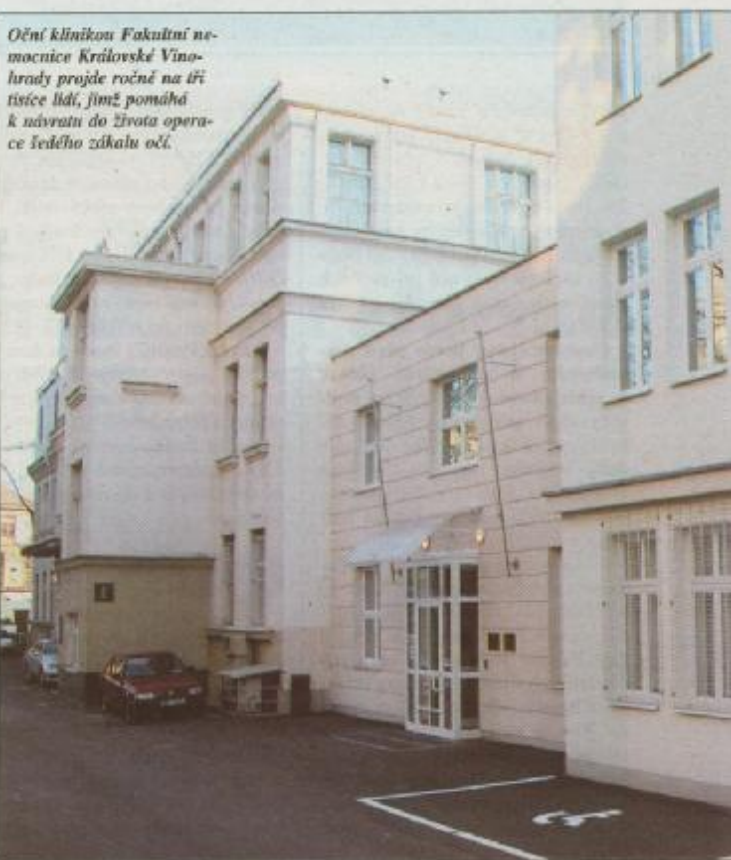
Arnošt Lustig se stal v prosinci rovněž knotrem. Stalo se tak při křtu Divotvorný svět Luby Škofepové Divadle v Reznické. Na snímku ho vidíme tentokrát v civilu s hlavní protagonistkou nové knížky.

Pacientka si lehá na operační stůl, z obličejů je vidět jen oko, které bude právě operováno. Celý zákrok na sále probíhá jen několik minut a pacientka odchází. Místo čoček očí se šedým zákallem, který bránil vidění má umělé čočky, s nimiž už nemusí ani nosit brýle na dálku, jen na čtení jí zůstanou nadále brýle o třech dioptriích.

Šedého zákalu oční čočky prováděli prý už lékaři ve starém Egyptě za dob faraonů a do posledních desetiletí minulého století se podstata zákroku vlastně příliš nezměnila. Ještě po polovině století se odstraňovala čočka tak, že operátor oko rozřízl, mrazicí sondou vyjmul i s pouzdem, takzvanou kapsulí, a oko opět zašil. Protože se každá součást oka, kterou procházejí světelné paprsky, podílí na lámání světla do žluté skvrny na sítnici, kde je vidění člověka nejlepší, odstraněním jak čočky tak její kapsule docházelo k tomu, že pacient po operaci sice viděl lépe, ale musel užívat brýle o plus deseti až třinácti dioptriích.

Když se objevila možnost nahradit pacientovi jeho čočku zasaženou šedým zákallem za umělou, snažili se lékaři zachránit v oku kapsuli čočky, do níž by mohli novou uložit. „Dnes už odstraňujeme původní čočku se šedým zákallem tak, že ji vlastně drtíme ultrazvukem a zároveň její rozdrčenou hmotu odsáváme,“ vysvětluje MUDr. Sylva Procházková z Oční kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady. S vývojem umělých čoček se postupně zmenšovala velikost řezu nutného k operaci. „Umělé čočky se vy-

Oční klinikou Fakultní nemocnice Královské Vinohrady projde ročně na tři tisíce lidí, jímž pomáhá k návratu do života operace šedého zákalu očí.



Zbavují oči šedé

ráběly původně z neohebného polymethylmetakrylátu, ty se ještě v některých zemích aplikují i dnes, ale u nás už rozhodně ne. Čočky, které užíváme se dají složit před implantací do in-

jektoru. Operační otvor v oku se tak podařilo zmenšit z pěti a půl milimetru, což je průměr čočky v lidském oku, na dva a půl až tři milimetry. Existují už čočky, které můžeme implantovat otvorem menším nežli dva milimetry. Zmenšení rány znamená lehčí hojení, ale i to, že otvor není nutné sešívat.

Sedm až deset minut

Díky nové technice se operace stala ambulantní záležitostí. A provádějí ji často soukromá zařízení, takže Oční klinika Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a další jí podobné se převážně zabývají operacemi, u nichž lze očekávat komplikace. Jak vlastně dnes operace probíhá? „Pacienta nám doporučí obvodní oční lékař,“ vysvětluje doktorka Procházková. „Ten pozná, že pacient má šedý zákal při pravidelném vyšetřování očí i při vyšetření zraku pro nové brýle. U nás pak pacient projde dalším očním vyšetřením, kdy lékař rozhodne zda je pacient vhodný pro ambulantní zákrok nebo pro krátkou, většinou třídní hospitalizaci - ta se doporučuje v případech, kdy pacient už prodělal nějaký chirurgický zákrok na oku, když se jedná o pacienta, který má diabetes, Alzheimerovu či Parkinsonovu nemoc nebo i v jiných případech, že pochází z větší

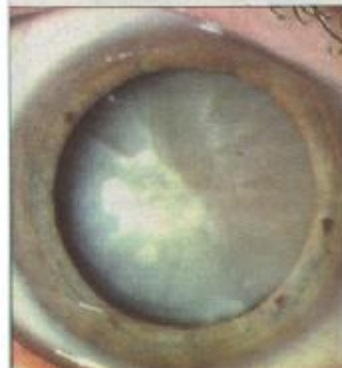


Samotný zákrok na sále trvá sedm až deset minut, po něm pacient cítí sice pálení na místě operace po nějaké tři týdny, ale možnost daleko lépe vidět tuto drobnou nepřítomnost mnohdy odměňuje.



záclony

vzdálenosti a musel by okamžitě po operaci cestovat delší dobu. Následuje biometrické vyšetření na jehož základě počítačový program stanoví parametry umělé čočky. Poté se určí datum operace. Čekací doba u nás je tak měsíc až tři měsíce. Mezitím pacient prodělá u svého obvodního lékaře internisty předoperační vyšetření, od nás dostane recept na kapky, které si musí vyzvednout před operací, aby si je mohl po ní po tři týdny kapat. Den před termínem zákroku zavolá na náš záznamník a dozví se hodinu, kdy má na kliniku dorazit. Tady mu rozkapají na ambulanci oči, což trvá půl hodiny až hodinu, na sále ho operujeme - zákrok na oku trvá sedm až deset minut - a odchází domů."



Šedý zákal (katarakta) je onemocnění oční čočky. Při šedém zákalu ztrácí čočka svou průhlednost. Vlivem toho dochází i k neostře a zamlženému vidění. Katarakta je buď získaná nebo vrozená. Nejčastěji se setkáváme se stařeckým šedým zákallem, tzv. senilní kataraktou. Tento typ tvoří naprostou většinu operovaných šedých zákalů. Dědičnost může ovlivnit, jestli šedý zákal vznikne dříve nebo později.

Šedý zákal může vzniknout také v důsledku trvalého užívání některých léčiv (hlavně kortikosteroidů) nebo v důsledku jiného celkového nebo očního onemocnění (např. při cukrovce, po očním úrazu). Jedná se pak o tzv. komplikovanou kataraktu.

Jinou příčinou, u vrozené katarakty, může být dědičnost nebo infekce matky v době těhotenství. Jde o tzv. kongenitální kataraktu.

Při šedém zákalu dochází k zamlženému vidění, oči se stávají citlivější na silnější světlo, může narůstat krátkozrakost. Pacienti si stěžují na přechodné dvojité vidění a defekty vidění. Rychlost kalení čočky je individuální, většinou se jedná o měsíce až roky.

Bojte se, že máte šedý zákal a nevíte o tom? Tak toho se nebojte! Šedý zákal v počátečním stádiu má hodně lidí. Dokud vám ale nevaří ve vidění a jste se svým viděním spokojeni, tak není nutné jej operovat. Šedý zákal se projevuje u každého jinak, může způsobovat následující příznaky:

- zamlžené vidění, jako přes rozlité mléko (oko ale nebolí)
- nepříjemné oslňování a citlivost na silnější světlo (například na sluneční světlo)
- oslňování při nočním řízení automobilu

Šedý zákal

- barvy nevidíte tak syté jako na druhém oku

- vidíte „duchy“ kolem předmětů (lehce rozdvojený obraz při pohledu jen jedním okem, když druhé je zakryté)

- narůstající krátkozrakost - to znamená, že se zvyšují mínusové dioptrie (na dálku) a je nutná častá výměna brýlí, paradoxně to někdy dočasně zlepši vidění na blízko, tato výhoda s narůstáním zákalu ale zmizí.

U autora těchto řádek se poúrazový šedý zákal např. projevil hlavně tím, že v noci světla protijedoucích aut splývala v jeden velký oslnivý rozmazaný bod. Po operaci před osmi lety tento problém zcela zmizel a vidění se až neuvěřitelně zlepšilo. I noční jízda autem, nyní bezpečně rozezná jednotlivé reflektory protijedoucích vozidel. Operace šedého zákalu se skutečně nemusíte bát, výsledek opravdu stojí za to. (Jan)

Brýle na dálku se stávají minulostí

„Parametry umělé čočky počítáme tak, aby se dalekozraký pacient mohl pokud možno obejít bez brýlí na dálku a jen na čtení nosit brýle kolem dvou a půl až tři dioptrií.“ říká doktorka Procházková. Toho dosáhneme u pětadvadesáti procent případů. U krátkozrakých pacientů, kteří byli většinou zvyklí nosit brýle na dálku po celý život se snažíme zachovat možnost čtení bez brýlí a z nějakých mínus osmi dioptrií, které pacienti ve věku mezi sedmdesátí a osmdesátí let mají, snížit brýle na nějaké mínus tři, což pacienti kvitují - mají náhle brýle o hodně lehčí."



Věk pacientů se šedým zákallem, které na klinice operují se pohybuje většinou od nějakých pětadesátí let do stovky i více. „Operace pomáhá nejen aktivním sedmdesátníkům, kteří řídí auta, ale i dalším starším lidem v návratu do života. Tím, že vrací zrak pomáhá vnést vlastně v jakémkoli věku do jeho závěrečné etapy větší pohodu. I v případě pacientů s Alzheimerovou či Parkinsonovou nemocí operace pomáhá - s návratem možnosti vidět se podstatně zlepšuje jejich psychická pohoda a ta ve většině případů vede i k oddalování či zpomalování náporu nemoci.“

Dušan POKORNÝ

Foto archiv Oční kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady



DUCHOVNÍ OKÉNKO DS

PLENIPES

Život je plenipes a zároveň velká scéna toho nejúchvatnějšího divadla, které jsem mohl svým narozením navštívit, zatím se stále ještě hraje a já mám lístek právě na toto představení a do této řady svého přebývání, v prvním dějství jsem si myslel, že jsem pouze divák, ale teď vím, že mám ve hře také roli, všichni jsme totiž zároveň diváci i herci na pódiu zvaném svět, a nejen to, ta velkolepá scénérie, náročná výprava, ohromné množství kulís a dramaturgie na mne bez ustání útočí, já cítím, jak cizí bytosti, lidé i zvířata, ale také rostliny a stromy a ptáci ve větvích a vítr v korunách, ranní vzduch a žárovky křišťálového lustru - hvězdy nad hlavou, voda v potoce i mořský běh, a taky plenipes, to vše se mne dotýká svou přítomností, to vše má na chvíli patřít, až do konce představení se tohle všechno vnímavým pohledem přesouvá do mého nitra, celá skutečnost zvaná život, nádherná a opravdová, kterou ve svém nepokojném srdci znovu uskutečňuji, je má, ale i vaše, a lito to nefeknu.

Snad režisér by to řekl výstižněji, jenže ten má pořád plné ruce práce, upravuje scénář, mění kostýmy a vyvrcholení děje očekává s napětím, už několikrát se hra chýlila ke konci, příběh ale konce nebere, jen diváci a herci se tíse mění během představení, jde o plynulé renovatio imperii, o řetěz adaptací, o ofis uroboros, polykajícího vlastní ocas, ten had se tak dlouho bude polykat, až se obrátí naruby a prožije a pozná sám sebe z té druhé strany, totiž zevnitř a z podstaty bytí, tady bych nejradyji zvolal - kdo má uši k slyšení, slyš! - ale nejde to, vždyť život je možné vidět zrovna tak jako bílou myš nebo plejtváka obrovského, život můžeme pochopit z pozorování každého živého tvora, v každém z nás je přece obsažen plně a beze zbytku.

Proto se přiznávám, že vidím život jako plenipsa, což je druh mnohonozky, která na rozdíl od jiných má těch nožek 750, stejně tak rychle má život utíká a než se naděje, vymění se zase diváci v hledišti, snad by to představení nestálo ani za to, kdybychom neměli během hry něco důležitého poznat a pochopit, zatím se ale raduji, našel jsem se stále ještě hraje, ale to už jsem opět na začátku dnešního fejetonu, přátelé a diváci stejného představení, šťastný rok 2007 vám ze srdce přeji.

Jan SCHWARZ

pastor církve Českobratrské

	přítel	egoista	plav	souhlas	získávání pracovních sil	popravy	do té míry		osobní zájmeno	atletická disciplína	otázka při sázce	vojenská jednotka		iniciály komika Laurela	vojenské lůžko	král seřtů	zpracovávaná sekanou
Turkyňe							odvětví název hlásky					hovězí dobytěk					
1. část tajenky												česká řeka průzkum minění					
epocha							neodolnost						dědina cenná známka				
matka Rómula a Róma				anglicky „nebo“ cár							turecké velko- město						
milánský fotbalový klub				zábavné činnosti chorobná šelmnost							jihoamer. nájemce pódy pták jeřáb						
	masa	popelček soupeř			doušek	strach					barva na semaforu						
železniční zařízení											rodě rybí					stav bez deště	roh
baktérie							personální identifikační číslo	judský král	sladko- vodní ryba	saň ženské jméno				autozn. Slovenska listnák			
barva na vojáka				lekutina gorila								chem. značka zirkonia	dvojice předložka				
nejině					1. část tajenky												
dravý pták					jívní plod							umělý člověk					

JERZY LEC
podle prázdných šibenic ...

 **kanzelsberger**

37 prodejen
ve 24 městech

www.kanzelsberger.cz

Vyhráli! Správné řešení z minulá: ...učení je důležitější než výsledek. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger dostanou: Kristina Franzová z Litvínova, Milena Patřová z Jince, Zdeněk Hofr z Milotic, Vladimír Očenášek z Prahy, Jiří Minařík z Klatov, Božena Kopečková z Dolních Kounic, Eva Jarešová z Kolína, Jitka Ručková z Rožnova p. Radhoštěm, Ing. Bohuslav Uher z Brna a Eva Svatošová z Ostravy. Blahopřejeme! Řešení dnešní křížovky nám pošlete na adresu redakce nebo na e-mail: ds@rscr.cz do 20. ledna. Držíme palce!

VAŘÍME CHUTNĚ, ZDRAVĚ A LEVNĚ

Zelí Pikant

Potřebujeme: 5 kg hlávkového zelí, 2 velké kořenky křenu, 1 kg cibule, 0,5 l octa (může být i méně), 0,25 l oleje, 1 Deko, 20 dkg cukru.

POSTUP: Zelí nakrájíme na nudličky, křen nastrouháme a cibuli nakrájíme nadrobno, pak všechny suroviny ve větším hrnci smícháme, nakonec přidáme ocet a olej. Směs pak plní-

me sklenice, které zavěckujeme. Už se nesterilizuje, necháme uležet.

Hrničkový makovec

Potřebujeme: 1 hrnek mléka, 0,25 hrnku cukru, 1 hrnek máku, 2 hrnky polohrubé mouky, 1 až 2 vejce, 1 prášek do pečiva, 3 lžice oleje a citronovou šťávu, trochu kokosové moučky.

POSTUP: Vše smícháme a vylíje-

me na plech vysypaný kokosem. Pečeme v mírné troubě.

Jablkové šátečky

Potřebujeme: 45 dkg hladké mouky, špetku soli, 25 dkg tuku (Hera i jiný), 1 kelímek (asi 2,5 dcl) bílého jogurtu, 3 jablka, hrstku hrozninek, několik čajových lžiček rybízové marmelády, zhruba stejné množství ořechů

POSTUP: Těsto zpracujeme a necháme v chladu odpočinout, mezitím si připravíme jablka. Pak těsto vyvá-

líme a rozdělíme na 6 šátečků. Do šátečků jednotlivě podsypeme strouhané ořechy a vložíme půlku oloupaného jablka. Do vyloupaného místa po jádru dáme trochu rybízové marmelády a hrozninky, přesy-peme čalovou lžičkou mletých ořechů a šátečky spojíme. Pečeme v rozehřáté troubě při teplotě 180 stupňů 20 až 25 minut.

Poslali L. Goldová z Věrovic, A. Blažková z Ostravy, Poruby a Zdenka Rysková z Prahy 11

DOBA
seniorů

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonděrka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: ds@rscr.cz. Tiskno 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. DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 26. 1. 2007.



DS vás zve na výlet Za nejstarší Moravankou

Našli ji 13. července 1925 během vykopávek na bývalém sídlišti kmenové lovce mamutů mezi obcemi Pavlov a Dolní Věstonice, které se dnes nacházejí v blízkosti vodních nádrží Nové Mlýny na Jižní Moravě. Nález byl světovou senzací.

Do té doby se totiž předpokládalo, že lidé žijící v období středního paleolitu neznali keramiku ani způsob její výroby. Objev tuto domněnku vyvrátil a figurka, pojmenovaná podle místa objevu Věstonická Venuše, je dnes proto považována za vůbec nejstarší keramickou lidskou sošku na světě. Je 11 a půl centimetrů vysoká a její stáří se odhaduje na 25 000 let. Její „vyšetření“ na počítačovým tomografu zjistilo, že byla uhnětena z jemné hlíny smíchané s vodou. Bílá zmrzlá, která obsahuje, mohou být vysráženým

vápencem či úlomky kostí. Venuše představuje zralou ženu s velkými prsy a širokými boky. Kuriozní je, že se na jejím pozadí zachoval otisk dětského prstíku.

Nejslavnější Moravanka běžně pobývá v pouzdru vykládaném kůží v trezoru brněnského muzea. Nyní je součástí výstavy Lovci mamutů v pražském Národním muzeu. Vidět ji můžete hned ve vstupním sále výstavy. V Praze se ocitla poprvé od doby, co byla nalezena. Originál je totiž vystavován jen zřídka. Naposledy ji lidé mohli vidět před pěti lety.

Patří mezi špičkové předměty v českých státních sbírkách a těžko se dá vyčíslit její hodnota. Venuši z Brna proto převážel zvláštní policejní oddíl a odvezl ji i zpátky. Svým významem bývá totiž přirovná-



návána ke koranovačným klenotům. V Národním muzeu bude k vidění do 30. dubna. Otevřeno je až na výjimky denně od 9 do 17 hodin. První den roku 2007 je otevřeno od 11 do 15 hod. a vstup je zdarma.

Pokud víte, jak se jmenoval vedoucí týmu (stačí příjmení), který slavnou sošku našel, můžete vyhrát. Hezké suvenýry Čs. rozhlasu 2 - Praha čekají na 3 autory správných odpovědí. (red)

Kdo si hraje - nefňuká

Ríká se sice správně, že ten nezlobí, ale my už nejsme děti a tak máme trochu jiné povahy. Něco si zahrát je vždy dobré, když se sejdou lidé našeho věku. Rozhodně lepší, než promarnit čas jen nářky na nemoce nebo žehráním na dnešní mládež. Chcete si zahrát, pobavit se, rozhybat tělo nebo jen mozek? V DS vám k tomu dáme postupně pár nápadů, se kterými do redakce přišel náš spolupracovník Karel Krátký. Začneme jednoducho hrou HLEDEJ.

Hrát ji mohou nejméně dva, ale i více lidí. První hráč, řekněme mu například „vedoucí“, se rozhlédne po okolí, zvolí si nějakou věc, kterou neprozradí, a slovem „už“ dá

ostatním signál, že mohou začít hádat, co vybral. Ostatní hráči jeden po druhém mohou klást otázky (celkem nejvýše deset), na něž vedoucí odpovídá jen „ano“ nebo „ne“. Kromě otázky „Co to je?“ se hráči mohou ptát na cokoliv: např. „Je to ze dřeva?“ nebo „Je to bílé?“, „Je to kulaté?“ atd. Konečná fáze hry spočívá v tom, že kterýkoli hráč, na něhož přišla řada, řekne o jaký předmět se jedná. Má pouze tři možnosti. Neuhodne – li nikdo, vedoucí prozradí o co šlo a opakuje hru tím, že zvolí nový předmět. Pokud někdo uhodne, stává se on novým vedoucím hry. Hrát lze i o různé vklady, ale je zábavná a bystří mozek i bez nich. Zkuste to!

Zasmějte se s námi

On: „Zkusíme dneska večer výměnu pozic?“ **Ona:** „To je dobrý nápad - ty budeš žehlit a já sedět na gauči...“

Mladá dívka k matce: „Já toho Pepu za manžela nechci. Je zrzavý!“ - „Tu chvíli to vydržíš, on z tebe brzy zešediví!“

Ze životní zkušenosti manželky: Nikdy se nehádej s manželem. Hned se dej do pláče.

Ze životní zkušenosti manžela: Nikdy se nehádej s manželkou. Hned se dej do omlouvání!

„Řekněte manželce, že slabý znak je známkou stáří.“

„Prosím Vás, pane doktore, nemohl byste jít to říct sám, až sem zítra přijde?“

Školí vedoucí prodavačky: „Pamatujte si, ve kšeftě je hlavní obrát!“ - „Nojo, ale když on se každý nedá!“

Ti z mužů, kteří půjdou do nebe, se dočkají drsného procitnutí, když zjistí dvě věci. Bůh je žena... a nechala přibít všechna prkýnka na záchodech.

SUDOKU

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

Miroslav Horníček, herec, režisér a spisovatel: „Tolerance se získává tak jako humor...“ (dokončení je v tajence)

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: ZETAPÉEVVM. Ke všem dvojkám pak tato písmena: IVAMNERRK. Vpište postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích dolů.

NÁVOD K ŘEŠENÍ:

Doplňte níže další čísla, tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políček obsahovalo všechna čísla od 1-9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte například tři spodní pole vedle sebe a zjistíte, že pětka musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři levá svrhlá pole, zde musí být pětka jedinečně v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje.

Správné řešení z minulá: ...Co neslovesnou pochopit.

Hudobní CD vyhrává: P. Churavá z Jeseníků, A. Pokorný z Těšvic a PhMr J. Halama z Bystřice p. H. Blahopřejeme!

Vyhlášení nové úlohy nám zasílejte do XX. ledna.

SVĚT KURIOZIT

253 tisíc za pětník



Na numismatické aukci společnosti Aurea numismatika padl v prosinci rekord. Pětníkař z roku 1924 byl prodán za 253 000 korun, což je dosud nejvyšší cena za minci, která se používala k placení. K vysoké ceně přispěl i zachovalý stav mince z pozůstatosti bývalého ředitele státní mincovny v Krennici. Odborníci odhadují, že těchto pětníkařů existuje jen padesát až sto kusů. Již v době první republiky to byla velmi hledaná a vzácná mince, do konce roku 1938 bylo objeveno v oběhu pouze asi deset kusů, jeden z nich vlastní Národní muzeum v Praze.

Kalendář

Dřevěnou repliku čedičového monolitu aztéckého slunečního kamene o původním průměru 360 cm, který našli v Mexiku Španělé v 18. století, vytvořil Jindřich Křoustek z Hradce Králové. Jeho práce, kterou vytvořil s využitím materiálů Náprstkova muzea z Prahy, je skládána z lipových fošen o průměru 100 cm. Na aztéckém slunečním kamenu jsou znázorněny nejen kalendářní údaje, ale navíc je tam zanesena celá aztécká mytologie. J. Křoustek tvorbě této zajímavé repliky věnoval 3 a půl roku hrubého času, čistého času pak asi 800 hodin. Vystavoval ji v „Galerii Na Mostě“ při Farmaceutické fakultě v Hradci Králové, kde učí, a ve Skuhrově nad Bělou v Orlických horách, odkud pochází. (jok)



Počasí pokračuje v bláznění

Letošek má šanci stát se šestým nejteplejším rokem v od dob, kdy se vedou podrobné záznamy o počasí, tedy od poloviny 19. století. Oznámily to 14.12. 2006 Britský meteorologický úřad a Východoanglická univerzita. I v ČR letošek vybočuje z průměru.

Je to důsledek celkové oteplování planety a zvýšené proměnlivosti klimatu. „Z celosvětového hlediska staví předběžné údaje pro rok 2006 tento rok na šesté místo mezi nejteplejšími lety... Všechny deset nejteplejších roků se vyskytlo v posledních 12 letech,“ shrnuje studie.

V Evropě zlomil všechny rekordy letošní podzim - meteorologicky se počítá od 1. září do 30. listopadu - například v SRN byl nejteplejší za posledních 326 let. A pokračovalo to i v prosinci: Na ostrově Helgoland v Severním moři bylo 4. 12. naměřeno 12,8 stupně, což je zde historicky nejvyšší prosincová teplota. „Pozoruhodné je, že počátkem prosince máme v celém Německu od Severního moře po Alpy teploty pokračující 14 stupňů Celsia. To se opravdu jen tak nevidí,“ řekl agentuře DPA meteorolog Rainer Dettmann z německé meteorologické služby v Offenbachu.

Rakouští meteorologové vidí situaci ještě dramatičtější. „Zažíváme v současnosti nejteplejší období v alpském regionu za posledních 1300 let,“ prohlásil klimatolog Reinhard Böhm z rakouského ústavu pro meteorologii a geodynamiku.



Tento žlutý déšť v Praze rozkvetl na Mikuláše.

Rekordním zůstává rok 1998, kdy teplota byla o 0,55 stupně Celsia vyšší než průměrných 14 stupňů z let 1961 až 1990. Na dalších místech figurují postupně roky 2005, 2002, 2003, 2004 a na šestém místě je letošek. David Parker z Britského meteorologického úřadu upozornil, že analýza podporuje vědecká zjištění o spojení mezi lidským chováním a oteplováním. Potvrzuje se tak varovná prognóza, kterou před deseti lety vyslovil ředitel meteorologického institutu Maxe Plancka v Hamburku Prof. Klaus Hasselmann. Většina expertů se už nyní shoduje, že průměrné světové teploty by mohly v příštím století stoupnout o dva až šest stupňů kvůli emisím skleníkových plynů, které se do

ovzduší dostávají spalováním fosilních paliv. Tvrdí také, že by to způsobilo tání polárních ledovců a zvýšení hladin moří až o metr. To hrozí záplavami, hladomory i nepřízní počasí: ohrozit by to mohlo milióny lidí. Bývalý hlavní ekonom Světové banky Nicholas Stern už v říjnu ve zprávě pro britskou vládu varoval, že pokud svět nezasáhne proti změně klimatu, může přijít o dvacetinu až pětinu světového hrubého domácího produktu. Přitom účinný zásah by podle něj přišel jen asi na procento HDP ročně. Vědecké studie jsou v přímém protikladu s názory některých politiků - u nás k nim patří např. Václav Klaus, kteří vliv lidské výrobní činnosti na podnebí bagatelizují. (fuv)

SOUTĚŽ: Víte, kde ji najdete?

Byla postavena na počest obětí krvavé bitvy tří císařů 2. 12. 1805, ve které padlo 16 000 vojáků a další tisíce byly zraněny. Politickým výsledkem výsledku na bojišti bylo podepsání tzv. Prešpurského míru, který znamenal konec Svaté říše římské. Stavělo se v letech 1909 - 1912 z podnětu pacifisticky smýšlejícího moravského kněze prof. Aloise Slovák. Stavba je vysoká 26 metrů a je proslavena složitou symbolikou. U paty pomníku jsou čtyři sochy bohatýrů se zemskými erby Ruska, Rakouska, Francie a Moravy. Do čtyř světových stran obrácená komolá pyramida nese symbolizovanou zeměkouli, které dominuje starořecký kříž s postavami Ukřižování a hlavou Adamovou. Uvnitř je kaple s ossariem, v němž jsou uloženy ostatky padlých. Do kaple vyložené carrarským mramorem, se vstupuje

kolem alegorických soch truchlící Ženy a Matky. Pomník, který postavil známý architekt Josef Fanta a který se měl stát mementem války, byl na podzim 2006 nákladně renovován. V jeho blízkosti se každoročně konají rekonstrukce slavné bitvy, kterých se účastní příznivci vojenské historie z mnoha zemí světa. Vaším úkolem je odpovědět, kde pomník najdeme, jak se jmenuje a kdo zvítězil v bitvě, kterou připomíná. Pro tři autory správných odpovědí máme připraveny ceny, které do naší soutěže věnoval Český rozhlas 2 - Praha. Z kolekcí, kterou připravil sponzor soutěže jsme tentokrát vybrali tři nádherné plyšové pejsky. Ti své nové majitele ještě neznají. Znají je však hudební CD, o které šlo ve fotosoutěži v Době seniorů č. 12. Dostanou je doporučenou poštou Anna Hartlová z Kojetína, Václava Moud-



rá z Hradce Králové a Věra Kuchynková z Ústí n. Labem. Výherkyně správně napsaly, že hledanou soškou je Pražské Jezulátko a že vidět ho lze v kostele P. Marie Vítězné v Praze. (red)

HOMEOPATIE A ZIMA

Viditelným důkazem, že homeopatická metoda v praxi funguje, je příklad nedávno zesnulé anglické královny matky, která výhradně využívala homeopatické léčby a dožila se ve zdraví a v pohodě přes sta let.

Homeopatická léčba je velmi šetrná k našemu organismu, léky jsou vyráběny výhradně z přírodních materiálů, proto jejich užívání vylučuje jakýkoliv vedlejší škodlivý účinek. V podzimním a zimním období se homeopatie dostává ke slovu mnohem častěji než v ostatních ročních obdobích. Výrobci nabízejí přípravky na řadu obtíží spojených s rýmou, kašlem, bolestmi v krku, s chřipkou. Kdo by se s těmito příznaky nesetkal? Rýma a kašel přichází ruku v ruce s prvními podzimními dešti a často tyto příznaky setrvávají po celou zimu.

Pokud patříte k těmto nešťastníkům, zkuste si vzít homeopatický lék zvaný *Dulcamara*. Při rýmě a kašli, způsobené vlhkým chladem, užívejte lék několikrát denně 5 granulí v ředění 9CH volně rozpustit v ústech, nebo stačí 1 x denně jako prevenci. Pokud však potíže přetrvávají a nebo se přidá zánět průdušek, bolesti kloubů a provází vás špatná nálada po ránu, pak je pro vás vhodnější lék *natrium sulfuricum* ve stejných dávkách jako u homeopatického léku *Dulcamara*.

Velmi dobrým lékem v prevenci proti chřipce je homeopatický lék

zvaný *Oscillocoquinum*. Lék se může brát preventivně celou zimní sezónu 1 x týdně nebo při začínajících příznacích chřipky každé 4 hodiny, až do ustoupení symptomů. Lék se prodává v malých dózičkách s velmi drobnými granulami. Celý obsah dózičky se nechá volně rozpustit v ústech. Máte-li příznaky nachlazení s teplotou kolem 38°C podávejte *Oscillocoquinum* v kombinaci s lékem *Ferrum Phosph-*

horicum (každé 2-3 hodiny). Na zmírnění příznaků doprovázejících chřipku (bolesti hlavy, svalů a kloubů) můžete vyzkoušet lék *Puragrippe* nebo *Gripheil*. Tyto jsou dostupné ve formě tablet, které se rovněž nechají rozpustit v ústech bez zapíjení, 1-2 tablety každé 2-4 hodiny.

Homeopatické léky dostanete ke koupi v každé lékárně a vhodnost jejich správného užívání, dávkování a kombinace se dozvíte nejen u odborných lékařů – homeopatů, ale odpovědi na vaše otázky vám zodpoví řada vyškolených farmaceutů mnohých lékáren.

Hana KUNEŠOVÁ

SLAVNÍ PROZRAZUJÍ

Tentokrát odpovídá Květa FIALOVÁ

Když se řekne homeopatie.

Setná léčba, léky jsou z přírodního materiálu, nezatežují náš organismus vedlejšími účinky. Je nutné léčbu nasadit včas, aby nám pomohla.

Pomohla Vám homeopatie řešit Vaše zdravotní problémy?

Mnohokrát při nachlazení. Právě v těchto dnech užívám lék *Rhinallergy* na rýmu. Tabletku nechám volně rozpustit v ústech každé dvě hodiny (maximálně mohu tak 6 denně).

Kdy jste se s homeopatií poprvé setkala?

V mém věku říkat kdy poprvé, je opravdu těžké. Neznám nikoho, komu by nepomohla.

Je pro lidi homeopatie důležitá?

Víte, každá víra je pro lidi důležitá. Víra posiluje, uklidňuje a pomáhá. A tak si myslím, že toto v zá-

sadě platí i pro homeopatickou léčbu.

Lze homeopatii nazvat kamarádem našeho zdraví?

Ale samozřejmě.

Přírodní léčba ještě nikomu neublížila.

Důležitá je informovanost.



Vážení a milí, či lépe vážené a milé!

Při hodnocení vydání našich novin jsme vzali do úvahy i přání, která jsme slyšeli z čtenářské ankety, které jsou se s tak velkým počtem zájemců, že už nám ještě jednou děkujeme. Vaše odpovědi v anketě nám velmi pomohly. Přiměly nás i k zavedení pravidelné rubriky „Životní styl“, kterou pro vás tímto číslem otevíráme. Je určena především pro ženy, ale otevírá se samozřejmě pro všechny.

V této nové rubrice naleznete rozhovory, odpovědi na nejrůznější otázky, návody a diskuse z oblastí, kterým jsme dosud nevěnovali. Měla by zahrnovat péči o tělo, zvládnutí kosmetické typy i oblečení, bydlení a další oblasti života. Životní styl v tak velkém rozsahu nebyl původně záměrem redakce, ale první kosa strážky z této oblasti se setkala s tak velkým ohlasem, že jsme se rozhodli této problematice věnovat daleko více prostoru. Obsah rubriky můžete samozřejmě ovlivňovat svými dotazy, podněty a připomínkami. Vaše redakce

DNES RADÍ

MUDr. Hana VÁŇOVÁ lékař-homeopat

Pani doktorko, pomůže mi homeopatie s bolestmi způsobenými vlekou osteoporózou?

Jarka KUNCIPÁLOVÁ, Mnichov u Katovic (58 let)

Tento problém je hodně komplexní. Souvisí s úrovní celého metabolismu a s ostatními přídu-

ženými nemocemi.

Homeopatie nemožnou osteoporózu vyléčí, ale dokážou zlepšit vstřebávání minerálů. Používáme



v nízkých ředěních 5 nebo 9 CH tyto léky: *Calcarea carbonica*, *Calcarea phosphorica*, *Silicea* event. *Sulfur iodatum*.

Prakticky to provedeme tak, že od každého léku rozpustíme ve sklenici vody /bez chlóru a bez bublin/ 5 granulí a vypijeme na 2x - 3x v průběhu dne půl hodiny po jídle a nezapíjeme!

Jako vhodný doplněk dobře vstřebatelného vápníku a jiných minerálů je dvousložkový preparát firmy Welleda: Podpurný vápník. Celá kúra by měla trvat 2-3 měsíce a měla by se 2x - 3x ročně opakovat.

Je mi 55 let, trápí mě špatné spaní, lékař mi předepisuje klasické prášky na spaní, nechci být na nich závislá. Můžete mi prosím poradit homeopatický lék? Děkuji za odpověď.

Jitka ZAHRADNÍKOVÁ, Praha 2

Příčin nespavosti je velmi mnoho a homeopatie je ve svém principu založena na individuálním posouzení případu. Lék se nevybírá na problém či nemoc, ale pro člověka, který konkrétním problémem či nemocí trpí. Nicméně existuje homeopatická specialita *Sédatif PC*, která obsahuje několik homeopatických komponent působících uklidňujících, a tím zlepšení spánku. Vyzkoušejte v pozdním odpolední a těsně před spaním 2 tablety rozpustit v ústech a nezapíjet po dobu asi 1 měsíce. Pokud nebude efekt, je potřeba se obrátit na lékaře - homeopata k hloubkové konzultaci.

RADY LETEM

Co do sklenky na Silvestra

Přemýšleli jste jak si udělat silvestrovský večer trochu jinak? Třeba pět účastníků večírku, každý přinese jednu láhev alkoholu (popřípadě můžete přibrat ještě další aby se na dražší lahve složili dva). Co by měli účastníci party přinést, aby se daly namíchat dobré nápoje pro slavnostní večer? Láhev vermutu rosso, ginu, broskvového likéru, Campari a nějaký sekt. Poděvejme se, co se z toho dá vykouzlit.

High society

4 cl ginu
2 cl broskvového
likéru
2 cl Campari
grepový džus

Vše se promíchá v šejkru a servíruje se do vysoké sklenice o 3 dcl na led. Zdobit můžete podle fantazie ovocem, které máte doma - plátkem grepu, hroznovým vínem, měsíčkem mandarinky.



Bellini

1 cl broskvového likéru
zastříknout citrónovou šťávou
1/3 broskvového džusu
2/3 suchého sektu

Lehce sladší sektový nápoj se míchá přímo ve sklenici na sekt. Vynikající přípitek pro ty, kdo se nechtějí spokojit jen se sektem samotným a chtějí jednou něco nového.

Pokud byste příliš přehnali slavnostní náladu máme pro vás i vyprošťovač pro novoroční ráno. Můžete zkusit Prerápní ústřici: Do širší sklenky vymazané olivovým



olejem dáte polévkovou lžici kečupu, trochu pepře, soli, 2 kapky tabasco, 5 kapek worcesterské omáčky. Poté, co vše promícháte, vyklápíte nahoru vaječný žlutek a zalijete asi 3 cl ginu nebo jiného alkoholického nápoje, který jste nejvíce večer pili (ráno bych doporučoval spíš bez alkoholu). Nemícháte a polknete najednou. Zapijte douškem pramenité vody. Pro toho, kdo nemá syrový žlutek rád, je tu Virgin Mary - vlastně Blody Mary bez vačky - na led ve vysoké sklenici dáte tabasco, worcester, sůl i pepř a dolijete tomatovým džusem, promícháte, aby koření nezůstalo u dna. (dup)

Co takhle dát si klokana?

Eva Pilarová (66) je od šedesátých let minulého století nejen popovou hvězdou, ale je také vynikající kuchařkou. „101 receptů z klokaniho masa“ - tak nazvala svoji jistě neposlední kuchařku. Křest se konal počátkem prosince v pražské restauraci Orient Expres... Na následném rautu, kde se podávalo klokani soté, z klokana nezbylo nic...

Klokaniho masu paní Eva přišla na chuť, když byla v Austrálii: „Je to vynikající maso, které nemá cholesterol, mohou ho jíst lidé s cukrovkou, žlučnkáři, lidé s různými nemocemi a hlavně ti, kteří nechtějí ztloustnout. Je to velmi dietní, dobré a lahodné maso, po kterém se vůbec netloustne.“ Dají se z něj navíc vařit všemožná jídla. „Například klokankodleželo, řízky, španělské ptáčky, rolády. Klokani maso se dá koupit v různých supermarketech, například v Delvitu nebo v pojiždných prodejnách Family Frost,“ uvedla dále Eva Pilarová.

Klokani maso je šťavnaté, svou vůni, chuť a strukturou odpovídá smetáně. Má velké množství lehce stravitelných bílkovin a přitom nejvyšší obsah tuku a cholesterolu. Díky tomu se hodí hlavně k dietnímu stravování. Výrobky z mletého masa jsou mimořádně lehce stravitelné. Jeho konzumace je doporučována lékaři především v případech nízkotučných diet pro lidi s nadváhou, vysokým obsahem cholesterolu v krvi, s vyšším krevním tlakem nebo pro diabetiky či sportovce. Dováží se k nám z Austrálie ve vakuovém balení, hluboce zmražené. Klokani, jejichž maso je určeno ke konzumaci žijí až do doby jejich odlovení ve svém přirozeném prostředí. Odlovení pak provádějí speciálně vyškolení lovci, což zaručuje etické zacházení s klokany a zamezuje trápení zvířat.

Klokani maso ve 100 g masa ob-



Eva Pilarová předvádí, jak se dá udržet štíhlá linie díky konzumaci klokaniho masa, které je oproti většině zdravých potravin navíc dobré. Vpravo se zájmem sledují Stěpanka Duchková a sportovní redaktor Vojtěch Bernadský.

sahuje (dle rozboru Státního veterinárního ústavu a dalších dostupných informací) 92 Kcal (energie), 21,1% proteinů, 0,17% tuku, 1,28 g sacharidů, 70 mg cholesterolu, 40 mg sodíku, 3,02 mg železa, 23,4 mg zinku, kolagen a značné množství konjugované kyseliny linolové (CLA), která mimo jiné podporuje odbourávání tukových zásob, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, má antikarcinogenní a antidiabetické schopnosti a podporuje růst svalové hmoty.

I když dokáže navařit nejrůznější dobroty, Eva Pilarová ji normální stravu jenom do pěti hodin. Pak už jen dietní speciality. „I kdybych šla spát pozdě večer třeba kvůli koncertu, rozhodně už nejím. Musím to

vydržet do druhého dne. A protože mám hlad a s prázdným žaludkem bych to těžko vydržela, jím takové zvláštní tyčinky, které jsou produktem z řas z Mrtvého moře. Takže si vezmu vždycky kousek tyčinky, hlad mě pak přejde a cítím se zas v pohodě.“ říká paní Eva, která se snaží udržet svůj mladistvý vzhled, do kterého investovala už také hodně peněz. „V poslední době jsem se sebou už nic nedělala, ani nechystám žádné nové plastiky. Také věřím, že jsem tak trochu po své mamince, které je jednadředesát, chodí na vysokých podpatcích a v zimě jezdí na hory,“ usmívá se populární zpěvačka a a úspěšná kuchařka Eva Pilarová. (red, foto Josef LOUDA)

Svátky nám útočí především na trávení. Na rady co dělat, když se přejíme nebo když nás na Nový rok navštíví kocovina, jsme se zeptali MUDr. Bohumila Ždichynce z lékařského zařízení Medicom:

O svátcích nám nejvíce hrozí přetížení trávicího ústrojí. Pokud se přejíme, doporučoval bych preparáty, které obsahují enzym bromelain, který usnadňuje trávení, jako jsou například výtažky z papáji. Na překyselení žaludku zase

Minacid obsahující mořské řasy a další komponenty. Obojí dostanete v lékárně.

Na Nový rok česnečku

A když to přeženeme na Silvestra s pitím?

V takovém případě doporučuji svým pacientům nápojovou bombu. Nalijte si do skleničky matonku a rozpustíte v ní tabletu šumivého acylpirinu a dvě tablety šumivého vitamínu C – dohromady 1000 miligramů. Když nás pobo-

lívá hlava například po přemíře vypitého šampaňského, působí to opravdu spolehlivě.

To je ale pěkná dávka kyseliny do žaludku. Co když

to nesnese?

Pokud máte po přehnané konzumaci alkoholu potíže se žaludkem, pomůže vám určitě vyzkoušený recept našich babiček – teplá česnečka. Pokud česnek nesnášíte, aspoň silný bujón stejně jako ta česnečka, doplněný žoutkem.

(dup)

PEČOVATELSKÉ SLUŽBY PO 1. 1. 2007: Není důvod k žádným obavám

V souvislosti s novým zákonem o sociálních službách, senioři dostávají vyznění, že k 31. 12. se ruší rozhodnutí sociálních odborů na poskytování pečovatelských služeb a že od 1. ledna je třeba uzavřít smlouvu na jejich poskytování. Do redakce DS nám volají lidé a ptají se, jak to vlastně je a jak to mají zařídit, aby o nic nepřišli. S těmito otázkami jsme se obrátili na Boženu Olmerovou, vedoucí pracovníci sociální poradny R5 ČR.

Jde o to, že pečovatelské služby se už nebudou dále poskytovat na základě správního rozhodnutí, ale na základě smlouvy mezi poskytovatelem a odběratelem. Dříve to byl správní úkon státní správy, která o tom rozhodovala. Od 1. 1. 2007 na základě nového zákona se to už nevztahuje na správní rozhodnutí a každý poskytovatel služeb musí mít s klientem podepsanou smlouvu. Smlouvu, ve které bude přesně rozepsáno o jaké službě se jedná, v jaké jsou cenové relace, v jakém časovém období jsou poskytovány atd. Ve vyznění se tedy uvádí, že správní rozhodnutí se ruší k 31. 12., ale to pro klienty pečovatelských služeb neznamena, že 1. ledna o služby přijdou.

Právě toho se někteří lidé obávají.

Na všech seminářích ministerstva práce a sociálních věcí nám bylo řečeno, že ze zákona sice vyplývají určitá data, ale že lidé nemusí mít obavy, že 2. 1. k nim nepřijde pečovatelská a ne-

klidí nebo nenakoupí a že služby budou samozřejmě dále pokračovat a to v rozsahu, v jakém byly poskytovány. Na klientovi pouze bude, když k němu sociální pracovníce, okresní sestra nebo pečovatelská přijde se smlouvou a bude s ním konkrétně projednávat úkony, aby si sám rozhodl, které úkony bude chtít nadále nebo co třeba bude chít navíc. Všichni budou mít k dispozici nové ceníky, odsouhlasené místními samosprávami. Popřípadě jim pověřenými úřady. Klient tak bude přesně vědět, kolik ho jaká služba bude stát. Lidé, kteří by chtěli nově odebrat pečovatelskou službu, by si měli hned na začátku ledna dojít na sociální odbor v místě bydliště a vypsát si žádost o příspěvek na péči. Zda ho obdrží či ne, o tom pak rozhodne sociální odbor a komise, která je k tomu určena.

Do redakce volali i lidé, kteří jsou nepohybliví a bojí se, že k nim nikdo nepřijde.

Sto procentně přijde. Je to v zájmu poskytovatelů. Faktkem je, že v ČR je několik desítek tisíc lidí, kteří pečovatelskou službu odebrají, ale všechna zařízení jsou kapacitně připravena na to, aby své klienty navštívili a uzavřeli s nimi novou smlouvu. Nejde jen o to, že to vyplývá ze zákona. Pokud takové zařízení chce pečovatelskou službu nadále vykonávat, tak je v jeho bytostním zájmu, aby si nasmlouvalo co nejvíce klientů.

Pokud tomu tedy dobře rozumím, zástupce pečovatelské organizace přijde třeba 10. ledna a smlouva se uza-

vše sice až ten den, ovšem platit bude zpětně od 1. ledna. Přesto: nemáte pocit, že tohle mělo být lidem řečeno už dávno, aby nebyly tyto otázky?

Informovanost je skutečně poměrně malá. Proto se na ni koncentrujeme v poradenské činnosti Rady seniorů ČR a využíváme k tomu i noviny Doba seniorů. Vyjednáváme si

také návštěvy v klubech seniorů a už od října jsme prováděli potřebnou informační kampaň. Pokud tedy někde nějaká nervozita a obavy jsou a člověk neví na čem je, není problém, aby nám zatelefonoval a my k němu vyšleme své pracovníky nebo dobrovol-

níky, kteří mu poradí, kam se obrátit a v případě nutnosti mu pomohou i vše zařadit.

O tohle by se měli ale starat především placení úředníci ze sociálních odborů samospráv.

Taky jsem byla přesvědčena, že tuto poradenskou činnost by měly vykonávat příslušné sociální odbory. Naše zkušenost je bohužel taková, že mnohde není příliš velký zájem tihle informovanost zlepšit. A setkali jsme se i s tím, že úředníci to považovali za zařezávání úřadů. Často na to také nemají ani čas, protože mají na starosti slovy klientů. Mnohdy také, protože se specializují na určitou oblast, také sami nemají úplný přehled, na co lidé mají nárok. Rada seniorů je vybavena lépe - je zastoupena v legislativní radě, je připomínkovým místem různých ministerstev a má informace mezi prvními a z první ruky. (red, foto fav)



Božena OLMEROVÁ

RADY LETEM

Před měsícem mi oční lékař předepsal brýle na čtení. Chci bych vědět, zda je mám používat i při práci na počítači. Nebo jsou pro to nevhodné?

Jan K., Hradec Králové

Brýle na čtení se opravdu pro práci na počítači nedoporučují. Když píšete na PC, sedíte totiž a oči jsou od monitoru vzdáleny více než když čtete knihu nebo noviny. Proto obvykle brýle na čtení nestačí. Nyní jsou už ale k dostání i brýle, které jsou pro práci na počítači vhodné. Jsou silnější než brýle na čtení a pomáhají tak překonat větší vzdálenost od monitoru. Pokud tedy při práci s počítačem máte potíže s viděním nebo vás bolí hlava, zajděte k očnímu lékaři a poraďte se s ním o této možnosti.

Onemocněla jsem chřipkou a musela jsem brát antibiotika. Během nemoci jsem pak přechodně měla potíže i se sluchem. Je možné, že to nějak souviselo s antibiotiky? Kateřina Z., Domažlice.

Je. Už dávno se ví, že léky a určité procesy v těle se vzájemně ovlivňují. Vědci už také zjistili, že sluchové smysly jsou velmi citlivé na antibiotika. A nejen na ně. Také preparáty, které mají upravovat krevní tlak, mohou negativně působit na sluch. Pokud takové preparáty musíte užívat a najednou zjistíte, že špatně slyšíte, měla byste v každém případě vyhledat svého lékaře. Může vám doporučit jiný přípravek, který na sluch nebude mít negativní vliv.

Celá jsem, že strava bohatá na antioxidanty pozitivně ovlivňuje imunitní systém. O jaké potraviny především jde? Karel T., Praha

Bohaté na antioxidanty jsou mj. borůvky, luštěniny, jablka, jahody a čerstvá zelenina. A jak zjistili vědci z Penn State University v USA, jsou to i houby. Obsahují dokonce tolik antioxidantů, že předčí mnohé jiné potraviny. Američtí badatelé na to přišli s pomocí nové metody, která jim umožňuje velice přesně stanovit obsah ergotinu v rostlinách. Ergotin je velmi silný antioxidant, který je důležitý pro zdraví buněk. Vědci tak zjistili, že např. bílé žampiony obsahují 12x více ergotinu než pšeničné klíčky. Ještě více - a to až 40x více než pšeničné klíčky - ho v sobě má např. hlíva ústřední a různé exotické houby. A mimořádně zajímavé je také to, že tento vysoký obsah ergotinu v houbách zůstane i po jejich tepelné úpravě.

Pomoc z přírody

Růže šípková

Rosa canina L.

Lidový název: šípek

Starší bratr růže - šípek je keř zdobený jzara něžnými květy a jasně červenými plody na podzim; roste na okrajích lesů, stráních, při polních cestách. Svoje jméno nedostal nadarmo. Jeho ostré a pevné trny - šípy, které mohou způsobit nepříjemnost každému, kdo není opatrný, jsou pro tento keř charakteristické.

Šípek a růže patří k jednomu botanickému rodu. Byla opěvována básníky již od starověku, je o ní napsáno mnoho básní a písní.

Zkušený táborec, trempové a cestovatelé vědí, jak vynikající čaj je možné připravit z listů a drobných výhonků šípků; osvěžující je i nápoj z květů a listů. Nejcénnější jsou ovšem plody

šípků. Doslova se mohou nazvat studnicí vitamínů. Dostatek vitamínu C v nich obsažený zvyšuje odolnost proti infekcím, zamezuje arterioskleróze, je velice důležitý pro těhotné ženy, děti v době růstu, starší osoby, ale též i při zvýšené duševní i tělesné práci. Pro obsah pektinů a kyselin jsou šípkové i mírně projímadlo a mají i slabší diuretický účinek.

Čaj ze šípků se doporučuje pro všechny věkové skupiny lidí. Nejlépe je šípkové macerovat ve studené vodě nejméně jednu hodinu, pak je zahřát až k bodu varu, ale nevařit a potom je nechat vyluhovat 15 minut.

Z dávných dob se dochovalo i mnoho receptů na tehdy oblíbená jídla z tohoto daru přírody. Z okvětních plátků růží se připravoval pokrm rosé, tj. kapoun s květy růže, mandle, šafránem a cukrem. Chutná a zdravá je marmeláda z plodů šípků, ale protože šípkové



sahují semena s jemnými chloupky, je příprava velmi pracná a zdlouhavá. Méně pracné je chutné šípkové víno: 1 kg čerstvých, dobře vyzrálých šípků, 3 litry vody, 800 g cukru, kvasinky. Omyté šípkové dáme do pětilitrové láhve nebo demizóny, zalijeme vlažnou vodou, kterou jsme předtím svařili s cukrem. Přidáme kvasinky připravené podle návodu na sáčku a uzavřeme kvasnou zátku, necháme stát v teple. Po vykvašení, což trvá 3 až 4 týdny, stáhneme do jiné nádoby a necháme dokvasit. Plníme do láhví, které dobře uzavřeme a uložíme v chladu. (MM)

RADY LETEM

„Pobírám pět let plný invalidní důchod. Žádost o něj se mnou sepsal zaměstnavatel, ale teď nepracuji. V únoru mně vznikne nárok na starobní důchod. Kdo teď se mnou sepiše žádost? Dřívější zaměstnavatel?“

Alena Horová, Znojmo

Žádost o přiznání důchodu sepisuje především zaměstnavatel, ale v případech jako je váš, s Vámi sepiše žádost na předepsaném tiskopisu OSSZ podle místa vašeho trvalého bydliště a zašle ji ČSSZ. Ta vydá rozhodnutí o přiznání starobního důchodu a jeho výši, které vám zašle. OSSZ sepiše žádosti o důchod nejen s nepracujícími občany, jako jste vy, nebo uchazeči o zaměstnání, ale také s OSVČ.

Je pravda, že někteří důchodci mají vyšší důchod o 1.000 Kč měsíčně jen z důvodu vyššího věku?

B.V., Jihlava

Zvýšení, které zmiňujete, se týká sto a víceletých důchodců. Podmínkou pro jeho přiznání je, že důchodce dovrší 100 let. Při té příležitosti je jim zaslán osobní dopis ministra práce a sociálních věcí a oznámení o zvýšení jejich důchodu. Toto zvýšení již není 1.000 Kč, ale bylo zvýšeno na 2.000 Kč měsíčně. Pro zajímavost uvádím, že ČSSZ těchto 100 a víceletých důchodců eviduje před 400 a výrazně převažují ženy, které tvoří více než 2/3.

V září mně zemřel manžel. Myslela jsem, že dostanu vdovský důchod, ale nic jsem nedostala. Snad mám na něj nárok. Manžel pobíral starobní důchod, či-li ČSSZ má z čeho můj vdovský důchod spočítat?

Jana S., Plzeň

Zřejmě jste o přiznání vdovského důchodu nepožádala. O každý důchod je třeba požádat. Žádost s vámi sepiše OSSZ podle místa trvalého bydliště. S sebou si vezměte vedle svého občanského průkazu také oddací list a úmrtí list manžela. Nárok na vdovský důchod máte, neboť podle zákona o důchodovém pojištění je nárok po manželovi, který byl požívatelem starobního, plného nebo částečně invalidního důchodu nebo který splnil ke dni smrti podmínku potřebné doby pojištění pro nárok na plný invalidní důchod nebo podmínky pro nárok na starobní důchod anebo který zemřel následkem pracovního úrazu.

Odpovídal JUDr. Zdeněk HAJEK

Vybíráme čtyřnohé kamarády

Která psi plemena by doporučoval pro seniory? Na tuto otázku jsme se zeptali MVDr. Lukáše Hanzela z pražské Veterinární kliniky Anděl:

„Posledně jsme si řekli o větších psích plemenech z hlediska seniorů,“ říká doktor Hanzel. „Teď si řekneme o těch menších a malých. I u nich bychom si ale měli připomenout, že i u malých plemen – což se často opomíjí – je nejlépe navštívit cvičiště. Tam se naučíte jak se k psovi chovat, co po něm vyžadovat, aby se nestal vašim pánem, ale dobrým společníkem. Ze zkušenosti vím, že právě lidé v seniorském věku tuhle stránku výchovy psa podceňují a nechcejí být na svého miláčka „tvrdí“ a psa rozmazlí se všemi negativními důsledky.“

Menší a malá plemena

Podl – vyniká inteligencí a učenlivostí, nejvýhodnější velikostí je nejspíše střední. „Je to strašně vděčný pes, řekl bych až závislák na



správě majiteli,“ komentuje dr. Hanzel. „Na procházkách neuteče, jde většinou podle nohy pána, pro kterého udělá cokoli. Výhodou je, že mu nevypadává srst a tak nemáte doma chuchvalce chlupů jako u jiného dlouhosrstého plemene, na druhé straně se jeho srst musí udržovat a pravidelně stříhat.“

Kokršpaněl – „Kokři jsou pro seniory dobrými společníky, ale mají tendenci být dominantní,“ říká MVDr. Hanzel. „Ze zdravotního hlediska nemívají problémy kromě zánětů zvukovodu, kterým se dá předejít pravidelným čištěním uší. Potřebují péči o srst – časté česání a jednou za dva měsíce návštěvu u psiho kaderníka.“

Francouzský buldoček – milý, přátelský pesek miluje děti, hodí se i do menších bytů. Rozměry malý pes, ale svou klidnou a vyrovnanou povahou připomíná spíše psy velké, je ale dobrým hlídačem. „Je to prostě milý psi kámoš,“ dodává laskavě doktor Hanzel, který sám psa tohoto plemene měl.

Mops – nesmírně přátelský pesek vstřícný k lidem, je nenáročný a stačí mu krátké procházky. S jeho zjevem se nespáteli stejně jako u anglického buldoka každý. Vyžaduje přímý intenzivní a pokud možno fyzický kontakt s pánem. „Mohu jen doporučit,“ komentuje dr. Hanzel.

Jezevčík – nesmírně populární pes u seniorů, bystrý a inteligentní, ovšem také svěhlavý. „Jestliže je dobře vychovaný, je to výborný společník,“ říká dr. Hanzel. „I tady bych starší osobě doporučil raději fenku.“

Ostatní malí psi, které bychom mohli doporučit: „West highland white teriér je velmi populární, ale když ho nevychováte dobře, bývá vzteklý,“ říká doktor Hanzel. „Japonský čín a Pekinský palácový psík jsou podobní v tom, že, potřebují zvláštní péči o srst, japonský čín je čilý pesek zatímco pekinéz je vyslovený gaučák. Stejně náročnou údržbu srsti vyžaduje i Boloňský psík, je ale milý a hodí se do domácností.“ (d)

SMLOUVA NA DÁLKU

Nohy už tolik neslouží, takže jste rádi, když něco koupíte podle katalogu, nebo se necháte nalákat televizní reklamou. Nakupujete přes TV obchod. Nebo uvítáte, když zavoní podomní obchodník a nabídne něco, co jste nikde a nikdy neviděli. Je to samozřejmě pohodlnější, ale.

Fotografie i obrazovka někdy klamou. Vhodné nasvícení dělá divy a i výrobek, za nímž byste se v běžném obchodě ani neohlédli, může působit naprosto fenomenálním dojmem. Když vám ho konečně pošlák přinese v krabici domů, určitě ho ihned rozbalíte i kdyby to měl být dárek. Později by z toho mohlo

být nemilé překvapení pro vás i pro obdarovaného a navíc byste nevyžili ta práva, která vám zákon dává.

Od smlouvy uzavřené takhle na dálku totiž můžete odstoupit do 14 dnů bez udání důvodu. Takže pokud se vám objednaná věc nebude líbit, vraťte ji tak, aby poslední den čtrnáctidenní lhůty obchodník vaše odstoupení dostal. Odstoupení znamená dopis, v němž napíšete, že odstoupíte od smlouvy uzavřené v určitý den, pokud má číslo, napište i číslo smlouvy. Odvolajte se na § 53 občanského zákoníku a upozorněte prodejce na zákonem stanovenou lhůtu 30 dnů k vrácení peněz – buď na účet nebo složenkou na vaši adresu.

Pokud vás ale navštíví podomní obchodník, nastává trochu jiná situ-

ace. Ale pamatujte si, prosím, že byste neměli používat do bytu člověka, které neznáte, zvláště pokud jste doma sami. Není tak složité, aby ze sebe zloděj udělal podomního obchodníka. A to se v žádném případě nechci doznat poctivých lidí, kteří se takto žijí.

I od smlouvy, kterou uzavřete tímto způsobem, můžete do 14 dní odstoupit. Pokud jste si ovšem obchodníka kvůli nákupu pozvali domů, pak už není cesty zpět, právo na odstoupení ztrácíte. Ale vždycky při podobných nákupech platí, nechat se ovlivnit šarmem a výmluvností prodávajícího, nechat si vše předvést a trvat na dodání návodu v češtinu, na vyplnění záručního listu a poskytnutí vyplněného paragonu. Trvejte také na informaci, kde je možné případně reklamovat.

Mgr. Ivana PICKOVÁ,

Sdružení obrany spotřebitelů ČR

DS PLNÍ SLIBY ČTENÁŘŮM

Důkaz najdete asi třicet km na jih od centra Prahy proti proudu řeky Vltavy. Ve známé rekreační oblasti, do které spadají i Pikovice u řeky Sázavy. Právě tady se nachází rekreační zařízení Katka. Pro lepší orientaci: Pikovice spadají pod obec Hradištko pod Medníkem.

Oplocený areál střediska o rozměrech 40x60 m leží prakticky na břehu řeky. V jeho dolní části se nachází sedm dvouúčelových chatek. Jsou o jedné místnosti, jsou vybavené dvěma vlněnými, skříní, stolkem, židlemi, chladničkou či lednicí a před každou z nich je k dispozici zahradní altán s posezením. V horní části areálu je pak hlavní budova s dalšími dvouúčelovými pokoji, které jsou také vybaveny vlněnými a koberci. Ostatní vybavení je podobné jako v chatkách.

V hlavní budově najdete společnou kuchyň a menším společným sociálním zařízením. V suterénu hlavní budovy je také společenská místnost pro všechny hosty zařízení. Dvě buňky většího sociálního zařízení - teplá sprcha, WC, umyvadla - zvlášť pro muže a ženy - jsou umístěny v dolním rohu areálu. Na pozemku je ohniště s grilem,

stolní tenis. Pejskaře jistě potěší, že tu nemají nic proti tomu, když si hosté své miláčky přivezou sebou.

Proč o tom píšeme? Jedna z chatek v tomto krásném prostředí na břehu řeky bude po celou sezónu roku 2007 patřit Dobře seniorům! Nikoli samotným novínám, ale výhercům, kteří zvítězí ve vybraných čtenářských soutěžích. Pikovice se tak stávají dalším krokem na cestě k vybudování Klubu Dobře seniorů (KDS). Jak jsme už napsali: členství v KDS bude dobrovolné a za roční poplatek 150 Kč, ve kterém bude zahrnuto samozřejmě i roční předplatné DS. Členové klubu budou mít slevy, které se podaří dojednat s různými institucemi. Zatím jich není tolik, abychom vše mohli s čistým svědomím spustit naplno. Odmítáme se přidat k těm, kdo seniorům jen slibují a tahají jim peníze z kapes. Členská legitimace začneme vydávat až skutečně majitelům přinesou výhody. Proto i RZ Katka, kde už jsou slevy pro KDS přislíbeny, bude zatím vyhrazena jen výhercům čtenářských soutěží. Pro zájemce provozovatel střediska organizují kulturní a turistický program pro každý den. Účast je ovšem dobrovolná, protože hlavní zásada zde zní, že na zotavení by každý měl dělat jen to, co sám chce. Projekt se Posázavským pacifikem, zajeť na Slapy, Karištejn, do Českého Šternberku nebo třeba na nedaleké Konopiště. A právě této pamětnosti se týká naše první soutěž.



Hrad Konopiště byl založen jako gotická pevnost po vzoru francouzských kastelů koncem 13. století, později byl upraven zámek, který v roce 1887 koupil následník trůnu (jeho potomci ovšem dnes tvrdí, že konfiskace po první světové válce byla nespravedlivá, protože přý s režimem neměl nic společného) arcivévoda František Ferdinand D'Este. Ten přebudoval Konopiště na velkolepé sídlo budoucího císaře. Tím se však nestal, protože se společně se svojí ženou stali v Bosně obětí atentátu. Víte, ve kterém městě k němu došlo? Na vítěze čeká od 14. května týden v RZ Katka bez toho, aby musel platit za ubytování. A protože chatička je pro dva, může přijet i s partnerem.

(red)



Kde skončili Eva a Vašek?

Jak jste si mohli přečíst v minulém čísle DS, fanoušci Evy a Vaška nominovali tuto dvojici do soutěže o Českého slávika. Kdo pořad sledoval, zjistil, že Eva a Vašek se v něm objevili jen díky scénáři pořadu, do kterého byly zařazeny sestřihané vstupy zahraničních hvězd, které ličily, jak se této dvojice bojí. Originální na těchto vstupech byly jen z jiných pořadů vystřihané zahraniční hvězdy, kterým autoři do úst vložili vlastní texty, jejichž cílem bylo vyvolat „pobavení“ pubertálního publika u televizorů. Ze tím zesměšlili i zahraniční hvězdy, autorům zjevně nedošlo. Nedošlo, protože pojmy etika a tolerance jsou jim zjevně cizí. Nepochopili, že každému se líbí něco jiného. Autor této glosy má rád třeba Beatles, Dylana, U2, R.E.M., Olympic, Black Sabbath nebo třeba Pink Floyd. V životě by mne však nenapadlo zesměšňovat třeba Josefa Zimů, Waldemara Matušku nebo Maxima Turbulence. To, co předvedl pořad Český slávik byla prostě ubohost, která jen ukázala úroveň jeho autorů a moderátorů. Eva a Vašek byli nominováni, nicméně v žádném pořadí se neobjevili. Nikoli proto, že by nedostali hlasy. Organizátoři soutěže je poté, co se dostali do první padesátky, ze soutěže vyloučili. Prý proto, že se objevily výzvy, aby jim lidé organizované dávali své hlasy. I to něco vypovídá. Nebylo řečeno kde se výzvy objevily a ani proč stejný metr nebyl použit i na jiné. A organizátoři ani nevyšvětlili, proč hlasující v anketě o Českého slávika považují za stádo, které se nechá výzvami ovlivnit.

I proto zveřejňujeme náš pravidelný přehled, kdy a kde se s nimi můžete setkat v měsíci lednu a společně s nimi si zatančit a zapívat: 6. Sobota u Jičina, KD; 13. Dolní Lhota u Luhačovic, KD; 14. Uherské Hradištko, Klub kultury - Hradební; 19. Vratimov, KD Horní Datyně; 20. Chodov (Karlovy Vary), KASS Chodov; 21. Hradec Králové, KD Střelnice; 24. Nové Strašecí, KD; 26. Hotkovice nad Mohelkou, KD; 28. Rychnov nad Kněžnou, Společenské centrum; 29. Třebelovice (Třebíč), KD; 30. Protivín, kino; 31. Uherský Brod, KD Maránské náměstí.

(red)



JAK NA TO

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

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné

108 Kč

Cena za kus

9 Kč

DOBA
seniorů

Objednávající:

JMÉNO

PŘÍMENÍ

ULICE

ČÍSLO POPISNÉ

MĚSTO

PSČ

TELEFON

E-MAIL

Předplatné "formou dárku" pro:

JMÉNO

PŘÍMENÍ

ULICE

ČÍSLO POPISNÉ

MĚSTO

PSČ

TELEFON

E-MAIL

DOBA SENIORŮ objednávkám od čísla (včetně):

ZPŮSOB PLATBY:

☐ složenkou☐ bankovním převodem☐ SIPO: spojovací Z☐ fakturou: IČO:

PODPIS

DIČ:

Souhlasím s tím, aby mi vydání dárce poskytnuté v rámci předplatného vedlo společnost A. L. L. production s. r. o. k jeho zveřejnění partnerů v inzertní a inzertní předplatitel, a to i po skončení předplatitel. Na moji žádost budou údaje a data dle vyřazení. Údaje se mají být vypsány pouze v souvislosti s předplatným, k vykazování statistik, k získání nabídek a poskytování služeb a informací o akcích pro předplatitele.

Zašlete: A. L. L. production s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1 • T: 234 092 851, fax: 234 092 813 • předplatne@predplatne.cz

KAM DO DIVADLA

Z nabídky divadel na leden jsme pro vás tentokrát vybrali:

V pražském Divadle bez zábradlí můžete i v lednu (6., 8., 12. a 21.) vidět velice úspěšnou Kundertovu inscenaci Jakub a jeho pán - pocta Denisi Diderotovi. Příběh o přátelství, lásce, zradě a také o cestě. Putování za tím, kdo jsme a co určuje naše kroky. Jediný autor - dramatický text, který „má bez výhrad rád a chce ho vydávat“.

Moravské divadlo Olomouc uvede 5. ledna v premiéře klasiku G. Preisové z moravské vesnice Její pastorkyňa. Lednové reprízy jsou pak 7., 12. a 18.1.



NOC NA KARLŠTEJNĚ
Hudební divadlo Karlín potěší 27. a 28. 1. jistě muzikálem Noc na Karlštejně, který podle stejnojmenného filmu na motivy hry Jaroslava Vrchlického upravil.

Divadlo Polárka v Brně uvádí 13. 1. pro děti a jejich rodiče (prarodiče) v novém nastudování premiéru hry Aloise a Villéma Mrštíkových Maryša.

Městské divadlo Zatec zve 15. 1. na Večer plný vyprávění Rudolfa Hrušínského a Josefa Cardy - Povídaní nejen o rybách. (red)

Objektivy zachytily život

Odborný časopis Národní pojištění, který vydává již 37. rokem Česká správa sociálního zabezpečení, vyhlásil letos svoji první fotografickou soutěž. Nesla název Lidé kolem nás, probíhala od 1. září do 31. října 2006 a zúčastnit se ji mohl každý kromě jejích organizátorů. Do soutěže se přihlásilo celkem 34 lidí z celé České republiky, kteří posílali své fotografie do třech vyhlášených kategorií - Děti, Rodina a Seniori.

Odborná porota složená ze zástupců odborníků a zaměstnanců ČSSZ dlouho vybírala celkem ze 74 zaslaných fotografií. Nakonec rozhodla a vítězi se v jednotlivých kategoriích stali:

Kategorie děti:

Lubomír Petr z Mořkova s fotografií nazvanou KUK.

Kategorie rodina:

Kliment Petr ze Svitav s fotografií Dotyk.

Kategorie seniori:

Hritzová Markéta z Prahy s fotografií Nespěcháme.

Všechny snímky byly také zařazeny do soutěže o Cenu zaměstnan-



1. Vítězný snímek z kategorie „seniori“.

ců ČSSZ. Při hlasování na vnitropodnikovém intranetu dostala nejvíce ze všech hlasů fotografie Petra Klimenta ze Svitav - Dotyk.

Výsledky fotografické soutěže byly pak slavnostně vyhlášeny na vernisáži ve středu 13. prosince. Na ní také Mgr. Luboš Vaněk, náměstek ústředního ředitele pověřený řízením ČSSZ, předal vítězům jednotlivých kategorií ceny. Každý z nich dostal šek na pět tisíc korun. DS během následného neformálního setkání hovořila s autorkou vítězného snímku v kategorii seniori, mladičkou Markétou Hritzovou. K jeho historii řekla: „Byla to strašně milá situace, když tam stařenky seděly na zastávce, povídaly si a pozorovaly okolí. Bylo na nich vidět, že opravdu nikam nespěchají a důležitější než přjezd tramvaje je pro ně to, že si mezi sebou popovídají. Zářila z nich pohoda, to prostě nešlo nevyfotit.“ O svém vztahu k seniorům pak uvedla: „Samozřejmě, že je kladný. To je snad vidět i z mé fotky. Jsou to lidé, kteří jsou většinou příjemní, hodně toho prožili, hodně vědí o životě a umějí pora-

dit. Právě proto si jich vážím. Takže jediné znaménko plus.“

Během setkání se hovořilo i o to, že soutěž byla úspěšná a naznačovala se možnost, že po prvním ročníku budou následovat další. Držíme palce, aby to tak bylo.

Nejlépe snímky z prvního ročníku soutěže můžete vidět na výstavě v klientském centru Pražské správy sociálního zabezpečení, Trojská 1997/13a, Praha 8, kde budou umístěny do 31. ledna 2007. Výstava je přímo ve vestibulu a už krátce po vernisáži se setkala se zájmem běžných návštěvníků centra. Se soutěžními snímky se budou budou také průběžně setkávat čtenáři Národního pojištění, které vybrané fotografie bude podle slov své šéfredaktorky Ing. Jiřiny Šafrové přinášet na svých stránkách. V prosincovém čísle v tomto časopise mohli kromě odborných článků a analýz k sociálnímu a důchodovému pojištění najít i informaci o Dobé senioritě a jejím zaměření. Za tuto kolegiální propagaci tímto ještě jednou děkujeme.

(fav)



Vlídne povídaní do nevlídné zimy

Váš příběh = Pondělí až pátek v 10.10 hod.

Zabavte se = Světla a tóny v 11.38 hod.

Toulky českou minulostí = Rodina v 9.05 hod.

PRAHA
ČESKÝ ROZHLAS 2

Váš dobrý přítel

www.rozhlas.cz/paha



Vyhráli kalendáře

Správně totiž odpověděli na otázku v soutěži, ve které se hrálo 5 kalendářů Dechové orchestry 2007. Museli jsme losovat, protože otázka byla skutečně lehká (také to někteří uváděli) a správných odpovědí bylo mnohem více než výher. Správná odpověď pochopitelně zněla, že kapelou, která v roce 2006 slavila své 35. narozeniny, byla populární Moravanka J. Slabáka. Štěstí při losování měli a žádaný originální kalendář dostanou Josef Pilnáček z Hradce Králové, Bohumil Verbík z Rýmařova, Mirek Pupík z Boskovic, Jan Bursa ze Mšena a Jaroslava Drobcová z Brna 2. Blahopřejeme a věříme, že kalendáře výhercům dobře poslouží a upozorní je i na akce, na kterých by jako fanoušci dechovky neměli chybět. V kalendáři jsou jejich termíny přehledně uvedeny. Třeba 18. ledna se uskuteční hned dvě: D-PARÁDA Josefa Pospíšila v KD Holýšov a také 18. ročník seriálu koncertů DH v Hodoníně. Pro ty, co kalendář chtěli vyhrát, ale štěstí na něj tentokrát nepřišlo, máme také dobrou zprávu: jak nám sdělil jejich vydavatel Agentura Brva, do konce ledna si je mohou objednat a to slevou, o které jsme psali v minulém čísle. Stačí použít kupon z minulého čísla nebo do obálky s objednávkou přiložit výstřižek (kopii) dnešního článku. Objednávky adresujte na Umělecká agentura Brva, Machatého 689, 152 00 Praha 5. Můžete také volat na číslo 251 810 014. (red)

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 mělo 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.**

Informace z regionů

Redakci doporučuji zveřejňovat činnost a případné akce klubů seniorů. Hlavně ty, do kterých je možné se zapojit. Stane se, že starší člověk zůstane najednou sám a kromě TV a rozhlasu nemá žádnou možnost se někde uplatnit, protože o ničem neví. To je i můj případ. Jsem z Prahy - Vrsovic, je zde několik klubů seniorů, ale je to jen samá přednáška. Já hodně čtu, takže netoužím poslouchat něco, co jsem už četl nebo si mohu kdykoli přečíst.

František STOHL, Praha 10

Čtu tyto noviny od 1. Čísla a moc se na ně pokaždě těším. Také chystám dopis o našich dvou klubech důchodců. Třeba jen pro zajímavost, jak to chodí v našem sedmísticovém městě na Trojzemí. Prosím také, nedávejte pod tisk modrý podklad, je to dost nečitelné, zejména pokud je to menším písmem. Jiné noviny než DS nekupuji, jen jednou týdně, když je v nich program TV. Chodím je totiž číst do knihovny, což je zdarma a já tak ušetřím kolem 200 Kč měsíčně. Víím, že kdyby to dělal každý, tak by prodávající novin neměli zisky, ale pro důchodce platí dnes princip KKD, tj. každá koruna dobrá.

A.V., Hrádek nad Nisou

Red: Na slíbenou informaci se v redakci těšíme a rádi ji zveřejníme. Je to totiž i o tom, o čem píše pan Stohl z Prahy 10. Podobných informací není nikdy dost a DS nemá na to, aby byla všude. Společně proto i na aktivitu samotných seniorů. Aby se jim DS lépe četla, reagovali jsme na připomínky a zvýšili velikost písma a modrý podtisk používáme jen v jemném odstínu. Pokud jde o princip KKD, při „výši“ českých důchodů proti němu nelze nic namítat. A nejen pokud jde o seniory. Možná, že pak by si někteří prodejci tisku uvědomili, že prodávat je třeba i tituly, které tolik nevynášejí, protože KKD.

Vánoce

Nikdy jsem neměl rád nudné svátky. V zaměstnání jsem pracoval v kolotoči nepřetržitého provozu a tak i k Vánocům jsem si nestačil udělat žádný vztah. Toto divadélko dělala spíš manželka. Takže sotva dcera odrostla, Vánoce jsme téměř zrušili. Teď když jsem vdovec, jsem Vánoce zrušil úplně a mediálními agitkám se jen směji. Beru svátky jako obyčejné dny. Mám své termíny, které musím dodržet, mám své zvyky, kterých se nemíním vzdát jen proto, že mi kdosi vnucuje, abych něco slavil. Tomu, kdo si neví s Vánocemi rady, radím: zrušte

je! Ze to nejde? Ale jde a příjemně! Dokonce jsem našel cestovku, která v době Vánoc pořádá zájezdy do Egypta. To mne láká víc, než církevní vánoční rituály v Česku!

Pavel VIDLÁR, Přerov

RED: Zveřejňujeme, byť nesouhlasíme. Křesťanské Vánoce jsou přece pro věřící i bezvěrce především časem vnitřního zamyšlení a mezilidských vztahů. Vztahů, na které v běžném životním shonu občas zapomínáme. To, že mediální agitky a hlavně reklamní kampaně tento jejich rozměr stále více převrací v bezduchou nákupní komerční záležitost, je věc jiná. Tomu je třeba skutečně čelit. Alespoň tak si to myslíme v redakci. Jsme zvědaví, co napíšete další čtenáři.

Ceny léků

V posledním čísle DS jste uveřejnili **Otevřený dopis** představitelům českého zdravotnictví a politikům s požadavkem zavedení pevných cen a pevných doplčků za léky. I v deníku tisku již se objevilo, že se se sjednocením cen počítá. Nyní však jde o to, aby sjednocení nebylo provedeno tak, že se ceny „sjednotí“ na ceny nejvyšší. To by nám seniorům moc nepomohlo. Nebo tomu bude naopak? Tomu moc nevěřím!

Stanislav E., Mladá Boleslav

PANE LÉKÁRNÍKU, NESU VÁM DUCHOD.



Red: Jak to bude, je ve hvězdách. Ministr Julínek se např. i při setkání s představiteli seniorů se k požadavku jednotných cen a doplčků nestavěl příliš vstřícně, byť důsledkem různých cen je i tzv. léková turistika. Jak uvedl, různé ceny jsou i nástrojem k tomu, aby si lidé uvědomili, že léky nejsou zadarmo. Na druhé straně hovořil o ročním limitu doplčků na léky, který by měl pomoci těm, kdo mají více zdravotních problémů najednou. A to jsou často právě seniory. Představitelé RS ČR i na tomto setkání zdůrazňovali, že je třeba najít takové řešení, které bude respektovat fakt, že mnoho českých důchodců má příjem, který je nižší než úředně uváděný průměrný důchod.

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 přije 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 odpovědi 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 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 ústředku 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:

KOUPĚ

KOUPIM ČASOPISY LETECTVÍ roč. 1927 - 1930 a Letec ročníky 1933-1936. František Urban, Moravcova 872, 280 02 Kolín 2.

PŘÁTELSTVÍ/ZÁJMY

ŽENA SŠ 67 LET Z PRAHY hledá spolupracující pro cestu na KUBU, leden nebo únor 2007. Termín lze dohodnout. Tel. 605 408 759

RŮZNÉ

HLEDÁM BYT V DOMOVĚ s pečovatelskou službou v hezké krajině. Vstupní poplatek nevadí. Upozornění vedoucí k realizaci odměním. Tel.: 321 712 018

Vzhledem k tomu, že v anketě jste často přispívali, 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 nemůžeme poskytnout bez toho, aniž by podnět vzešel od vás.

Výhry v soutěžích

V minulosti jsme dostávali dopisy, ve kterých si čtenáři a čtenářky DS stěžovali, že sice vyhráli v některé z našich soutěží, ale nedostali slíbené ceny, ať už šlo o hudební CD nebo třeba vstupenky na koncerty. Nedávno se v jednom dopise objevil i názor, zda ve skutečnosti vůbec nějaké ceny existují. Samozřejmě, že existovaly a existují. Chybou bylo, že jsme společně na poštu a výhry důvěřivě rozesílali normálními zásilkami. Na základě katastrofální zkušenosti s touto formou rozesílání výher, je už od minulého měsíce výhercům posíláme pouze doporučeně. Tak, aby byla evidence a hlavně



Tyto výhry do čtenářských soutěží DS věnoval Český rozhlas 2 - Praha. Deštníky, trička, rozhlasové přijímače, CD, plyšové hračky, suvenýry. Výherci se tedy mají na co těšit.

šance případně dohledat místo, kde se ztratily a následně v DS zveřejnit i jméno konkrétního vítěze. Všem, kdo v minulosti výhry nedostali, se touto cestou omlouváme. Snažíme se to napravit zasláním náhradních výher, ovšem třeba u vstupenek na koncerty, které se už konaly, je to bohužel nemožné.

Nový rok za starých časů

Připravujete se už dnes na vítání Nového roku 2007? Podívejme se spolu, jak slavovali Silvestra naši předkové koncem 19. století, kdy se v domech ještě svítilo svíčkami či plynem a pražské kavárny nabízely jako zbrusu nejnovější silvestrovskou atrakci: „velký orchestr a elektrické osvětlení“.

Sedíme u širokého stolu a z baňaté bowle punče vystupují vonné páry. Máte vpravo sousedku, vlevo sousedku vřelých srdcí a měkkých rukou, jichž se někdy maně dotýkáte, podávají-li vám koflík nebo lžičku... Na Silvestra se přece shledáváme v blaženém kroužku, lijeme olovo a vaříme punč! Tuhle představu vítání Nového roku si mohli přečíst čtenáři Národních listů v roce 1864. Naši předkové si zkrátka zřejmě potrpěli na romantiku. A pokud ne, mohli vyrazit na Zofin na oslavu „naší bujaré umělecké besedy“, která se o tři roky později opravdu odvízala a Zofinem otřásala „obrovská tragicko-romanticko-historická komedie trvajících od začátku do konce“.

O Silvestru se i v dobách, kdy se psával s tvrdým „s“, prováděly nejrušnější taškařice a specializované obchody nabízely dosud nevidané atrakce:

„JAK RYCHLE OBJEDNATI A NEČEKATI NA POSLEDNÍ OKAMŽIK: velmi komické figurky, osobnosti jako Bismark ap., které pohybované, vzbuzují srdečný smích, jeden



kus 90 kr., z l. 1,20, 1,50, 1,80, 2 z l.

MALE DĚTI co vhodný dárek pro dámy. Na první pohled nyslí každý, že má před sebou živé dítě, jak veliké jest ale obdarovaného podivení, sledá-li, že jest to vlastně myšleno nebo housba mysl, 1 ks pouze z l. 1,40.

KOUZELNICTVÍ Každý jest v stavu vykouzliti objevení a zmizení duchův, aniž by sám musel být eskamonteuem. Jeden nástroj stojí pouze 85 kr., z l. 1,50, 2,30, 2,60, 3,30, 3,60 úplný.

KAPESNÍ SÁTKY k denní nevysovlitelné potřebě. 1 nejpráhší musí se smát. 1 paklík 40 kr.

ZMIZETI lze dáti doutníky své a sice pomocí našich pouzder na

doutníky, z nichž 1 kus stojí 45 kr.“

Tuhle povedené žertovné záležitosti k vítání Nového roku „a tisíce jiných užitečných a ozdobných předmětů“ nabízel za hotové či na dobírku První pražský bazar pro Rakousko ve Vídni na Silvestra roku 1868. Ovšem tehdejší žertíři měli i drsnější způsoby jak zaznamenat noviny v roce 1885:

SYLVESTROVSKÝ ŽERT. Neznámý dosud občan pustil včera do parku na Karlovu náměstí vrabce, jemuž křídla obarvil světlemodře a ocásek červeně, tak, že vrabec vypadal jako opeřenec neznámého rodu. Celé hejno vrabců slétlo se však kolem obarveného soudruha, jež pronásledoval a klovali, což četné mládeži působilo celé odpoledne velikou kratochvílí.

Toba roku v celé Praze „pro opilství zatčeny byly 3 osoby“. Jenže nejen opilci skončili na policii: „Zatčeno bylo několik osob, jež dle starobylého zlovyku obtěžovaly hosty kropením vodou, vykuřováním a propovědáním různých písniček. Jsou to věštinou pobudové, kteří při této příležitosti páchají krádeže a jiné nepřístojnosti.“

O tři roky později se po uvítání Nového roku objevila ze Silvestra zpráva o žertíku jiném: „**ZLOMYSLYNOST.** V sobotu v poledne položil neznámý dosud pachatel na kole tramvaje na Josefském náměstí patronu, která vybuchla a četné osoby v vagónu tramvaje se nalézající, nemělo polekalo.“ O duševním stavu koní, kteří tehdy tramway táhli se zpráva nezmiňuje.

Dušan POKORNÝ

Jako Silvestr (obyvatel lesa, z latinského silva – les) je v gregoriánském kalendáři označován poslední den roku 31. prosinec. Po Silvestru následuje Nový rok, tj. 1. leden následujícího roku. Protože označení posledního dne roku se vztahuje k papeži Silvestru I., jedná se rovněž o jméno, byl dnes nepřítel často užíván. Spojení konce roku se jménem Silvestr nastalo v roce 1582. V té době gregoriánská kalendářová reforma konec roku z 24. prosince posunula na 31. prosinec, den smrti papeže Silvestra I. (31. 12. 335). Kdo to byl? Podle legendy „Legenda Au-

PROČ PRÁVĚ SILVESTR

rea“ od Jacoba de Voragine z 5. století Silvestr vyléčil císaře Konstantina Velikého z malomocenství a pokřtil ho. Za to prý jako dárek dostal tzv. Patrimonium Petri, které se stalo základem pozdějšího církevního státu. Jistě je, že byl císařovým rádčím a že Konstantin v roce 313 tolerančním ediktem z Milána oficiálně povolil křesťanství a na koncilu v Nicea v roce 325 nechal sepsat první vyznání víry. Silvestr I. je pohřben v katakombách na Via Salaria Nova v Římě a byl později prohlášen za svatého. Stal se prvním svatým, který neprošel martyriem. Je patronem domácích zvířat, dobré sklizeň a dobrého nového roku.

Do kalendářové reformy se 31. prosinec oslavoval jako den židovské obřizky Ježíše (Berit Mila). Tento obřad je v židovském náboženství považován za vstup do svazku s Bohem. Židé se odvolávají na Gen. 17, 10-14, kde se věřícím ukládá, že všechny děti mužského pohlaví, jakmile jimi je osm dní, musí postoupit obřizku. (fav)

V minulém čísle DŠ známý televizní a rozhlasový scénárista, novinář a spisovatel Jiří Melíšek (75) slíbil, že se se čtenáři podělí o svoje zážitky se slavnými osobnostmi. Svoje slovo splnil a tak v tomto čísle uvádíme první část jeho vzpomínek.

Úplně nejdřív z celé rodiny jsem se seznámil s jeho dcerou Janou. Byla to vysoká holka a hrála basketbal. Basketbal jsem měl rád a vysoké holky také. Dvakrát jsem se na ni z galerie žižkovské sokolovny díval, jak hraje. Potřetí už jsme si povídali. Kamarádil jsem totiž s jejím trenérem. Ten se zmínil a ruka byla v rukávě.

Pana Wericha jsem zbožňoval. Slovo dalo slovo a já jsem se díky Janě přiblížil k milovanému Mistrovi. Jana byla nejen příjemná, ale i velmi inteligentní. Pozvala mě k nim domů. Už samotný příchod k jejich domu na Kampě měl v sobě něco neopakovatelného. Byl jsem asi trochu blbě

A VZPOMÍNKY MI ZŮSTANOU

1

Jak jsem poznal Jana Wericha



trémou, protože mě Jana vzala za ruku. Branka, zahrádka, dveře, schody, další dveře – a už jsme stáli v předstíni. „Nazdar,“ zaražilo z kuchyně. Uprostřed bohémského nepořádku stál Mistr a váhavě se dloubal modrým hrncem, v němž byl Janou ukuchtený mexický guláš. Inteligentní dívky bývají většinou špatnými kuchařkami a ona nebyla výjimkou. „Dáte si?“ nabídl mi pan Werich radostně modrý smaltovaný hrnec a talíř. Zavřel jsem rozčileně hlavou. V takové chvíli a guláš? „Máte psa?“ zeptal se pan Werich s nadějí v hlase.

„Kerry blue triéra,“ vyhrkl jsem s úlevou, že mohu odpovědět kladně.

„Modrej čokl si zaslouží modrej hrnec,“ přistříhl ke mně Mistr znovu plný hrnec. „Je váš. My nerádi meje nádoby,“ veselil se pan Werich, jak to všechno pěkně vyřešil. Dal Janě pusť a svižným krokem odcházela na večeri do hostince. „A pozdravujte psa, ať mu chutná,“ otočil se ještě ve dveřích. Zůstal jsem sám s Hanou a hrncem. Po chvíli nečekaně vešel Miloš Forman. Tehdy mladý, hezký a nadaný. Pak s Janou stejné nečekaně odešli. Zůstal jsem v kuchyni sám s hrncem.

Se psem se pak doma o guláš rozdělil. Nebyl tak úplně nejhorší, ale zase ne nejlepší. Pes dostal větší porci, sežral ji a já jsem mu hrnec zabavil, pečlivě umyl a postavil v pokoji do knihovny mezi tehdy povinného Fučíka a Boženu Něm-



Když už člověk jednou je, tak má koukat, aby byl. A když kouká, aby byl, a je, tak má být to, co je, a nemá být to, co není, jak tomu v mnoha případech je.

Jan Werich

covou. První čas jsem hrncem od pana Wericha udivoval všechny návštěvy, ale když chvíle novosti pomíjela, pieta sem, pieta tam, vařil jsem v něm občas dršťkovou polévku, protože nepřipaloval.

O hrnci i o panu Werichovi to bude i přístě.

Jiří MELÍŠEK

Kresba: Josef Poláček, foto fav