

# DOBA seniorů

č. 5 / ročník II.

Květen 2006

7 Kč



## Paní Obermaierová se chystá na svatbu

V televizním seriálu Ulice se bude ženit její syn Lumír. Co ráda dělá ve svém volnu, **najdete na str. 15**



## Auto řídí ve dvaadvadesáti!

strana **16**

# Přežije česká dechovka?

## V Praze se chystá největší přehlídka v dějinách

**Jedni o ní říkají, že je našim rodinným stříbrem a národním pokladem. Druzí ji nemohou přijít na jméno a dokonce i lidé s akademickými tituly s vážnou tváří tvrdí, že je jedním ze symbolů bývalého režimu. Třetí neříkají nic a dechovou hudbu hodnotí (také autor těchto řádků) jako jiné hudební žánry hlavně podle toho, zda je kvalitní či nikoliv. A i když ji nepropadli, tolerují ji. K naší národní kultuře totiž patří, ať jsou na ni názory jakékoli.**

Skutečností je, že zlaté časy dechovky v českých amoravských luzích ukončila sametová revoluce v roce 1989. Mělo to své důvody: scénu ovládl rock a další moderní žánry, které bývalý režim celá léta hloupě omezoval a jen tím zvyšoval jejich zajímavost a to nejenom pro žádostivé mladé publikum.

Západní hudba v prvních letech převládala i slavníky a slavnice českého popu. Už tomu tak není a čeština už opět zní etérem.

Jinak dechovka. Ačkoli má svoje vyznače, z médií není téměř slyšet. Důvody nejsou tentokrát ideologické. Dnešní nechut hrát dechovku má v soukromých médiích kořeny ekonomické. Šéfové soukromých rozhlasových stanic na dotaz, proč nehrají dechovku říkají, že i když by měla docela slušnou poslechovisť, nebylo by prý možné její cílovou skupinu reklamně prodat. Průměrný věk posluchačů by údajně byl 59 a více let a títo spotřebitelé prý pro nejsou pro zadavatele radiové reklamy zajímaví.

A české a moravské dechové hudby, které sklízely obdiv a uznání v zahraničí, v domácím éteru takřka neslyšíte. Nejde ovšem jen o privátní stanice a jejich finanční zdůvodnění bojkotu dechovky. Dost dlužna zůstávají i veřejnoprávní média, která nejsou na reklamě závislá a jejichž úkolem je uspokojovat potřeby všech skupin obyvatel. Platí to zejména o ČT. Jako by tam někteří lidé dodnes sdíleli zabeďný a absurdní názor, že dechovka je hudbou stoupenců bývalého režimu...

Dechovka má ovšem lidové kořeny, a proto přežívá, i když není právě na výslunní. A má i stále více nových starších i mladých fanoušků. A ti chtějí dokázat, že nezáměr medií je chybou. I proto chystají na říjen do Sazka-Arény v Praze největší festival dechových hudeb v dějinách ČR. Doba seniorů se stala partnerem této akce, která už vzbudila značný ohlas i v zahraničí.

Podrobnosti čtěte na str. 8



**DECHOVÁ HUDBA** byla a je nedílnou součástí naší národní kultury. Česká vlajka na snímku není na objednávku, ale zcela logicky...



- **Rath se i zapotil** ..... **2**  
Ministr v palbě otázek
- **Volby a senioři** ..... **3**  
Nabídka hlavních stran
- **Doplácí stát na důchodce?** ..... **5**  
Jaká jsou fakta
- **Pes napsal ministři** ..... **6**  
Ceny jízdného v HD
- **Bobošíková nemlčí** ..... **14**  
Vydala novou knihu
- **Jaké filmy v dubnu** ..... **14**  
Výběr z programů TV

## Stropnický o seniorech

Samozřejmě bych si přál, aby se co nejdřív průměrný životní standard seniorů zvýšil, abychom je častěji vídali na zahraničních cestách, abychom častěji vídali, jak jsou hezky oblečení, jako je tomu v bohatých zemích. Abych nebyl třeba svědkem toho, že přede mnou stojí ve frontě v potravinách babička, evidentně z ní neplyne žádná velká útrata a podle toho se k ní prodávačka chová. A na mě se začne usmívat, protože očekává větší tržbu. To se pak neusmívám, jsem našťavaný, protože se nechová ke všem stejně.

Ekonomika roste téměř šestiprocentním růstem, tak je zlepšení situace seniorů snad opravdu už na spadnutí. (ová)



**MARTIN STROPNICKÝ** je uměleckým šéfem Divadla na Vinohradech

## Maskot Doby seniorů už má jméno: Sendy

Rozhodly o tom vaše hlasy. Nám se to jméno líbí také, protože je v něm skryta i obrácená zkratka našich novin. Líbí se i proto, že nechává otevřené, zda Sendy ona nebo on. Nenavrhovali jste ovšem jen jméno. Dostali jsme dopis, že pejsek v posledním čísle vypadá příliš prosebně. Měl by prý víc cenit zuby, protože nespravedlivých věcí je stále dost. Je to pravda. Pravda také je, že Sendy je zatím ještě štěně. Zoubky se však určitě cenit naučí. A nejen to. Nyní pejsek získal svoji definitivní grafickou podobu. Bude se usmívat, protože ve své podstatě je to dobrá a hravá duše. Ale ukáže i tesáky a klidně se třeba



také vyčurá na nohavici někoho, kdo seniorům nepůjde na ruku. Nebo jim něco slíbí a pak to nesplní.

Uvidíme, kolik bude po volbách počuráných kalhot!

Nebojte se: Sandy je demokrat a nebude šetřit nikoho. Bude také vnímat vše, co pomůže českým seniorům. I kdyby to přišlo třeba z Marsu. Sendy prostě nemá komplex českých politikářů, kteří místo toho, aby ve věci táhli za jeden provaz, často jen tupě prosazují svoje sobecné zájmy. Proto také plánovaný Klub DS otevřeme všem, kdo budou mít zájem. Ale nejdřív bude muset svým členům něco nabídnout. Nemáme

zájem, aby přičiněním Sendy utrply úhonu i naše nohavice. Chceme, aby Klub DS kromě pocitu sounáležitosti k dobré věci přinášel členům i výhody. Pracujeme na nich. V tomto čísle se dočtete kromě jiného o polupráci DS s pořadateli největší přehlídky dechových hudeb v dějinách ČR. Řada čtenářů DS se na ni dostane zdarma. Uskuteční se počátkem října v Praze. Do té doby už určitě budeme umět zařídit i jiné věci. Proto navrhujeme, aby se oficiální vyhlášení Klubu DS uskutečnilo v tomto termínu. To nám ovšem nebrání v tom, abychom tuto událost nepřipravovali společně. Zájemcům ale zatím můžeme sdělit, že nás čeká hlavně spousta práce. Ale jak vás známe, asi jste nic jiného ani nečekali.

František Vonderka

## AKTIVNÍ SENIOR

Tato rubrika je určena pro zprávy o činnosti seniorských organizací. Je vyhrazena pro ty, kdo ukazují, že seniori nejsou ti, co čekají, až se bude něco dít, ale sami také konají. Nejen ve prospěch seniorů. Zařazujeme sem rovněž informace, které mohou inspirovat a podnítit jiné k akci. Pište nám, rádi budeme o podobných aktivitách informovat.

### Setkání s politiky

Setkání pražských seniorů s odpovědnými politiky na téma „Bytová a sociální reforma v hlavním městě Praze a její vliv na seniory“ se uskutečnil v pondělí 22. května od 10 hodin ve Velké zasedací síni Magistrátu hl. města Prahy na Mariánském náměstí č. 2. Setkání se koná pod záštitou radní hl.m. Prahy Mgr. Hany Halové a mezi pozvanými hosty jsou rovněž místopředseda vlády a ministr práce a sociálních věcí Ing. Zdeněk Škromach, ministr pro místní rozvoj Mgr. Radko Martínek a náměstek pražského primátora Ing. Jan Bürgermeister.

Pořadatelé jsou Rada seniorů ČR, MV SDČR a občanské sdružení „Občané za svá práva v Praze“. Této významné akce, na které přítomní politici budou v diskusi čelit otázkám seniorů, se můžete zúčastnit i vy. Vzhledem k tomu, že kapacita sálu je omezená, přednost při vstupu budou mít zájemci, jejichž účast bude předem potvrzena. V případě zájmu proto předem kontaktujte Městský výbor Svazu důchodců ČR, telefon 274 773 378 (vždy v pondělí a ve středu od 9 do 12 hod.), kde získáte informaci, zda jsou ještě volná místa.

### Představujeme

Občanské sdružení TOTEM, regionální dobrovolnické centrum, Rokycanská 44, 312 00 Plzeň. Mimo propagace a šíření myšlenky dobrovolné pomoci, vysílání a přijímání dobrovolníků rozvíjí projekt „Aktivitou proti závislému stáří“, podporovaný z KÚ PK, MPSV, NROS-PHARE a US Embassy. Cílem je vybudování a provozování „Denního vzdělávacího centra služeb pro seniory“. V jazykových, počítačových, internetových a kontaktních klubech se během roku 2004 vystřídal více než 1400 seniorů. Sdružení chce umožnit seniorům přístup k aktivnímu vzdělávání a podnětným společenským kontaktům a vytvořit prostor pro jejich vlastní aktivity. Na realizaci projektu se podílejí sami seniori v klubech, ale také dobrovolníci, včetně zahraničních. Internetový klub je plánován jako mobilní a bude vyjíždět za seniory do obcí v plzeňském regionu. Kontakt: Dana Měšťanová-koordinátor, tel. 736 489 754, e-mail: totem.pm@volny.cz

(red)

# Zpovídali ministra zdravotnictví

## David Rath se v palbě otázek seniorů občas zapotil

**Byla to společná akce RS ČR a ministerstva zdravotnictví, beseda s ministrem Davidem Rathem se uskutečnila v budově Parlamentu ČR 10. dubna.**

Byl o ni velký zájem, přijeli na ni i díky našim novinám seniori ze všech koutů republiky. Není divu. Ministr je totiž ve funkci zhruba půl roku. Za tu dobu však v rámci svého tažení za ozdravení českého zdravotnictví podnikl celou řadu kroků, které vyvolaly diskuse a staly se předmětem sporů, což dokládají i různé protestní akce. I za této situace si ministr čas na důchodce našel. Zřejmě i proto, že jeho odpůrci a jim nakloněná média často prezentují argumenty, které znepokojují právě důchodce. Ať už jde o dostupnost léků či údajné zavírání nemocnic. I vzhledem k nedostatku věcných a kvalifikovaných informací v médiích se seniori v debatě o zdravotnictví dostávají do role pouhých statistik, jejichž závislost na zdravotní péči se někteří akteři snaží využít ve svůj prospěch.



JEDNOU Z DEBATUJÍCÍCH byla i paní Marie Kočvarová z Prahy

Ministr v úvodním projevu vylíčil stav českého zdravotnictví ze svého pohledu. Poté začala živá debata. Otázky se týkaly různých oblastí. Cen léků, jejich dostupnosti i tzv. lékové turistiky, kdy rozdíl v cenách nutí především sociálně slabší k putování mezi lékárnami. V diskusi zazněl názor, že řešením by byly jednotné ceny, jak je tomu jinde v EU.

Hovořilo se i rozpočtu ministerstva zdravotnictví. Na ministrova slova o tom, že by si samozřejmě přál více prostředků, tak zazněla replika, proč se z peněz daňových poplatníků hradí různé nezasloužené výhody (např. soudcům a poslancům) a proč jdou i na akce, které se jen vzdáleně týkají potřeb českých občanů. Kritice tak byla podrobena i různá zvýhodnění pro zahraniční firmy. Ministr sklidil potlesk za slova, že by se mu líbilo zdanění podniků po vzoru USA, kde je mnohem vyšší než u nás.

MUDr. Rath dobře zvládl většinu otázek. Potil se ovšem i on a na některé neznal odpověď. Třeba proč ženy nad 70 let nemají nárok na bezplatné mamografické vyšetření nebo proč ortopedické pomůcky, které dříve stály několik stovek a hradila je pojišťovna, dnes stojí tisíce a pojištěnec si je musí platit ze svého. Na rozdíl od zástupkyně VZP, která stav odůvodňovala stávajícími předpisy, však slíbil, že nejasné záležitosti nechá prověřit. Debatující zpochybňovali rovněž potřebu současného počtu pojišťoven a zdůrazňovali, že jejich prostředky by měly výlučně sloužit těm, kdo platí pojistné a platby pojištěnců by se neměly rozplývat v palácích a nadměrných platech jejich šéfovských poschodí.

Ministr tyto názory podpořil. Nakonec



MINISTR RATH DS řekl, že podobných setkání se rád zúčastní i v budoucnu.

mu tleskali i ti, kteří mu původně přišli vytknout jeho „příliš tvrdé“ postoje vůči lékárníkům. I v debatě dokázal, že je schopen sebereflexe, že hledá a také umí najít věcná kompromisní řešení, pokud o ně má zájem i druhá strana a nejde jí jen politikaření, na které doplácí pacienti. Po besedě Doba seniorů ministra požádala o krátké hodnocení z jeho pohledu: „Bylo to důležité v tom, že jsem měl šanci dozvědět se bezprostředně názory řady lidí, kteří se denně potýkají s mnoha problémy. Je vždycky dobře slyšet, jaké problémy lidi trápí. Tady bylo více než sto lidí a to je počerně významný vzorek názorů a problémů, které se dotýkají jednotlivých občanů.“

Tříhodinové setkání ukázalo, že podobné přímé debaty občanů s odpovědnými politiky jsou přínosem pro obě strany. (fav)

## Stop prodeji Senior karet k 30. 4. 2006

### Důvodem je ukončení spolupráce se servisní firmou Antipol

**Rada seniorů ČR zaslala vedení České pošty dopis, ve kterém sděluje, že v souladu s hlavou I. článkem 3 Mandátní smlouvy č. 050/05V žádá o ukončení prodeje Senior karet k termínu 30. dubna 2006.**

V dopise, který podepsal předseda RS ČR Dr. Zdeněk Pernes, se k tomu mj. uvádí: „Důvodem je ukončení spolupráce se servisní organizací Antipol s.r.o., Brno a tím také ukončení realizace Projektu českých seniorů, podporovaného Radou seniorů České republiky.“

Nastalo to, co jsme v DS již naznačovali minule. Senior karty byly vydány proto, aby výtěžek z prodeje pomohl nastartovat vydávání novin Doba seniorů. Antipol Brno kromě zajištění výroby novin rovněž přislíbil, že pro majitele karet v rámci Projektu českých seniorů vybuduje systém slev a výhod. Poté, co počátkem letošního roku peníze z prodeje karet začaly docházet, ale Antipol oznámil,

že se nehodlá na zajišťování výroby novin dále podílet. Vyúčtování výrobních nákladů a různých odměn pro Antipol, které jeho jednatel předložil k vydání prvních čísel DS, je nyní předmětem šetření revizní komise RS ČR.

Počínaje číslem 2/2006 (pokud jde o samotnou redakci novin a předtiskovou přípravu, dělo se tak ve skutečnosti již od prvního čísla loni v říjnu) Doba seniorů vychází bez účasti Antipolu a financování výroby novin (měsíčně cca 100 tisíc Kč) je zajišťováno z jiných zdrojů, než byl prodej karet. Jisté je však jedno: bez startovního kapitálu, který vzešel z prodeje karet, by noviny nikdy nevyšly. Těm, kteří je koupili, proto ještě jednou děkujeme. A sděluje, že všechny rádi uvítáme v Klubu DS, o kterém píšeme na jiném místě.

Antipol Brno selhal i jinak. Místo konkrétních slev a výhod pro seniory nabízel většinou jen vzdušné zámky slibů. Od subjektů, které projevíly zájem o zařazení

do Projektu českých seniorů, pak bez vědomí Rady seniorů začal vyžadovat dokonce jakési správní poplatky, které měly převést na jeho firemní konto. Jinými slovy: za svoji ochotu poskytnout slevy a výhody seniorům měli dotyční Antipolu ještě platit!

I to byl důvod, proč RS ČR současně s ukončením spolupráce při vydávání novin odstoupila i od podobné realizace Projektu českých seniorů a požádala Českou poštu o stažení Senior karet z prodeje k 30. 4. 2006. Distančuje se rovněž od všech dalších aktivit, které by případně Antipol v tomto směru hodlal podnikat v budoucnosti.

To ovšem neznamená, že RS ČR a Doba seniorů o výhody a slevy pro seniory nebudou dále usilovat. Naopak, je to nadále jeden z našich hlavních cílů. Jak jsme už napsali, hodláme je však získávat pro všechny seniory a o tom, jak se to bude dařit, budeme průběžně informovat v Době seniorů. (red)

# Volby: Co kdo připravuje pro seniory

**Co připravují jednotlivé politické strany pro seniory v příštím volebním období? Pro ty, kteří v důchodu už jsou, pro ty, kterým se seniorský věk přibližuje? To byla první otázka Doby seniorů pro představitele politických stran, které mají podle průzkumů naději obsadit křesla v poslanecké sněmovně. Zástupců současných parlamentních stran jsme se zeptali ještě co jejich poslanci udělají pro to, aby poslanecká sněmovna schválila ještě v tomto volebním období poslanecký návrh novely zákona, inspirovaný Radou seniorů České republiky a prosazující spravedlivější valorizaci důchodů, který už prošel prvním čtením.**

## Miroslav Opálka, KSČM

*místopředseda Výboru pro sociální politiku a zdravotnictví poslanecké sněmovny*

■ Co se týče reformy důchodového systému nejsme pro jeho zásadní reformu, ale jak bude nazrávat čas, pro k různě optimalizační parametrické úpravy. Nejsme ani pro zvýšení věkové hranice odchodu do důchodu, věk dožití se u nás nijak výrazně nezvyšuje, hrozilo by, že by zejména muži v některých krajích pobírali důchod jen pět či sedm let. Naším hlavním úkolem bude, abychom se pokusili doplnit zákon o sociálních službách o komunitní plánování i na úrovni obcí nikoli jen krajů, protože jak obec tak kraje musí zajistit určitou síť služeb od domovů důchodců přes domy s pečovatelskou službou až po různé stacionáře. Máme už dobré příklady v tomto směru v Ostravě Bruntále i Havířově. Jsme samozřejmě pro další valorizaci důchodů a dalších sociálních dávek, aby důchod byl na žití a ne jen na dožití. Musíme dosáhnout toho, aby se z kvalitnější náplň života seniorů, aby se necítili jako odložené lidi, kteří už společnost nezajímají. Tedy podporujeme vytváření různých aktivit nejenom prostřednictvím občanských či zájmových organizací, ale i univerzit třetího věku, na nichž by se mohli senioři dál vzdělávat, aby se mohli zapojovat do různých činností.

V případě lidí, kteří jsou v předdůchodovém věku, jsme pro to, aby zaměstnavatelé, kteří jim dají práci byli nějakým způsobem zvýhodněni, ale mělo by se přitom postupovat systémově - abychom jednou nezvyšovali zaměstnávání absolventů, podruhé důchodců a pak třeba matek s dětmi.

■ Náš klub bude hlasovat pro návrh, vždyť jsme ho s pomocí Rady seniorů připravili.

## Josef Janeček, KDU-ČSL

*místopředseda Výboru pro sociální politiku a zdravotnictví poslanecké sněmovny*

■ Myslím si, že by bylo bezvadné, kdyby se v příštím volebním období všechny politické strany v parlamentu shodly na důchodové reformě. Těm, kteří v důchodu jsou, můžeme garantovat, že na jejich důchody se nebude sahat. Přestože nelze jejich důchody nějak dramaticky zvyšovat, jsem pro zachování současného stavu jejich valorizací.

Druhá věc, která je pro nás důležitá, jsou problémy lidí starších 50 let, z nichž někteří půjdou v příštím volebním období do důchodu a obtížně shánějí práci. Máme na to program 50+. Tento program by měl umožnit rozsáhlejší zaměstnávání lidí této věkové kategorie určitým zvýhodněním zaměstnavatelů, snížením jejich daňové zátěže. Dále bychom chtěli, aby se zohlednila v důchodu výchova dětí, tedy aby se tedy zohlednilo to, že ten, kdo dosahuje seniorského věku, vychoval další příspěvatele do důchodového systému.

■ Naše stanovisko bude záležet na pozměňovacích návrzích.

## Miroslava Němcová, ODS

*místopředsedkyně Poslanecké sněmovny*

■ Chceme zvýšit průměrný důchod tak, aby dosáhl minimálně 42% průměrné mzdy a podle ekonomických výsledků země byl i nadále zvyšován. Budeme valorizovat



V ČERVNOVÝCH PARLAMENTNÍCH VOLBÁCH půjde také to, jak bude vypadat budoucnost českých seniorů



důchody při růstu cen všem důchodcům o stejnou částku. Stanovíme horní hranici doplateků za léky za rok. Není spravedlivé, aby do solidární části systému více přispívali senioři a lidé dlouhodobě nemocní a méně mladší a zdravější občané. Dnes na léky doplácí senioři se závažným onemocněním až deset tisíc korun ročně. Domácnosti důchodců tak doplácí na léky dvojnásobek toho, co ostatní. Chceme tuto hranici snížit maximálně na 3 tisíce korun.

Budeme podporovat rozvoj sociální péče o seniory tak, aby se o ně mohli více starat rodinní příslušníci a byli za to i slušně placeni. Zejména tam, kde mladí příslušníci rodin jsou nezaměstnaní by jim podobná péče dala práci a seniorům potřebnou péči. Navíc by se posílily mezigenerační vazby v rodinách. Chceme, aby stát poskytl při rozdělování daní více prostředků krajům a obcím. Navrhujeme, aby tato podpora činila 2 miliardy korun ročně. Může být využita především na investiční akce.

Při přechodu na rovnou 15ti% daň navrhujeme jednorázové zvýšení důchodů o částku 1000 korun na případnou kompenzaci některých cen. Z oblasti zdravotnictví budeme prosazovat dostupnost všech zákroků a operací. Chceme, aby si důchodci mohli snadněji přivydělávat. Je důležité, aby společnost uměla zhodnotit dovednosti a schopnosti seniorů, jejich zkušenosti a profesionalitu. Je to cenný kapitál, který nesmí zůstat ležet ladem. Jde nám o to, aby senioři trávili tuto životní etapu aktivně.

■ Zákon bude náš klub projednávat příští týden.

## Jaroslav Krákora, ČSSD

*předseda Výboru pro sociální politiku a zdravotnictví poslanecké sněmovny*

■ Základem pro příští volební období je důchodová reforma, na které by se měly dohodnout všechny strany. Důchodový systém musí být podle nás oddělen od státního rozpočtu, a musí být založen na solidaritě i určité zásluhovosti. Od toho nechceme ustupovat. Pokud se týče stávajících seniorů budeme se snažit o to, aby se kvalita služeb pro ně neustále zvyšovala, aby tedy bylo kvalitně postaráno o naše občany ve stáří. Chtěli bychom aby financování sociální péče bylo vícezdrojové, tedy aby se na něm podílel stát, kraje i obec, jako tomu je ve Švédsku či ve Finsku.

Preferujeme, aby senioři žili doma a užívali pečovatelskou službu členů rodiny. Proto navrhujeme navýšit dávky pro osoby, které o seniora, který pečovatelskou službu potřebuje, pečují, aby se jim tato služba více vyplatila. Navýšení by se mělo pohybovat v řádu tisíců korun. Chceme zvyšovat kvalitu života seniorů. Proto podporujeme jejich další vzdělávání na univerzitách třetího věku. Chceme více podporovat jak stávající vzdělávací instituce, tak i nově vzniklé.



Dále čtete na str. 4

## AKTIVNÍ SENIOR

## Potěšilo nás

Z Valašského Meziříčí jsme do DS dostali dopis pana Milana Zachrdly, ve kterém píše:

Odebíráme Dobu seniorů a rozhodli jsme se i jejím prostřednictvím informovat o naší činnosti. Klub Důchodců města Valašské Meziříčí byl založen v roce 1988 a během let si vypracoval pravidelný program. Vypadá následovně:

Pondělí: cvičí pěvecký sbor Pohoda (průměrný věk 65 let), ženy se scházejí k ručním pracím a rovněž běží kurz angličtiny. Úterý: dopoledne se konají relaxační cvičení, odpoledne jóga. Středa: na programu je výměna zkušeností mezi členy Klubu a Svazu civilizačních chorob. Ve čtvrtek se střídají přednášky z oblasti zdravotnictví s besedami s funkcionáři města, cestovateli, umělci a dalšími zajímavými lidmi. Ročně pořádáme sedm zájezdů do divadla v Ostravě a 4 zájezdy po kulturních památkách. Úzce spolupracujeme s městskou knihovnou, Muzejní společností a Českým červeným křížem. Vícekrát do roka pořádáme tematická taneční odpoledne. Z posledního, které mělo název „Večerníček měl narozeniny“, posíláme fotografii. Děkujeme, rádi zveřejňujeme, doufáme, že některé příklady činnosti budou inspirovat i jinde. Tato rubrika totiž vznikla hlavně z tohoto důvodu. (red)



## Akce proti násilí

15. červen byl vyhlášen Světovým dnem proti násilí na seniorech. Stalo se tak na základě smutné skutečnosti, že těchto jevů přibývá. I u nás.

Fyzické násilí a psychické týrání jdou ruku v ruce a mají řadu projevů. Může jít o nadávky a urážky, podřívání sebedůvěry, zesměšňování, vydírání citové i ekonomické, omezování osobní svobody, vyhrožování tělesným ublížením a různé projevy fyzického násilí.

Setkali jste se také s něčím podobným? Sdělte nám své zkušenosti a poznatky. Připojte se k aktivitám proti týrání starších lidí.

V červnové DS chystáme článek k této palčivé problematice. Uveřejníme i vaše příběhy, pokud nám to dovolíte. Samozřejmě, že přitom (pokud nebudete sami chtít jinak) budeme chránit vaši anonymitu. Příspěvky zasílejte do 20. května na adresu redakce nebo na e-mail [doba.senioru@seznam.cz](mailto:doba.senioru@seznam.cz). (DS)

## Volby: Co kdo připravuje...

Dokončení ze str. 3

Sít těchto zařízení je velmi nerovnoměrná, zatímco v Praze a jiných velkých městech je jich už dnes dost, třeba v Jižních Čechách je jediné takovéto zařízení v Českých Budějovicích a nelze po seniorech žádat, aby všichni dojížděli sem. Vždyť jestliže u nás se dál vzdělává asi 5% seniorů, ve vyspělých zemích se toto číslo pohybuje nad 10%. Chtěli bychom zvednout poměr průměrného důchodu k průměrné mzdě. U valorizací důchodů zachováme jejich zvyšování jak o pevnou částku tak i procentuální navyšování. Dále bychom chtěli pokračovat v narovnávání vztahů mezi novo a starodůchodci.

■ Ve druhém čtení uplatníme některé své připomínky pozměňovacími návrhy.

**Džamila Stehliková, Strana zelených**  
místopředsedkyně, vedoucí sekce pro sociální a zdravotní politiku

■ Zelení budou usilovat o maximální deinstitucionalizaci péče o důchodce (pomoc mimo zdi ústavů), preferování ambulantní zdravotní péče před ústavní. Chceme legislativně a státní podporou vytvořit lepší podmínky pro domácí



péči o stárnoucí obyvatelstvo zajišťovanou rodinnými příslušníky a podmínky pro částečné a pružné pracovní úvazky, aby co největší podíl starších lidí zůstal ve vlastních domovech. Prosadíme vytvoření sítě mobilních služeb pro seniory financovaných z různých zdrojů. Zároveň Strana zelených bude usilovat o vybudování domovů stáří a domovů důchodců, o posílení fungující hospic péče (ústavní i ambulantní).

V oblasti důchodového zabezpečení prosazuje Strana zelených přechod na kombinovaný zásluhový důchodový systém s garantovaným minimálním důchodem a smíšeným financováním. Budeme usilovat i o to, aby lidé v důchodovém věku měli možnost přiměřeně se zapojit do pracovní, veřejné a kulturní činnosti podle svých možností. SZ bude podporovat souběh důchodu a pracovní aktivity i po dosažení důchodového věku tak, že se procentní výměra důchodu bude zvyšovat nejenom v souladu s výší příjmu, ale také o stanovený bonus. Další prioritou je vytvoření efektivního trhu práce nabízejícího dostatek pracovních příležitostí pro starší osoby.

Vzhledem k stárnutí populace lze očekávat nárůst seniorských chorob a zvýšení nároků na praktické lékařské. Považujeme za nutnost zvýšení počtu praktických lékařů pro dospělé a v náplni předatestační přípravy zvýšit důraz na gerontologii a její studium. (dup)

## Senioři a město volají o pomoc

**Krátce před uzavěrkou tohoto čísla Doby seniorů jsme dostali dopis, který jsme se rozhodli zveřejnit okamžitě a v plném znění.**

Přáním všech stařenek a staroušků je prožít zbytek života v klidu, bez starostí a v péči, jakou si zasluhují po celoživotní práci. Komu se to v rodině nepodaří, uchyluje se do domova důchodců. Prý to má být pomsta dětí rodičům za jesle a mateřskou školu. Ani tam ovšem někdy nemohou pobývat bez strachu.

Vinou politikaření a smečky úředních šimlů se staří lidé v moderním a velice pěkném Domově důchodců ve Mšeně obávají „vyhazovu“. Krásu domova zvýrazňuje jeho umístění v centru města a na severním okraji chráněné krajinné oblasti Kokořínsko. Znamé rčení říká, že nejsnázeji a nejhojněji se vytvářejí problémy. Těch bylo a je okolo Domova důchodců ve Mšeně nepočítaně, zvláště těch finančních. Jako by tento útulek seniorů stál na nějakém zakletém pozemku.

Jeho výstavbu nařídil bývalý okresní úřad v Mělníku, měl být totiž náhradou za zrušený Domov důchodců v blízkém Řepíně, kde budova byla vydána v restituci. Výstavbu financovalo ministerstvo práce a sociálních věcí. Stavba měla trvat 18 měsíců. Střídavým nedostatkem peněz se nakonec protáhla skoro na pět roků. Zrušením okresních úřadů a reformou státní správy dopadla na městský úřad ve Mšeně povinnost - dostavět nedokončený Domov důchodců a tím se stát investorem. To se podařilo s obrovským úsilím a po překonání mnoha těžkostí. Ani potom ovšem nebyl trablům konec a brzy nastaly další.

Od ledna 2004 se do objektu v hodnotě 131 milionů korun začali stěhovat první klienti. V jedno, dvou a třílůžkových pokojích dnes pobývá okolo 85 seniorů.

Mohou užívat společnou kulturní míst-

nost s televizorem a knihovnou, kuchyňky s chladničkou, dílnu pro různé koníčky, klubovnu, rehabilitační sál, v přízemí pak ordinaci lékaře a kadeřnické a pedikérské služby. Nepřetržitou zdravotní službu zabezpečují zdravotní sestry.

Na příslušných ministerstvech i na krajském úřadě všichni tvrdí, že kdo je investorem, musí být i vlastníkem a musí se o majetek patřičně starat. Zastupitelé města se starostkou Marií Štráchalovou se tak dostali do těžké situace. Na provoz a údržbu domova důchodců peníze z městské pokladny nestačí. Jednání s ministerstvem financí, ministerstvem práce a sociálních věcí a také s hejtnanem Středočeského kraje Petrem Bendlem zatím nikam nevedla. Posledně jmenovaný prohlásil, že domov je vlastnictvím města a kraji se beztak nedostávají peníze. Přitom v listopadu 2004 městu slíbil, že pomůže městu řešit starosti s financemi, zejména pak výměnu nákladného topení na propan-butan za hospodárnější. Zůstalo ale jen u slibů.

Jedno přísloví praví: pomoz si sám a král ti pak pomůže. Řídí se jím i město Mšeno. A tak hledalo a našlo opatření, která vedla ke snížení provozních nákladů na Domov důchodců. Malými stavebními úpravami (zrušení jídelničky na patrech pro vozičky) se ubytovací kapacita domova zvýšila o dvanáct lůžek (poznatek redakce DS: jistě nezbytné opatření, sotva však asi další plus do vizitky, která se snaží hlásat, jak se ČR stará právě o vozičkáře). Stav zaměstnanců se snížil o čtyři a zbývající pobírají nižší osobní ohodnocení. Situaci pochopili i klienti a dobrovolně (? - otazník přičinila redakce DS) každý měsíc přispívají tisícikorunou, která je vedena jako sponzorský dar.

Starostka Mšena Marie Štráchalová rází zásadu, že pobyt i v takto vybaveném Domově důchodců si zasluží každý senior, ať chudý nebo bohatý (pozn. DS: sdílíme

stejný názor jako paní starostka, už proto, že alespoň část peněz na vybudování domova šlo z peněz státu a tedy z kapsy všech daňových poplatníků).

Klienti vzhledem k situaci budoucnost Domova seniorů vidí v chmurných barvách. Příslušné úřady se k finančním těžkostem domova staví nevšímavě. Klientům bylo již naznačeno, že domov by mohl být prodán soukromému majiteli. To by však znamenalo, že by museli počítat zhruba s patnáctitisícovou úhradou za pobyt měsíčně. Kdo by na to neměl, toho by čekalo vystěhování...

Najde se někdo, kdo uslyší a zareaguje na volání S.O.S. a pomůže obyvatelům Domova seniorů ve Mšeně, aby se zbavili strachu z nejisté budoucnosti?

Jan Bursa, Mšeno

**Pozn. redakce: Jak jsme již uvedli úvodem: dopis jsme dostali v den redakční uzavěrky. Nebyli jsme proto schopni prověřit všechny detaily, ani se zeptat na názor druhé strany. Nejsme bulvár, víme, že zveřejnění stanoviska druhé strany patří k základním pravidlům objektivní a seriózní žurnalistiky. V tomto případě jsme však z časových důvodů učinili výjimku. Jde totiž o osudy lidí a tudíž o velmi ožehavé téma.**

**V příštím čísle se k němu určitě vrátíme. Současně vyzýváme všechny zúčastněné, kteří v této věci slovo nedostali, aby nám na ni sdělili svůj názor. A aby uvedli, jak si představují řešení a co pro ně hodlají udělat. Rádi jejich příspěvky zveřejníme, aby si čtenáři DS o celé věci mohli udělat úplný obrázek. Samozřejmě největší radost budeme mít, když co nejdříve nastane stav, který obyvatelé domova důchodců ve Mšeně zbaví strachu o budoucnost. Doufáme, že k tomu napomůže i tento článek. Hlavně proto jsme ho dali do novin, i když má nahoře uvedené nedostatky.**

(red)

# Důchody: Kdo na koho doplácí?

**Od listopadu 1989 jsme přesvědčováni, že jsme mimo jiné zdědili důchodový systém, který je finančně neudržitelný a že stát na důchodce doplácí. Proto je ho prý nutné bezpodmínečně reformovat a dosáhnout toho, aby se především každý staral sám o sebe. Reformátoři tvrdí, že jejich reformy se důchodců nijak nedotknou a že důchodová reforma současně důchodce nezajímá a ani zajímat nemusí. Ponechme stranou celou řadu katastrofických scénářů, které na nás sdělovací prostředky chrlí, pokud nebudou snižovány výdaje na důchodový systém a do sociální oblasti obecně. Ukažme si na faktech kdo na koho doplácí.**

V první polovině devadesátých let odčerpaly vlády pod Klausovým vedením z důchodového systému 50 mld. Kč

V r. 2004 DS vykazoval přebytek 10,6 mld. Kč a v r. 2005 již více než 17 mld.

Tyto nemalé finanční prostředky, které patřily důchodcům, byly „přerozděleny“ a ve státních rozpočtech věnovány např. na sanace bank vytunelovaných spekulanty a podobně. My důchodci jsme kvůli tomu byli a stále jsme kráceni na důchodech a mnoho z nás proto už řadu let žije na hraně životního minima.

V r. 2005 bylo na účtu sociálního pojištění, ze kterého se vyplácí důchody a nemocenské dávky po odečtení záloh na lednové penze 11,7 mld Kč.

Aby nedocházelo k dalšímu mizení těchto prostředků bojují, bohužel většinou ale jenom komunističtí poslanci se slabou podporou sociálních demokratů za to, aby byl z těchto peněz vytvořen důchodový účet - rezervní fond, který bude možno využít v pozdějších letech, kdy dojde k poklesu ročního salda v důchodovém systému.

Velmi zákeřnou a rafinovanou metodou klamání a obírání důchodců je valorizace důchodů, která stojí za povšimnutí. Vychází z údajů ministerstva financí a Českého statistického úřadu, které jsou zobrazeny v tabulce T.1.

Autoři z ní vyvozují, že důchody jsou nyní nižší než v roce 1989 o -4 % s ohledem na růst cen a o -40 % s ohledem na růst reálných mezd.

To jsou velmi optimistická tvrzení vyplývající možná ze záměrně nepřesné interpretace. I přesto to dokazuje, že polistopadové vlády přenesly důsledky své politiky a nepříznivého demografického vývoje především na důchodce.

Tabulka navíc nemá moc dobrou vypovídací hodnotu. Ani náznakem se nezmiňuje o tom, o co byli důchodci kráceni na svých důchodech.

Mnohem srozumitelnější a názornější je graf G.1., zobrazující dopady sociální a důchodové politiky ODS na výši důchodů od převratu do r.1996. Odvodil jsem jej metodou lineární interpolace z předchozí tabulky T.1. a vyplývají z něj následující skutečnosti:

■ výsledkem hospodářské politiky ODS bylo trojnásobné zvýšení spotřebitelských cen během pouhých šesti let (a ne patnácti, jak je buď chybně nebo záměrně interpretováno)

■ díky nezodpovědné asociální valorizaci důchodů trvale zaostávaly nominální důchody za růstem spotřebitelských cen a díky tomu reálná výše důchodů poklesla za těchto šest let na 53% ve srovnání s rokem 1989

V důsledku toho důchodci přišli o velmi vysoké částky. Konkrétní výše jejich ztrát je závislá na výši důchodu, která jim byla vyměřena k 1.1.1990. Pokud to bylo:

| Datum účinnosti | Nominální zvýšení (%) | Nárůst CPI (%) | Reálné zvýšení (%) | Zvýšení k růstu cen (%) |
|-----------------|-----------------------|----------------|--------------------|-------------------------|
| 1.10.90         | 4,9                   | 9,5            | -4,3               | 51                      |
| 1. 3. 91.       | 10,6                  | 39,8           | -20,9              | 27                      |
| 1. 5. 91        | 4                     | 6,6            | -2,5               | 61                      |
| 1. 7. 91        | 5                     | 4,2            | 0,8                | 119                     |
| 1. 6. 92        | 7                     | 5,3            | 1,6                | 132                     |
| 1. 3. 93        | 9                     | 20,1           | -9,3               | 45                      |
| 1.11.93         | 10,9                  | 4,8            | 5,8                | 226                     |
| 1.12.94         | 11,2                  | 11,5           | -0,2               | 98                      |
| 1. 7. 95        | 12,1                  | 5,8            | 5,9                | 209                     |
| 1. 4. 96        | 13                    | 6,2            | 6,3                | 207                     |
| 1.10.96         | 8                     | 3,5            | 4,3                | 226                     |
| 1. 8. 97        | 10,5                  | 8,8            | 1,6                | 119                     |
| 1. 7. 98        | 7,3                   | 8,2            | -0,8               | 89                      |
| 1. 8. 99        | 5,3                   | 3              | 2,2                | 175                     |
| 1. 12.00        | 6                     | 4,6            | 1,3                | 131                     |
| 1. 12.01        | 7,8                   | 4,3            | 3,4                | 183                     |
| 1. 1. 03        | 3,2                   | 0,7            | 2,5                | 464                     |
| 1. 1. 04        | 2                     | 1,1            | 0,9                | 186                     |
| 1. 1. 05        | 5,7                   | 3,5            | 2                  | 160                     |
| <b>Celkem</b>   | <b>295,5</b>          | <b>307,9</b>   | <b>60</b>          | <b>96</b>               |

T.1. Průběh valorizací důchodů v letech 1990 - 2005.

2000,- Kč tak díky podobné valorizaci přišli za 6 let o více než 105 tis. Kč 3000,- Kč pak byli kráceni o téměř 180 tis. Kč

4000,- Kč pak přišli o více než 210 tis. Kč 5000,- Kč pak je jejich ztráta větší než čtvrt milionu korun.

Nejsmutnější je, že tímto způsobem je za vydatné pomoci mnohých „nezávislých“ sdělovacích prostředků zneužívána důvěra občanů v to, že není možné, aby je někdo bral zkrátka, když jim přidává a důchody postupně zvyšuje.

Vzpomínám si na setkání s přítelem před patnácti léty, tehdy už důchodcem. Na otázku... „...jak žiješ?“... odpověděl: „Ujde to. Důchod je malý, ale on nám Venca občas nějakou tu stovku přihodí...“

Nevím, zda by můj přítel „Vencovi“ poděkoval, kdyby se zamyslel nad reálnou skutečností. Problém je v tom, že lidé neposuzují většinou věci komplexně a v souvislostech. V tomto případě se dívají pouze na nominální výši důchodů a mnozí se dokonce domnívají, že každou valorizací jsou vládou obdarováni. Bohužel se neřadí na trvalý růst cen a ani nepozorují, že si za svůj „zvýšující se důchod“ mohou koupit čím dál méně i těch životně důležitých věcí, tak jak to do jisté míry vyplývá z výše reálných důchodů.

Na základě těchto skutečností, kterými se protagonisté podobné důchodové politiky zcela logicky před námi důchodci nechlubí, se na rozdíl od nich nebudu tajit s tím, že v červnových volbách rozhodně nebudu volit ODS, ani KDU-ČSL, která se vetřela do každé vlády, US-DEU a ani stranu zelených, která razí stejnou politiku.

Prof. Ing. Bohumil Svoboda DrSc.

(Autor je nestraník, podílel se jako expert mj. na práci tzv. Bezděkova týmu, který loni připravoval podklady pro rozhodnutí o důchodové reformě v ČR. V příštím čísle přineseme jeho analýzu dopadů jednotlivých modelů důchodové reformy, jak je předkládají politické strany zastoupené v parlamentu.)

## AKTIVNÍ SENIOR

### Výzva z Loun

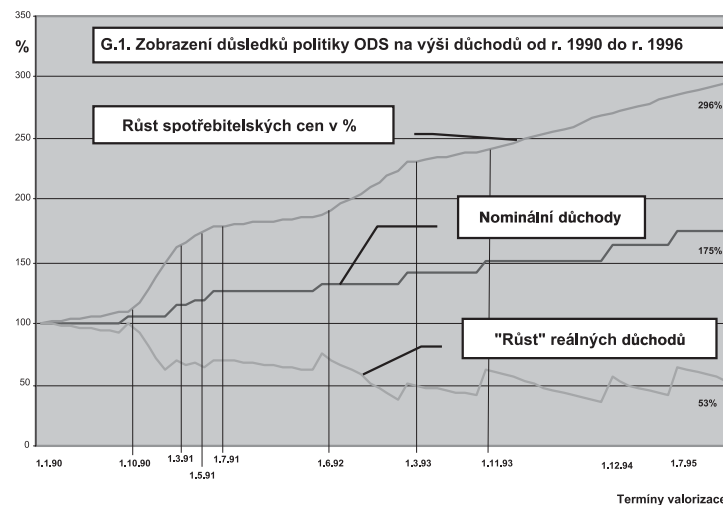
Hezký dopis jsme do DS dostali i z Loun: „Měsíc duben byl pro Senior klub v Lounech významný hned v několika bodech: 1. dubna jsme oslavili již 3.výročí od založení klubu,kdy nás začínalo 15 a dnes je nás již 110, díky splnění sociálního volebního programu místní organizace KDU - ČSL. Dne 6. 4. nás navštívil 1.místopředseda Rady seniorů ČR profesor Jan Solich a ve své přednášce nám dal mnoho cenných rad. Další den jsme dostali zprávu,že náš klub byl přijat do Rady seniorů ČR. Další dvě zprávy jsou sice osobní, ale velmi pěkné. Dne 9. 4. 06 se dožila pozhnaného věku 95 let naše členka Marta Horáková a 14. 4. 06 oslavil 83 let Jaroslav Turek,který je naším velkým rádcem. Byli bychom rádi,kdyby se nám ozvaly kluby které by si chtěli s námi vyměňovat nejen zkušenosti, ale vzájemně se i doplňovat a měřit své síly ve sportovních i jiných disciplínách.

Kontakt: senior.louny@seznam.cz nebo telefon 605 214 704 Těšíme se na vás. Za Senior klub Vilma Svobodová, manažerka.“ Děkujeme za dopis, oslavencům dodatečně blahopřejeme a všem přejeme, aby se „výzva z Loun“ co nejdříve setkala s odezvou. (DS)

### Ad.: vdovské důchody

Téma vdovských důchodů na základě § 56 zák. 100/88 Sb. držíme, i když o něm nepíšeme v tomto čísle.

Stále jednáme a korespondujeme s různými místy, záležitost se zabývá rovněž vedení Rady seniorů ČR, která požádala nezávislého právníka o rozbor celé situace. Zatím se na něm pracuje. Jakmile budou všechny informace pohromadě, vše zveřejníme. Očekáváme, že se tak stane už v červnovém čísle DS. (red)



## AKTIVNÍ SENIOR

## Úspěšná akademie

Na dva tisíce lidí týdně navštěvuje pražskou Akademii seniorů, kterou provozuje občanské sdružení Život 90. Na některé se ani nedostane. Největší oblibě se těší jazykové a počítačové kurzy. Akademie nabízí také kurzy šití, rehabilitační tělocvik, arteterapii, muzikoterapii, kurzy bridže a šachu. Kontakt: telefon: 222 333 555, fax: 222 333 999 (der)

## Sportovní hry

Dne 25.května 2006 od 10.00 hodin, se na Aquadromu v Mostě (vedle nák.střediska Albert v Topolové ulici) koná již 19. ročník Sportovních her seniorů, které pořádá Regionální výbor Svazu důchodců ČR pro oblast Most-Litvínov. Soutěží se v několika sportovních disciplínách, včetně plaveckých, které jsou však koncipovány přiměřeně k věku a bez náročnosti na vybavení tak, aby mohl soutěžit každý účastník. Zpestřením bude mimo jiné také soutěž v mini golfu pod záštitou primátora města Mostu, pana ing.Vladimíra Bártla. Všem vítězům budou předány pamětní diplomy. A od 12.00 hodin do 15.00 hodin bude možno využít i krytý bazén. Je přichystáno i občerstvení zdarma (je však třeba přinést si vlastní hrneček, ne však skleněný). Jak nám napsali organizátoři, všichni jsou srdečně zváni. (red)

## Zaslouží uznání

Při Městské organizaci Svazu důchodců ČR v Ostravě-Porubě funguje i 24 členná skupina Kardio. Sdružuje, jak napovídá název, nejen kardiaky, ale také několik seniorek s těžkým onemocněním pohybového ústrojí. Průměrný věk skupiny dosahuje 76 let, přičemž šest členů má 81 a více let. Přes tento vysoký věk a zdravotní handicap svých členů skupina pořádá kromě schůzí a dalších akcí také společné vycházky do přírody i méně náročné delší výlety. Loni např. společně vyjeli na zájezd do Opavy a navštívili tamní Slezské muzeum. Letos už byli v muzeu v Kravařích a chystají se rovněž do Příbora. Toto město, které si díky své úloze při rozvoji školství v minulosti vysloužilo označení Moravská Litomyšl, si totiž v květnu připomene 150. výročí narození svého světoznámého rodáka, zakladatele psychonalýzy, Sigmunda Freuda. Členové skupiny se rovněž pravidelně účastní rekreačních pobytů, které pořádá ústřední rekreační komise SDČR. Člen skupiny Josef Schindler nám napsal, že závažné zdravotní důvody ztěžují činnost skupiny, ale „dokud jsme ve Svazu důchodců, je to pořád lepší, než sedět doma sám před TV nebo hledat své nemoci v lékařských knihách.“ (red)

## Zahynuli, abychom mohli žít

Na hřbitově ve Vysoké nad Labem se sešlo 4. dubna několik desítek občanů, zástupců odbojářů, jejich rodinných příslušníků, výsadkového vojska a představitelů obce Vysoká nad Labem a města Žamberka, aby společně utili 62. výročí seskoku Baria, jednoho z vojensky nejúspěšnějších výsadků za 2. světové války.

Členy výsadku, který seskočil v noci ze 3. na 4. dubna 1944, byli Josef Šandera (krycím jménem Velký Josef), Josef Žižka (Malý Josef) a Tomáš Býček (Tomáš).

Úkolem Baria bylo navázat spolupráci s domácím odbojem, udržovat rádiové spojení s londýnskou centrálou a organizovat tajnou odbojovou armádu, která by zahájila otevřený boj proti okupantům při předpokládaném povstání. Bylo rovněž ve spojení s vojenskou organizací vedenou generálem Bláhou, generálem Sluněčkem a Radou tří. Do činnosti Baria bylo zapojeno přímo 380 spolupracovníků, z nichž 38 bylo popraveno, pět hrdinů - než by se vydalo do rukou gestapa - raději vlastní rukou ukončilo svůj život. Další se dostali do nacistických koncentráků. První vlna zatýkání proběhla v říjnu 1944 nejprve na Královéhradecku, odkud se rozšířila na další oblasti (jen do konce roku 1944 bylo zatčeno a uvězněno 180 lidí). Stalo se tak vinou zrady Gustava Žida a dříve zatčených parašutistů a konfidentů gestapa Vítězslava Lepaříka a Adolfa Horáka. Proto pak došlo 16. ledna 1945 k tragédii v domku Žabkových v osadě Polsko u Žamberka, kde se Němcům podařilo zajistit obě vysílačky a zpravodajský materiál. Při obléhání se velitel pararoje Josef Šandera raději střelil do hlavy, a byl rychle odvezen do královéhradecké



VZPOMÍNKOVÝ AKT na hřbitově ve Vysoké nad Labem.

nemocnici na operaci a probral se z bezvědomí, nic neprozradil. Josef Žižka spáchal v cele na Pankráci sebevraždu (oficiální verze zněla, že se oběsil, ale podle Anny Krámové, manželky jednoho z popravených spolupracovníků Baria Antonína Kráma, si v cele prokousal tepny...). Zatčení z výsadku unikl jen Tomáš Býček, protože byl v kritickou dobu na Semilsku a Turnovsku, kde vytvořil odbojovou skupinu; v okolí Tanvaldu se v březnu 1945 připojil k sovětskému výsadku Chan a podílel se na jeho sabotážní i zpravodajské činnosti. V roce 1947 byl na odhalení pomníku na popravišti nad Vysokou nad Labem, v květnu 1948 odešel do emigrace a zemřel v Londýně 29. listopadu 1986.

Rudolf Žabka byl ve věznicí Krajského soudu v Hradci Králové a potom byl převezen do malé terezínské pevnosti, kde dostal skvrnitý tyfus, a domů se vrátil 23. května 1945. Jeho manželka Božena byla zpočátku ponechána doma jako „volavka“, později byla převezena do Terezína a jen rychlý konec války zachránil oběma manželům život. Jejich synovi Ladislavu Žabkovi, který byl v přímém spojení s parašutisty, se při zatýkání podařilo utéci do blízkého lesa a ukrývat se před gestapem až do konce války.

(Podle podkladů Josefa Kráma red.)

## Psí otevřený dopis ministroví dopravy

„Vážený pane ministře Šimonovský! Přesvědčil jsem svého nového pána, aby Vám napsal tento dopis. Jsem černobílý pejsek kříženc a pán mi dal jméno Tulák, protože jsem se k němu zatoulal. Stal se mi totiž úraz. Někdy jsem se nepozorně pohyboval na silnici a srazilo mě auto. Byla to hrozná bolest. Asi jsem byl šoku a tak jsem běžel, jak to šlo. Hledal jsem někoho, kdo by mi pomohl. Když ale lidé viděli, jak chodím jen po třech (pravou zadní nožičku mám po úrazu chromou), tak mě každý odháněl. Nevím, jak dlouho jsem pobíhal. Až jsem došel do osady Sioux. Tam můj pán bydlí v chatě v lese. Jak on říká, bydlí tam, kam ho osud nakopal.“

Měl jsem hrozný hlad a ten nový pán to poznal. Namazal mi pár krajíčků veky flou. Vše jsem snědl a rozhodl se, že u něj zůstanu. Nový pán ale nebyl rád. Říkal, že nikdy pejska nechťel. Ale nevyhnal mě. Jsem mu za to vděčný a poslouchám ho na slovo.

Spím na staré dece na verandě. Nevadí mi to, hlavně že na mě nepříší.

Žádnou práci, kde bych si mohl vydělat peníze neumím. Umím jen hlídat a pán mně za to chválí. Když jede na babetě nakupovat do Benešova, tak poctivě hlídám a stále ho vyhlížím, kdy konečně přijede.



TAK TO JSEM JÁ, Tulák

U nového pána jsem už třetí měsíc. Přestože je důchodce, tak mi koupil obojek, vodítko a taky košík. Říkal pro všechny případy. Nechal mně i očkovat. Taky mně přihlásil na úřadě, aby prý o mně věděli. Nevím, proč tolik slávy. Vždyť tu jen hlídám. Pan doktor, co tu byl, mi na nohu nemůže dát průkazku ZTP, protože prý k tomu není oprávněn.

Nedávno musel můj pán něco zařizovat v Nymburku a pak v Praze. Protože dobře ví, že kdyby mě zavřel na chatě, celý den bych proplakal, protože by se bál, že se mi nevrátí, vzal mě sebou. Košík už mám a tak mě nikdo nemůže vyloučit z dopravy.

V autobusu jsem se bál. Ještě nikdy jsem v něm nejel a pán mě proto musel držet mezi koleny a za přední packy. Ve vlaku už to bylo lepší. Pán si koupil zpáteční jízdenku do Nymburka a moc se divil, že ta moje je stejně drahá - 67 Kč. Lehl jsem si pod jeho nohy.

V Praze mi můj pán pak musel koupit jízdenku na tramvaj za 20 Kč. Říkal, že kdyby mě musel kus cesty nést, že bych ho umazal. Ten výlet (se mnou) se tedy mému pánovi pěkně prodražil. Bylo mi líto, že to tak je.

Pane ministře, nedalo by s tím něco udělat? My zvířátka nechceme být doma zavřená. Chceme být se svými pány a paničkami co nejvíce. Máme je rádi. V úctě Tulák.“

Podle přání Tuláka napsal Jaroslav Studničný

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

## Koho volit?

I u nás polepila ODS každé nároží svými sliby. Slibují vyšší mzdy i důchody. Ještě si ale budou muset najít lidi, kteří jim věří. Zajímá mě se o nějaké brigády a u většiny firem, které jsou soukromé, jsou mzdy přímo směšné. Jak chce politická strana přikázat podnikatelům, aby mzdy zvýšili? Pokud jde o důchody, zde přece existují příslušné tabulky. Důchod není dar od vlády, ale zásluhová platba! Já jsem dělal celý život v nepřetržitém provozu a v tvrdých podmínkách. Ať si pánové z ODS reformují současné platby a nás ať nechají v klidu dožít. Já jsem si po padesátce ještě důchod vylepšil nějakými pojistkami a nestojím o nějaké jejich reformy! Stejně jsou to spíše deformy!

Pavel Vidlář, Přerov

## K obsahu DS

Možná by bylo dobré předávat si zkušenosti, abychom druhé uchránili toho, co se přihodilo nám. Můj případ: Dala jsem si na účet u Poštovní spořitelny posílat důchod, aby z něho platili všechny poplatky (SIPO, spoření). Když jsem zjistila, že si účtuji poplatek za příjem důchodu, nechala jsem si ho posílat poštou. Tím jsem ale přišla o účet „senior“. Místo něho je „klasik“ a sním vyšší poplatky...

Myslím také, že by bylo dobré v Době

CO SE DIVÍŠ? ZASE ZDRAŽILI  
TEPLO. TAK MĚ SOUSED  
PŘIŠEL ZAHŘÁT...



seniorů duchovní slovíčko (povzbuzení, rada, popř. možnost dotazů). Jistě by každý kněz na požádání vyhověl. Pro nás starší má duchovní život největší hodnotu.. Všem, kdo ji hledají, doporučuji knihu Radima Passera „3 a 1 roku aneb americký sen v Česku“. Marie Pietrasová, Náchod

Kladně hodnotím, že stále roste kvalita obsahu DS. Je zřejmé, že vám záleží na řešení problémů, se kterými se v současné době my seniori potýkáme. Doufám, že tato snaha se bude stále víc odrážet v konkrétních výsledcích. Prosím jen, aby se DS nepouštěla do zpolitizovaných diskusí, protože to by pravděpodobně velmi ostře rozdělovalo čtenáře a určitě by to nevedlo k řešení problémů, které jste si vytýčili.

Milan Mokříčka, Domažlice

Samozřejmě, že my seniori potřebujeme nezávislé médium, které by razantně hájilo naše zájmy. Doba seniorů se ale předvádí „úplně mimo“. Nelze se divit! Ministr Škromach „porodil“ Radu seniorů, která je vydavatelem vašich novin. Je tedy jen logické, že budete hlásnou troubou páně Škromacha a potažmo celé vládní garnitury. Tak ale moderní investigativní noviny dělat nelze! Takovému bezzubému popisování reality - pro většinu z nás kruté a bezvýhodné - se říká komunistické deformování. Tak čtenáře nezískáte!

Irena Moláková, (došlo bez adresy)

**Red:** Pochvaly nás těší, stejně tak uznáváme, že DS má rezervy a že je stále co zlepšovat a vítáme všechny návrhy v tomto směru. Proto se pokusíme získat i autora slova pro duši, jak píše paní Marie. Odmítáme však názor paní Ireny. Už proto, že obsahuje věcné chyby. Rada seniorů ČR totiž není totožná s poradenským sborem, jehož vznik nyní inicioval ministr Škromach. Rada seniorů České republiky vznikla dne 31. května 2005 sloučením 12 organizací dohromady s cca půlmilionovou členskou základnou. Posláním rady seniorů, která v České republice vznikla po vzoru Západní Evropy, je vytváření otevřené společnosti pro všechny generace, koncipování mezigeneračních vztahů, dialogu a tolerance, aktivizace starší generace pro duchovní, kulturní, sociální a společenský rozvoj. RS ČR je nezávislé sdružení, které vzniklo dávno před fórem, které inicioval ministr. Hodlá se však zapojit i do jeho práce, protože jí jde o zlepšení situace seniorů. To už ostatně dokázala tím, že iniciovala přijetí zákonů, které k tomu vedou. Další návrhy překládá. K tomu, aby byly prosazeny v parlamentu, potřebuje však spojení. Hledá je ve vládní koalici i v opozici (viz např. návrh zákona na spravedlivější valorizace, kde RS ČR získala podporu i z KSCM). Stejnou filosofii zastává i DS. Byla, je a bude otevřená pro všechny politické proudy. A bude spolupracovat se všemi, kdo nějak důchodcům prospějí. Nehledáme „investigativní senzace“ a hádky, které odvádějí pozornost o hlavních cílů. Což neznamená, že tvrdě a rozhodně nevystoupíme proti všemu, co důchodcům bude škodit. Ať s tím přijde kdokoli.



## Kde jsou slevy pro seniory

Bydlím v Praze, takže mne zajímají slevy vstupného do galerií, na výstavy a do různých kulturních zařízení. Zcela nedávno jsem se dozvěděla, že v divadle Rokoko je 50% sleva na všechny vstupenky pro seniory. Možná, že to existuje i jinde a my to nevíme. Víme, že jste už několikrát uvedli slevy na různé legitimace. Mohli byste znovu zopakovat druhy těchto průkazek, kde je možné si je opatřit a kde slevy platí? Koupila jsem si např. za 20 Kč Senior kartu č.1, která mě, jak je na ní napsáno, údajně opravňuje ke slevám, ale nikde mi ji neoznali. Pak mám průkaz DP hl. m. Prahy, který mně opravňuje ke zvýhodněnému jízdnému, ale platí prý i na slevy v ZOO, botanické zahrádě a v Galerii hl. m. Prahy. Je tomu opravdu tak? Moc vás prosím, ujednotte to, ať víme, kde co platí!

Eva Hofmannová, Praha

**Red:** Rádi bychom ujednotili, ale bohužel to nezávisí jen na nás. Jediné, co zatím můžeme, je o slevách informovat a snažit se o to, aby platily pro všechny seniory bez rozdílu. O Senior kartě píšeme na str.2. S realizátory Projektu českých seniorů (firma Antipol Brno) jsme se rozešli zejména proto, že slibované výhody a slevy nebyli schopni zajistit. Informovat o jejich činnosti v Době seniorů budeme napříště jen tehdy, když sliby naplní skutky.

Na Senior pas DP, nezískáte pouze slevy do ZOO, botanické zahrady a Galerie hl. m. Prahy, ale za symbolickou korunu se dostanete i do Muzea hl. m. Prahy, v Muzea MHD, galerie v Městské knihovně, národní kulturní památky Vyšehrad, při standardních akcích i do Planetária a na Hvězdárny hl. m. Prahy. Slevu 50% dostanete i na výstavy v Obecním domě, pokud je pořádá DP. Pražský Senior pas platí do 70 let věku (pak je totiž jízda zdarma) a pořádit si ho mohou i důchodci z jiných míst ČR.

Pokud jde o slevy do divadel: 50% seniorům poskytují i Divadlo v Dlouhé, Švandovo divadlo, Ponec, Solidarita, Žižkovské divadlo Jára Cimrmana, Divadlo konzer-

vatoře, Divadlo u Valšů pak dává slevy od 30 do 100 Kč a Divadlo Na Zábradlí 40%.

Na filmová představení se za poloviční cenu dostanete do biografů Aero (úterý 10 hod.), Lucerna (pondělí 14 hod.) a Světozor (středa 11.15 hod.). Do Ponrepa se dostanete za 30 Kč, pokud vlastíte legitimaci pro seniory (100 Kč/rok).

Zajímavá je jistě i možnost volného vstupu do muzeí: Národní muzeum (první pondělí v měsíci), Muzeum hudby (první čtvrtek), Náprstkovo muzeum (první pátek), Národní technické muzeum (první pátek od 12 hod.), Národní zemědělské muzeum (první středa), Uměleckoprůmyslové muzeum (každé úterý od 17 do 19 hod.).

## Starší čísla DS

Jako starého puntičkáře by mně zajímalo, zda posílám správně řešení křížovek asudoku (tj. mám -li psát řešení na jednom papíru či každé zvlášť).

Jiná věc je výše předplatného a jeho hrazení. Uvedli jste, že cena jednoho čísla bude 7 Kč, ale roční předplatné má být 60 Kč? Platí se složenkou či SIPO?

Nereagovali jste na můj dotaz, zda si u vás mohu opatřit starší čísla, konkrétně první tři tohoto ročníku. Příslušný poplatek uhradím požadovaným způsobem. S dosavadním obsahem novin jsem plně spokojen. Také mě těší, že jste se nestali tribunou nářků, ale naopak ukazujete, jak se dají konkrétní problémy řešit.

Jaroslav Sladký, Ostrava

**Red:** Nikdo není perfektní, ani my, a někdy prostě nestihnáme vše. Takže popořadě: řešení stačí v jedné obálce, lepší je poslat na dvou papírech, protože soutěže se losují zvlášť. Předplatné můžete uhradit oběma způsoby, jde to i bankovním převodem. Ve volném prodeji DS stojí 7 Kč, pro předplatitele držíme cenu 5 Kč za výtisk. Starší čísla jsou problém, z celého nákladu (35 000) nám totiž většinou zůstane jen pár archivních výtisků. To limituje naše možnosti a starší čísla můžeme zasílat opravdu jen výjimečně. Protože dlužíme omluvu, nastal výjimečný případ a Vámi požadovaná čísla zašleme z vlastních soukromých zdrojů.

# Dechovka tady byla, j

**Přesně tak se jmenuje připravovaná přehlídka českých a moravských kapel aneb muzika ze srdce Evropy. Uskuteční se v pražské Sazka Areně 7. října 2006. Doba seniorů se stala partnerem tohoto ojedinělého projektu a získala proto ty nejnovější a nejúplnější informace.**

K nim patří fakt, že takovou „dechovkovou show“ zatím Sazka Arena, nezažila. Jen pro představu: V programu od 11 do 18 hodin vystoupí v pestrém sledu na jediném pódiu a v jediném dni 16 nejdůležitějších a nejlepších dechovek Čech a Moravy. Mezi nimi nebudou chybět například Babouci

(nejstarší jihočeská kapela), Valdaufinka Ády Školky, Plzeňská 12, Zatečanka nebo Vejvodova kapela Josefa Vejvody, syna skladatele Jaromíra Vejvody, autora světoznámé písničky Škoda lásky... Však tato písnička také v programu, jako vyvrcholení celé akce, zazní... Moravu budou jistě víc než důstojně reprezentovat například Místřínanka, Tůfaranka, Boršičanka, Šohajka a jako zlatý hřeb královna české a moravské dechovky - dnes už světoznámá kapela Moravanka Jana Slabáka. Něco podobného prostě v zemích koruny české ještě nebylo, o zbytku světa nemluvě!

„Vycházíme vstříc citelům dechovky, kteří stále volají po čtenějším vystupování jejich oblíbených kapel. Tato velkolepá přehlídka nejdůležitějších českých a moravských kapel - se uskutečňuje na počest naší hudební tradice a pro připomenutí kolébky dechovky, kterou nám závidí celý svět,“ řekl Době seniorů duchovní otec projektu a šéf organizačního výboru Petr Šimáček: „Věříme, že do Sazky Areny přijdou tisíce příznivců a fanoušků, kteří vytvoří v této nejmodernější aréně u nás, tolik připomínající starořímské amfiteátry, tu správnou atmosféru a doslova „kotel“ zpěvu a nadšení a podpoří tak „své“ oblíbené kapely a dechovku vůbec. Když tento největší sál v republice dovedou zaplnit fanouškové jiných hudebních žánrů, věříme, že to dokážou i příznivci dechové a lidové hudby. Také proto, aby ukázali, že dechovka je nyní u nás na okraji zájmu médií, sponzorů a pořadatelů akcí jen pouhým omylem.“

A nejde jen o tento cíl. Hudební skladatel a textař Vladimír Salčák nám sdělil i další, neméně důležitý: „Projekt má za cíl nejen zviditelnit to, co nám závidí celý kulturní svět, tzn. naši dechovou hudbu, touto až manifestační akcí připomenout její tradice, ale také zastavit postupnou morální degeneraci naší mladé generace. Spojením produkce našich špičkových kapel s choreograficky



ČESKÁ REPUBLIKA je navzdory nezájmu médií na

propracovanými pochodovými kreacemi mládežnických mažoretek chceme nastartovat větší zájem veřejnosti, médií a mladých lidí o tak ušlechtilou činnost, jakou je hudba. Už Platon kdysi řekl: „Dítě nelze ničím jiným tak ozdobit, jako hudbou.“ Chceme pomoci zastavit narůstající trestnou činnost mládeže a zamezit zájmu o drogy a jiné návykové látky. Chceme je nasměrovat do zájmových kroužků a souborů, kde by jim zkušení pedagogové vštepovali lásku k tradicím, k hrdosti na svou zemi, k úctě ke stáří a také v nich pěstovali smysl pro odpovědnost a v neposlední řadě je učili rozpoznat krásu života. Vychovat z nich slušné a kulturně vyspělé lidi se zájmem o hudební tradice našeho národa.“

Vyhlašovatelé akce jsou: Svaz hudebníků ČR, Jazzová sekce - Artforum a realizační agentura Gejzír. Pořadatelé do Sazky Areny zvou spolu se seniory, kteří mají jistě dechovku nejraději, samozřejmě každého, kdo si dechovky a lidovky oblíbil. Protože se projektu zúčastní i mládežnické dechové orchestry a soubory ZUŠ, přijdou jistě i mladí lidé. Na účastníky v programu čeká celá řada překvapení. Využita bude veškerá moderní technika, včetně obří závěsné kostky a „poprsníku“, na nichž budou promítány detaily hudebníků a medailonky kapel nebo klipy písniček. V programu zazní na 150 nejhezčích písniček a melodií, vystoupí taneční a folklórní soubory, své umění před-



DO SAZKA-ARÉNY přijdou stovky mažoretek z celé ČR.



MORAVANKA přijede oslavit 35. výročí svého vzniku

INZERCE

## Načerpajte teplo v Chorvatsku s CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o.

Jak v dávné době napsal Parmenides „Stáří vzniká úbytkem tepla“, proto CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o. nabízí speciální program pobytových zájezdů pro seniory k Jadranu do Chorvatska.

Senioři z celé západní Evropy již přišli na to, jak si potřebné teplo doplnit. Využívají houfně jadranského klimatu k ozdravným a relaxačním krátkým pobytům, zejména začátkem a koncem sezóny, kdy se pobřeží Jadranu vyznačuje nejmenší oblačností, nejvyšším počtem jasných dní a nejdélsím slunečním svitem. Není zanedbatelná ani vlhkost vzduchu, která příznivě působí na zdraví a dobrou náladu člověka.

CK proto doporučuje seniorům využívat ve větším rozsahu relativně tak blízkého jadranského pobřeží, k osvěžení svého ducha a zdraví a připravila jim několik typů:

- **odemykání a zamykání moře, taneční večery s populární skupinou Evou a Vaškem** - Makarská riviera, Drvenik v termínech 3.6.-17.6. a 2.9.-16.9. ceny již od 4 900,- Kč s polopenzí / osoba a týden
- **taneční večery s populární skupinou ŠARM** - Makarská riviera, Drvenik v termínu 16.9.- 23.9. ceny již od 4 700,- Kč s polopenzí / osoba a týden
- **relaxační a odpočinkové pobyty na Makarské riviéře**
  - s Hankou Bohuslavovou, blahodárná cvičení, meditace, využití vlastní energie v termínech 27.5.-3.6. a 16.9. - 23.9.
  - s Helenou Vedrovou za poznáním své ženskosti a vnitřní krásy v termínech 3.6.-10.6.
  - s automatickou kresbou a lektorkou Lenkou Tauchmanovou v termínech 9.9.-23.9.
  - relaxační pobyt s Jarkou Berkovou za ozdravením těla a osvěžení ducha v termínech 17.6.-1.7.

Bližší informace k uvedeným typům a kompletní nabídku zájezdů s CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o. najdete na [www.dianagroup.cz](http://www.dianagroup.cz)



Senioři nad 60 roků obdrží od CK DIANA GROUP - TOUR s.r.o. slevu 5 %

telefon 481 622 079 fax 481 622 078 mobil 603 198 333  
e-mail: [tour@dianag.cz](mailto:tour@dianag.cz), [tour2@dianag.cz](mailto:tour2@dianag.cz)

# je a bude!



médií nadále dechovkou velmocí. Mnozí nám to závidí.

mi vede na 300 mažoretek, budou zde vyhláše-  
vat výsledky Dechovkové hitparády Českého  
idí rozhlasu, příznivcům se představí také  
UŽ Ústřední hudba AČR. O všechny účastníky  
ým bude dobře postaráno i z gastronomického  
oci hlediska.

že Bude to prostě velkolepá show se vším  
vé vřady. Festival dechovky v aréně je  
ch významnou příležitostí pro zájemce z celé  
ní ČR, kteří tak mají jedinečnou příležitost  
m, prohlédnout si halu a zúčastnit se exkluziv-  
ké ní a neopakovatelné akce. Slavit se na ní  
ost bude i jedno velké jubileum: „Naše kapela  
isu v rámci pořadu Dechovka byla, je a bude  
ně ráda oslaví se svými příznivci své 35. výro-  
ice čí od svého vzniku,“ avizuje už dopředu  
kapelník Moravanky Jan Slabák.

ků Je tedy opravdu na co se těšit. Těšit už  
šní nyní se mohou i čtenáři Doby seniorů.  
ny V rozhovoru s organizátory přehlídky totiž  
stě zazněla i jejich otázka, zda nechceme také  
ro, přiložit ruku k dílu. Nezaváhali jsme samo-  
že zřejmě ani okamžik. Jedním z výsledků  
vé spolupráce bude i to, že výherci různých  
stě soutěží v DS dostanou do Sazka Areny  
ká „volňásky“ a také CD (už dostávají!)  
rá zúčastněných kapel.

st- Vstupenky jsou od 26. dubna v předpro-  
ny deji ve všech terminálech SAZKA TICKET  
bo (kde se podává sportka) na celém území ČR.  
50 Nejlevnější vstupenky jsou již od 350,- Kč  
1pí až po nejlepší před pódiem za 550,- Kč.  
ed- Výhodné slevy mají kolektivy a zájezdy od

30 a více osob, a to o 10 %. Děti do výšky  
120 cm mají slevu 50%.

Rezervace konkrétních míst je od data  
zahájení prodeje na webovém portálu  
www.sazkaticket.cz nebo telefonicky:  
266121122.

Výtěžek z akce poputuje na vydávání  
časopisu pro příznivce dechovky a na do-  
roční účely. (red)



DECHOVKA dokáže zaplnit a roztančit celá náměstí.

## Přehled dechových hudeb, které se zúčastní hlavního programu.

### ČECHY

Ústřední hudba AČR s dirigentem  
Viliamem Béréšem  
BABOUCI (Petr Shýbal)  
KRAJANKA (Václav Hlaváček)  
PLZEŇSKÁ 12 (Jaroslav Tachovský)  
STRAHOVANKA (František Adámek)  
VALDAUFINKA (Áda Školka)  
VEJVODOVA KAPELA (Josef Vejvoda)  
ŽATEČANKA (Jaroslav Filípek)

### MORAVA

BORŠIČANKA (Antonín Koníček)  
MORAVANKA (Jan Slabák)  
MISTRŇANKA (Antonín Pavluš)  
ŠOHAJKA (Vojtěch Ducháček)  
VALAŠKA (Jaroslav Baloušek)  
STRÍBRŇANKA (Vojtěch Horký)  
TÚFARANKA (Jan Bílek)  
ŽADOVJÁCI (Ladislav Svoboda)



I MLADÍ se s chutí věnují dechovce

## AKTIVNÍ SENIOR

### V naší věci

Na konci března vznikl nový poradní  
orgán - **Rada vlády pro seniory a stár-  
nutí populace**. Jeho předsedou je vice-  
premiér a ministr práce a sociálních  
věcí Zdeněk Škromach. Rozhodl o tom  
kabinet. Rada vlády, která právě v těch-  
to dnech zahajuje svoji činnost, bude  
mít celkem 27 členů. Z nich 12 bude  
zastupovat orgány a instituce veřejné  
správy a zbývajících 15 pak organizace,  
jejichž činnost je zaměřená právě na  
problematiku seniorů a stárnutí popula-  
ce. **Své zástupce do ní vysílá i Rada  
seniorů ČR.**

Občané České republiky se v průmě-  
ru dožívají vyššího věku a mají méně  
děti než v minulosti. V důsledku toho  
dochází ke změně věkové struktury  
populace a tzv. demografickému stárnu-  
tí. Počet starších lidí v České republice  
se postupně zvyšuje. **V roce 2030 by  
podle odhadů ČSÚ měli občané starší  
65 let tvořit 22,8 % a v roce 2050 pak  
31,3 % populace České republiky,** což  
představuje **přibližně 3 miliony osob.**  
Počet lidí ve věku 85 a více let by měl  
do roku 2050 stoupnout přibližně na půl  
milionu.

**Česká republika s tímto faktem  
počítá a na stárnutí populace se při-  
pravuje.** V roce 2002 vláda přijala  
*Národní program přípravy na stárnutí  
na období let 2003 až 2007.* Dokument  
obsahuje řadu opatření v oblasti  
zaměstnanosti, péče o zdraví, sociální-  
ho zabezpečení, bydlení, vzdělávání či  
sociálních služeb, jejichž cílem je  
vytvořit takové podmínky, které starším  
lidem umožní prožít nezávislý a kvalit-  
ní život.

**V blízké budoucnosti budou starší  
lidé představovat obrovský potenciál  
nejen pro sociální, ale také ekonomick-  
ký rozvoj společnosti.** Rada vlády pro  
seniory a stárnutí populace bude mimo  
jiné iniciovat a navrhovat koncepční  
řešení problémů seniorů a stárnutí  
populace, bude se systematicky zabývat  
problematikou lidských práv seniorů  
a navrhovat vládě opatření směřující  
k jejich ochraně, sledovat a vyhodnoco-  
vat dokumenty EU, které jsou význam-  
né z hlediska starších občanů, a podně-  
covat výzkumnou a analytickou činnost  
v této oblasti. Mezi hlavní úkoly nové  
rady patří rovněž zlepšení koordinace  
jednotlivých ministerstev a úřadů v pří-  
stupu k problematice stárnutí. Její čle-  
nové mají kabinetu podávat návrhy na  
zlepšení zaměstnanosti, bydlení či  
vzdělávání seniorů.

Náklady na činnost Rady budou činit  
přibližně 50 tisíc Kč ročně a budou plně  
hrazeny z rozpočtu Ministerstva práce  
a sociálních věcí. (red)

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

V naší poradně se může ptát každý. Vzhledem k tomu, že některé dotazy - byť obecného charakteru - by v případě uvedení jmen mohly mít dopady na soukromí tazatelů, rozhodli jsme, že setrváváme v dosavadní praxi a jména tazatelů nebudeme v Době seniorů zásadně zveřejňovat. Těm, kterým by zveřejnění jména nevadilo, děkujeme za pochopení, odpovědi na své otázky v DS jistě najdou. Čtenářům, jejichž dotazy se týkají úzce zaměřených problémů, odpovídáme jinou cestou. Tady jsou odpovědi na obecnější problémy, o kterých jste nám napsali v průběhu minulého měsíce:

**Na osteoporózu mi lékař napsal hormony - nepřinášá to pro ženy rizika?**

Odborná literatura i příslušní odborníci udávají určitá rizika. Pokud však ženy vstupují do přechodu s normální mamografií (tj. bez nálezu či podezření) je toto riziko minimální. Sami gynekologové přesto doporučují tuto léčbu omezit a to maximálně na 7-10 let. Pohovořte si se svým lékařem.

**Je mi 80 let a delší dobu trpím svěděním kůže, předepsané léky mi ale nepomohly - co poradíte?**

Svědění může mít příčinu jak v kožním onemocnění, tak i být důsledkem různých poruch a onemocnění (např. cukrovka, štítná žláza, nervové choroby aj.). Rovněž reakce na některé potraviny či léky. Literatura uvádí svědění kůže u starších lidí, hlavně mužů a to vlivem suché kůže, kdy svědění bývá nejčastěji večer nebo v noci. Je potřebné jednotlivé vlivy vyloučit a pokusit se najít pravou příčinu - pohovořte si o tom s Vaším lékařem.

**Od 15. dubna doplácím poměrně hodně na Lipanthyl, který užívám na doporučení odborného lékaře. Je to nutné?**

Nebudete doplácet, pokud Vám lékař předepíše některý obdobný lék bez doplatku (podle seznamu, který senioři obdrželi na besedě s ministrem zdravotnictví dne 10.4.2006) např. Lipirex, Lipohexal, Apo-Fenofix. Bez doplatků je také většina léků ze skupiny statinů.

I v tomto případě se poraďte s lékařem.

**Která projímadla hradí zdravotní pojištění?**

Projímadla nepatří podle názorů odborníků - lékařů z příslušné komise MZ mezi léky základní. Proto nejsou hrazeny zdravotním pojištěním. Doporučujeme proto především upravit složení výživy - zelenina, ovoce a nezapomínat na dostatek tekutin a pohyb. Pokud to nestačí, poraďte se s lékárníkem nejlépe na rostlinných projímadlech. Při pravidelné potřebě projímadel je nutná obměna. (jsol)

## Umět prosadit práva spotřebitele

**Lepší práva než v naprosté většině zemí EU získali nyní při řešení některých svých problémů čeští spotřebitelé. A protože se část těchto vylepšení týká především seniorů, určitě stojí za to se s nimi seznámit.**

Věřím, že téměř každý český občan starší 60 let se v uplynulých letech zúčastnil reklamního zájezdu. Vycházím i z poznatků z besed, které SOS, na nichž téměř všichni senioři přiznávali, že každý z nich má pod postelí (na skříni či ve sklepě) nějaký skvělý výrobek nakoupený na reklamním zájezdu za neuvěřitelně výhodnou cenu.

Od 8. března letošního roku nabyla účinnosti novela občanského zákoníku, která dává spotřebitelům na jedné straně 14 dnů na odstoupení od smlouvy - místo původních 7. Toto legislativní znásobení času vychází z českého specifika, protože u nás

jsou opravdu podobné akce spotřebitelským problémem a fenomén reklamních zájezdů je u nás rozšířen tak, jako nikde jinde v sousedních zemích.

Obchodníci jsou stejně jako dříve povinni informovat spotřebitele o jeho právu na odstoupení od smlouvy. Pokud to neudělají, nebo nebudou informovat o tom, že nyní je lhůta 14 dní, má spotřebitel plné právo odstoupit od smlouvy ve lhůtě 1 roku.

Novela na druhou stranu ukládá obchodníkům povinnost vrátit spotřebiteli peníze v jasně daném termínu. Jsou povinni do 30 dnů po spotřebitelově odstoupení od smlouvy vrátit peníze. Skončila doba několikerého volání obchodníků a dožadování se svých peněz zpět. Pokud vám fikaný obchodník z reklamní předváděcí akce dříve nebral telefon nebo se vymlouval, že peníze pošle zítra, pozítří, za týden, teď už je



zbytečné mu volat. Ze zákona má povinnost vám vrátit peníze do 30 dnů, po uplynutí této lhůty si můžete počítat úroky z prodlení.

Spotřebitelská práva máme v tomto směru lepší než jinde, ale všichni bychom si měli pamatovat, že nejsou samospásná. Vždycky bude záležet na tom, aby je spotřebitel nejen znal, ale hlavně, aby je dokázal prosazovat. Aby se nenechal natchytat na sliby obchodníků, aby věděl, že nikdo mu zadarmo nic nedá a že obchodník v každém okamžiku myslí především na to, aby vydělal on. Pamatujte na to, až vám na dalším reklamním zájezdu budou říkat, že vás potkalo neuvěřitelné štěstí, protože za tak výhodnou cenu tak špičkový výrobek nikde nedostanete...

Mgr. Ivana Picková,  
Sdružení obrany spotřebitelů ČR

## Chrápání ruší okolí ze spaní

**Každý z nás určitě poznal tuto nepříjemnou noční kulisu. Hlučný spánek partnerů ubližuje hlavně ženám. Ale víte, co je to chrápání? Je možné jeho intenzitu snížit?**

Chrápání je způsobeno povolením svalového napětí v nosohltanu při spánku a rozechvěním měkkého patra a čípku při dýchání. Svalové napětí s přibývajícím věkem slábne a hlučnost nabývá na intenzitě. Více chrápe obéznější lidé, protože tuk se ukládá také v krčních partiích a zužuje oblast nosohltanu. Ložníci pak mohou „zbourat“ ti, kteří při spánku dýchají ústy a leží na zádech. Studie zjistily, že ve věku mezi 30 až 35 lety chrápe 20% mužů a 5% žen, ve věku mezi 60 až 65 lety 60% mužů a 40% žen. Nechvalný celkový primát ve všech věkových kategoriích v hlasitém spánku patří mužům, a to v poměru 9 : 1 proti ženám. Současná věda ukazuje, že chrápání je možné ovlivnit, jak potvrzuje vedoucí lékař bronchoskopie nemocnice v pražském Motole MUDr. Martin Trefný: „Samotné chrápání není nemoc, ale pozoruje-li hlavně partnerka při spán-

ku u svého protějšku nepravdivé dýchání se zástavami, které mohou trvat i více jak deset vteřin, jedná se o spánkové apné, čili bezdeší. Zástava dýchání vede k poklesu kyslíku a hromadění kyslíčnicku uhličitého. Změny vyvolávají probouzení reakci, při níž začne spíci prudce dýchat, po chvíli jeho dýchání opět slábne, zastaví se a celý proces se potom opakuje dokola. Tady už o nemoce hovoříme, protože takový člověk je během spánku neklidný, ráno se probudí unavený a během dne často usíná mikrosnávkou, který není ovlivnitelný ani vůlí. Jde o nebezpečný stav, vyžadující léčbu.“ Léčba probíhá ve spánkových laboratořích a trvá jednu noc. Pacientovi změní elektrody sílu chrápání vleže na boku, břiše i na zádech a počítá údaje vyhodnotí. Potom se zvolí druh léčby. U nás je spánkových laboratoří devět (jedna z nich je právě v Motole) a dozvíte se o nich od ošetřujících lékařů. Závěrem se podívejme na údaje, které nám pomohou k tomu, že náš spánek bude osvěžovat a nebude pro mnohé utrpením.

**Snížení hlučnosti spánku:** spaní na pevné matraci s nízkým polštářem, protože větším podložením se prostor nosohltanu zužuje.

**Poloha při spánku:** je vhodnější na boku nebo na břiše, na zádech může dojít k zapadání jazyka.

**Prevence polohy:** například kapsa našitá na zádech pyžama, do které se dá vložit tenisový míček, člověk si pak odvykne spát na zádech.

Faktory podporující hlučný spánek: obezita, pití většího množství alkoholu před spaním, kouření, užívání uklidňujících a uvolňujících léků před spaním nebo těžká jídla na noc.

Antonín Pečenka

## Na co pozor při cestování

**S hezkým počasím se začíná více cestovat. Čtenářka Anna S. se ptá na co si dávat pozor u našich čtyřnohých miláčků - psů a koček právě při cestách. Odpovídá MVDr. Lukáš Hanzel z pražské Veterinární kliniky Anděl:**

To jak psi či kočky snášejí cestování je velmi individuální. Je dobré je navykát na cesty už od malička, pak se v přepravě cítí jako doma a nejsou stresováni. Před delšími cestami - nejen do zahraničí, ale i po republice - je dobře prohlednout si očkovací průkaz jestli není prošlé očkování proti vzteklině a infekčním chorobám. A také zajít raději k veterináři - zejména se staršími zvířaty, s věkem odolnost vůči stresům cestování ubývá. Menší psy a kočky vozíme v přepravkách, nejlepší jsou z plastu, protože se dají dobře umýt. Neměli bychom zapomenout na něco, co má náš pes rád - jeho deku, pelech a podobně a samozřejmě na vodu a něco k snědku - nejlépe nějaké granule. Při cestách bychom měli dělat pauzy a se psem se projít. Kočku ani psa ale nikdy nenecháme v horku v autě zavřené - když je to nezbytně nutné nejvýš na pět minut a musíme nechat pootvěřená okénka, jinak hrozí úžeh. Ten se projevuje jako u člověka nechutenstvím, zvracením, špatnou koordinovaností pohybů. Při cestě autem nezapínejte klimatizaci naplno - přechody z chladu do horka a naopak mohou způsobit nastuzení. Jedete-li hromadnou dopravou, je pro většího psa rozhodně lepší cesta vlakem, kde je podstatně víc místa i lepší možnost větrání. (d)



Foto: Milan Šusta

DR. TREFNÝ s pacientem ve spánkové laboratoři.

# Správná výživa ovlivňuje kondici

**Podmínkou toho abychom zůstali co nejdéle aktivní, je správný životní styl. Nedílnou součástí správného životního stylu jsou správná výživa a dostatečná pohybová aktivita, a to v jakémkoli údobí našeho života.**

Za účelem podpory správné výživy a životního stylu Ministerstvo zdravotnictví, za spolupráce předních odborníků, připravilo „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“. Tato doporučení jsou samozřejmě vhodná i pro seniory, jejich součástí jsou jednoduché návody jak docílit toho, abychom měli dostatečný příjem potřebných živin vyvážený odpovídající pohybovou aktivitou.

Vybíráme z nich pro vás následující rady:

- Jezte vyváženou pestrou stravu, která je založená více na potravinách rostlinného původu.
- Udržujte svou hmotnost a obvod pasu v doporučeném rozmezí tj. v dospělosti BMI 18,5 - 25; obvod pasu u mužů ne více než 94 cm, u žen ne více než 80 cm. BMI - z anglického body mass index, se rozumí index tělesné hmotnosti, který se vypočítá podle následujícího vzorce: BMI = váha v kg/(výška v m)<sup>2</sup>. Hodnota BMI v rozmezí 25 - 30 znamená nadváhu, hodnota v rozmezí 30 - 40 vysokou obezitu a BMI vyšší než 40 poukazuje na velmi těžkou obezitu.)
- Pravidelně se věnujte pohybové aktivitě - ochranný účinek na zdraví má například 30 minut, lépe však 1 hodina, nepřetržitě rychlejší chůze denně.
- Jezte různé druhy ovoce a zeleniny, alespoň 400 g denně, a to přednostně čerstvé a místního původu.
- Kontrolujte svůj příjem tuků, snižte spotřebu potravin s jejich vysokým obsahem (např. uzenin, tučných sýrů, čokolád, chipsů). Dávejte přednost rostlinným ole-



Foto: Kamil Varcollier

jům před živočišnými tuky. Denně konzumujte mléko nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku.

- Několikrát denně jezte chléb, pečivo, těstoviny, rýži nebo další výrobky z obilovin, zejména celozrnné, a brambory.
- Nahrazujte tučné maso a masné výrobky rybami, luštěninami a netučnou drůbeží.
- Pokud pijete alkoholické nápoje, vyvarujte se jejich každodenní konzumaci a nepřekračujte denní dávku 20 g alkoholu (tj. 0,5 l piva nebo 2 dcl vína nebo 5 cl 40% destilátu).
- Omezujte příjem kuchyňské soli, celkový denní příjem soli nemá být vyšší než 5 g (1 čajová lžička), a to včetně soli skryté v potravinách. Používejte sůl obohacenou jódem.
- Vybírejte potraviny s nízkým obsahem cukru, omezujte sladkosti. Sladké nápoje nahrazujte dostatečným množstvím nesladkých nápojů, např. vody.
- Dodržujte pitný režim, vypijte alespoň 2 l tekutin denně.

Všechna tato doporučení, pokud se jimi budete řídit pokryjí i výživové požadavky způsobené přirozenými změnami organismu, ke kterým ve stáří dochází. Nedostatečný bývá příjem vápníku, seni-

oři například trpívají také nedostatkem železa. Příčinou je, kromě jiného, snížení vstřebávání, ale i jejich nedostatečný příjem. Se zvyšujícím se věkem bývá častý nedostatečný přívod ve vodě rozpustných vitaminů, zejména v důsledku nedostatečné konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. V souvislosti s nedostatečnou konzumací ovoce a zeleniny bývá i snížený přísun hrubé vlákniny, která má ve vyšším věku velký význam pro správnou funkci střev. Závažným nedostatkem je nízký příjem tekutin, jejichž skutečná potřeba zdaleka neodpovídá subjektivnímu pocitu žízně. Nadměrná bývá naopak spotřeba soli, kterou často starší lidé kompenzují nedostatečnou schopnost vychutnat přirozené senzorické vlastnosti pokrmů.

Máte-li zájem poradit se o vašem individuálním způsobu stravování s odborníky doporučujeme vám navštívit některou z poraden podpory zdraví, které fungují při každém zdravotním ústavu. Zdravotní ústavy jsou přímo řízenými organizacemi Ministerstva zdravotnictví a nacházejí se v každém krajském městě.

Ministerstvo zdravotnictví  
Odbor strategie a řízení ochrany  
a podpory veřejného zdraví

## RADY LETEM

### Kde najdete radu i pomoc

#### Sociální služby

Infocentrum sociální pomoci MCSSP: Palackého náměstí - vestibul metra B, 128 00 Praha 2, Tel. 222 646 151, Tel./Fax 222 563 704, e-mail: info-kontakt@mcssp.cz - odpověď do 3 dnů, www.mcssp.cz Provozní doba: Po a St 10.00-18.00, Čt 8.00-16.00, Pá 8.00-12.00 (Aktuální přehled o sociálních službách, o jejich propojení a návaznosti, bezplatné informace, poradenství.)

#### Lidská práva

Veřejný ochránce práv - ombudsman, Údolní 39, 602 00 Brno, Tel. 542 542 888, Fax 542 542 112, elektronická pošta: podatelna@ochrance.cz, internet: www.ochrance.cz (Ochrana osob před jednáním úřadů a dalších institucí vykonávajících státní správu - rozpor s právem nebo principy demokratického právního státu či nečinnost orgánů).

#### Občanská práva a povinnosti

Asociace občanských poraden - informace o občanských poradnách Tachovské nám. 3, 130 00 Praha 3, Tel. 222 780 599, Tel./Fax: 222 780 599, mobil 777 257 521, elektronická pošta: aop@adam.cz, webová adresa: www.obcanskeporadny.cz (Občanské poradny - orientace v právech a povinnostech občanů, bezplatná služba.)

#### Ochrana pacientů

Svaz pacientů ČR - Ústřední kancelář Svazu pacientů ČR: Sokolská 32, 120 00 Praha 2, Tel. 224 266 666, Fax na výzvu, www.pacienti.cz, e-mail: svaz.pacientu@pacienti.cz. Poradna: Čt 15.00-17.00, mimo školních prázdnin, Tel. 224 266 666 (Po-Pá 09.00-18.00, Tel 607 669 239, 603 720 158) (Poradna, práva pacientů, právní pomoc, informace o lékařské péči, důležité kontakty ap.)

#### Nájemní byty

Sdružení nájemníků ČR, W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 - Žižkov, Tel. 234 463 343, Fax 234 463 344, elektronická pošta: son@cmkos.cz, www.son.cz (Poradenství - nutno se objednat, další kontakty na pobočky v Praze i v ČR.)

#### Ochrana spotřebitelů

Sdružení obrany spotřebitelů ČR, Rytířská 10, 110 00 Praha 1, Kontaktní adresa: Ve Smečkách 7, 110 00 Praha 1, Tel. 224 239 940, 222 210 151, 603 248 266, Fax 224 239 941, e-mail: sos@spotrebitele.info, www.spotrebitele.info (Problematika ochrany spotřebitele, SOS linka po telefonu - operativní konzultace na tel. 900 080 808 - 8 Kč/min.

## Když zůstane sama nebo sám...

**Mnoho z nás to zná - člověk je náhle v bytě sám a nemá s kým by popovídal. Jak se s tím vyrovnává muž či žena, jak se dostat z ulity osamění zase ven, o tom jsme hovořili s psychologkou Jitkou Douchovou:**

„Nejdůležitější po ztrátě životního partnera je neuzavřít se do sebe. Obecně řečeno snáší osamění lépe ženy. Jsou od přírody družnější, jsou zvyklé na ženské společnosti. Scházejí se s kamarádkami v kavárnách, popovídají si u kávičky o bývalých mužích, o vnoučatech i o zdraví a třeba o cenách v obchodech kam chodí nakupovat. Taková návštěva kavárny s kamarádkami je pro ženu pevným bodem života, nutí ji plánovat: do kavárny se musí obléknout do kostýmku a podobně, aby se kamarádkám předvedla jak to dělala celý život, musí o sebe pečovat, zajít do kadeřnictví, namalovat se. To ji udržuje a pomáhá jí přežít i ztrá-

tu partnera. Ženy mají i větší vztah k divadlu i hudbě, když se rozhlédnu kolem sebe na divadelním představení nebo na koncertě, vidím tam seniorky, ale nepamatují se, že bych tam viděla skupinu seniorů. Další věcí, která ženě pomáhá jsou vnoučata. Po ztrátě partnera se žena upne na rodinu, především na ta vnoučata daleko víc a prožívá to jakoby druhé mateřství.“

O mužích se naproti tomu říká, že v takovém případě pustnou, je to pravda? „Muži takovéhle zázemí často nemají a mají tendenci osamění i alkoholem. Čím je muž starší, je zvyklý na pohodlí a také na určitý servis, který mu dodává manželka a protože nemá společnost



DR. JITKA DOUCHOVÁ

toho typu jako žena - u mužů jde spíš o chování s kamarády na pivo - se ztrátou partnerky se vyrovnává daleko hůř. Tady pak mohou pomoci nejrůznější zájmy, které muž měl a někdy i stále má. Ovšem u každého je to jinak. Kdo chodil od mládí hrát šachy, golf nebo bowling, může se jim věnovat i po sedmdesátce, ale třeba kdo hrával basketbal nebo jiný fyzicky náročnější sport, si může ještě v šedesáti zahrát nějakou seniorskou soutěž, ale síly s přibývajícím věkem ubývají a je lépe najít si něco fyzicky méně náročné. I muž si vybuduje vztah s vnoučaty, ale nikdy ne tak intenzivní jako žena. Potřebuje plánovat a také aby viděl výsledky svého snažení - třeba jen naštípáním dříví do krbu si dokázat, že je pořád chlap. Co může pomoci, je to, že muž si v podvědomí stále hledá další partnerku pro život. To mu může pomáhat vrátit se mezi lidi.“

Ptal se Dušan Pokorný

|                    |                        |                        |                                   |                  |                               |                                                                                                                                            |                   |                          |              |                        |                                         |                                 |        |                                         |                                         |                                   |                    |
|--------------------|------------------------|------------------------|-----------------------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|--------------|------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|--------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|
|                    | váhová jednotka        | dlouhé skoky na lyžích | číslovka                          | 1. část tajenky  | auto-značka Albánie           |                                                                                                                                            | obraz nahého těla | středověká epidemie      | druh pštrosa | časový údaj            | římsky 499                              | český oscarový film             | vězení |                                         | učitelský stůl                          | řemen                             | ubytovací zařízení |
| po-<br>známka      |                        |                        |                                   |                  |                               | román Franze Kafky                                                                                                                         |                   |                          |              |                        |                                         |                                 |        | hydroxid draselný                       |                                         |                                   |                    |
| buřič              |                        |                        |                                   |                  |                               | námořn. hodnost<br>styl zpěvu v jazzu                                                                                                      |                   |                          |              |                        |                                         |                                 |        | filipínská sopka<br>chem. zn. promethia |                                         |                                   |                    |
| napadání           |                        |                        |                                   |                  | část vemene<br>léčit rakovinu |                                                                                                                                            |                   |                          |              |                        | pracovat s kyseli-<br>nou               |                                 |        |                                         |                                         |                                   |                    |
| osobní zájmeno     |                        |                        | proud<br>páteřní kanál            |                  |                               | G. B. SHAW:<br>K radostnému stáří patří<br>vzpomínky na ženy, ...                                                                          |                   |                          |              |                        | 2. část tajenky                         |                                 |        |                                         |                                         |                                   |                    |
|                    | pražský sportovní klub | limity<br>dámský pokoj |                                   |                  |                               | <br>37 prodejen<br>ve 24 městech<br>www.kanzelsberger.cz |                   |                          |              |                        | chemická značka astatu                  |                                 |        | klávesa na poči-<br>tači<br>šperk       |                                         |                                   |                    |
| shromaž-<br>dovat  |                        |                        |                                   |                  |                               |                                                                                                                                            |                   |                          |              |                        | tisk na mince                           | hrdla<br>ester kyseliny olejové |        |                                         |                                         |                                   |                    |
| mozol              |                        |                        |                                   |                  |                               | chyba                                                                                                                                      |                   |                          |              |                        | stahovací závěsy<br>slovenská předložka |                                 |        |                                         |                                         | podpor<br>ležmo<br>za ruka-<br>ma | ženské<br>jméno    |
| moravské město     |                        |                        |                                   |                  |                               |                                                                                                                                            | temná část dne    |                          | vlákno       | sbohem<br>vysoké karty |                                         |                                 |        |                                         | zkr. Kultur.<br>domu<br>rusky<br>„nebo“ |                                   |                    |
| starší SPZ Rokycan |                        |                        | mužské jméno<br>ukazovací zájmeno |                  |                               |                                                                                                                                            |                   | 3. část tajenky<br>zápor |              |                        |                                         |                                 |        |                                         |                                         |                                   |                    |
| rozpouš-<br>tět se |                        |                        |                                   | bájný krasavec   |                               |                                                                                                                                            |                   |                          |              |                        | prostře-<br>dek<br>na hubení<br>hmyzu   |                                 |        |                                         |                                         |                                   |                    |
| papoušek           |                        |                        |                                   | vícekvětý narcis |                               |                                                                                                                                            |                   |                          |              |                        | období starého Říma                     |                                 |        |                                         |                                         |                                   |                    |

**Vyhráli...** Tajenka z minula: ...jediný způsob, jak se dožít vysokého věku. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger vyhráli: Věra Břízová z Havl. Brodu, Jiří Halama z Bystřice p. Host., Zuzana Ševčíková z Karviné, Hana Homonajová z Prahy, Marcela Strnadová z Brna, Marie Fuksová ze Zlína, Bohumila Gregorová z Lokte, Vladimír Říha z Mělníka, Miloslava Titzová z Okříšek a Václav Pertl z Varnsdorfu. Výhercům blahopřejeme, ostatním držíme palce tentokrát. **Vyluštění posílejte na adresu redakce nebo na e-mail [doxa.senioru@seznam.cz](mailto:doxa.senioru@seznam.cz) do 20. května.**

## Vyvolení trochu jinak

Volby se blíží. A my se dovídáme, o co vše přijdeme, když nedáme hlasy těm, kdo se snaží stát vyvolenými a dostat se ke kormidlu moci.

Jsmo zaplaveni slibů. A také výzkumy o tom, kdo je právě v oblíbenosti a dává šanci, že když to nepopleteme a dáme mu svůj hlas, přece jen můžeme něco ovlivnit.

Z podtextu pak vyplývá, že dát hlas těm, kdo se vám svým programem sice

líbí, ale v podobných výzkumech zůstávají pod hranicí pěti procent, je skoro totéž, jako nevolit. Nakonec prý stejně podpoříte jen ty úspěšné a to bez ohledu na to, zda jsou vám sympatičtí či nikoli. O „propadlé“ hlasy se totiž dělí všichni vítězové. Jinými slovy: vyberte z předpokládaných vítězů menší zlo a tím zabráníte, že cesta k urně nebude úplně k ničemu...

Zasvěceně se hovoří o váze a reprezentativnosti vzorku. Tajemstvím zůstává, jak a kde byl vybrán. Některé výzkumy i bez toho vzbuzují dojem, že účastníky jsou buď Martané nebo nesvěprávní jedinci, které tazatelé kdesi drží v kleci. Příliš se nemluví také o tom, že renomované agentury se v minulosti často netrefily ani do pořadí stran, natož do jejich výsledků.

Přinejmenším kuriózní jsou rovněž hlasování, která připravují samotná média. Odstraňujícím příkladem zde může být i jinak vyvážený pořad Otázky Václava Moravce. V předvolebním čase se změnil

v jakousi dobu realityšou Vyvolení.. I díky tomu, že Česká televize do pořadu zařadila divácké hlasování prostřednictvím SMS. Zůstalo, i když jsme se mohli dočíst, že jeho „spontánnost“ ovlivňují povely šéfů volebních štábů stranických klakám.. I moderátor pořadu nad výsledky podobných „spontánních voleb“ pouze nevěřičně kroučí hlavou. Je to zavádějící a informační hodnota pro diváka je nulová. O to tu však asi až tak nejde. Hlavně, že i v této šou tečou penízky jako ve Vyvolených... Cena hlasovací SMS je totiž několikrát násobně vyšší, než kdybyste ji poslali normálně... (fav)



Vydává Rada seniorů ČR ([www.rscr.cz](http://www.rscr.cz)). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka, tel. 602 223 650. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: [doxa.senioru@seznam.cz](mailto:doxa.senioru@seznam.cz). Grafické zpracování agentura C.D.P., tiskne Libertas, a.s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production s.r.o., Box. 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. Další číslo Doby seniorů vyjde 26. května.

# Zveme vás na výlet

Krakovec: Poslední útočiště Mistra J. Husa

Nachází v půvabné krajině 12 km jihozápadně od města Rakovníka. Hrad Krakovec byl vystavěn kolem roku 1383 pro předního muže královského dvora, oblíbence Václava IV. a purkrabího hradu Křivoklát, Jíru z Roztok.

Šlo o stavbu, v níž obytný účel převažoval nad vojenským. Obytné dvoupatrové trakty měly uprostřed dvůr, směrem k přístupnější straně ostrohu stála půlválcová věž, brána a příkop s padacím mostem. Architektonicky nejvýznamnějším prostorem byla a zůstala hradní kaple. Po Jírovi vlastnil hrad Jindřich Lefl z Lažan, stoupenec a přítel Jana Husa. Když Hus musel opustit na jaře Kozí Hrádek, kam se uchýlil po uvězení do klatby a zákazu konat církevní obřady v Praze, pozval ho majitel hradu na Krakovec. Hus se tu připravoval na kostnický koncil, kázal po okolí, napsal závět a listy přátelům na rozloučenou. Dne 11. října 1414 odtud odjel do Kostnice v tušení, že už rodnou zem neuvidí. Později vlastnili hrad Kolovratové a Lobkovicové. V 16. století byl hrad renesančně upraven (v té době se jmenoval Červený zámek). Kolem roku 1620 ho poničila bavorská armáda, opra-



va byla zahájena až v roce 1660. V roce 1738 po úderu blesku zcela vyhořel a nikdy již nebyl opraven. V roce 1952 se zřícenina stala majetkem státu a prošla záchrannou rekonstrukcí. Ve vesnici stejného jména jen kousek od hradu je možné dobře se najíst v restauraci, z jejíž letní zahrádky je pěkný výhled po okolí. Otvírací doba hradu je v květnu a září pouze o víkendech od 9 do 17 hod, v období červen až srpen denně mimo pondělí 9-17 hod. Kontakt: Hrad Krakovec - tel. 313 549 302. (fav)

# Pomoc z přírody

Taraxacum officinale Weber in Wiggers

**Lidový název:**  
**lví zub, mlíč, pamprlice**



Latinský název smetanky je odvozen od řeckého taraxis = zánět očí (v té době se „mléko“ smetanky k odstranění zánětu používalo) a akeomai = léčit.

Pampeliška sloužila, i když dříve spíše neuvědoměle, k jarním bylinným kúrá. V některých krajích patřila mezi „devatero jarních sil“ - devatero rostlin. Kdo je snědl na Zelený čtvrtek, byl po celý rok chráněn před každou nemocí.

Drogou je kořen, kořen s natí, v lidovém léčitelství i květ nebo listy. Kořen a listy obsahují hořčiny, třísloviny, insulin a další. Květům dodávají barvu flavonoidy a karotenoidy.

Protože droga nemá žádné vedlejší nežádoucí účinky je běžné její využití jak v oficiální medicíně, tak v lidovém léčitelství. Hlavně kořen s natí je využíván jako amarum a cholagogum, dále diuretikum, doporučuje se při chorobách jater atd. Jak samotná, tak ve směsích je neopominutelná i jako podpůrné léčivo při cukrovce.

Listy pampelišky patřily k běžným druhům jarní salátové zeleniny, hlavně ve Francii a Itálii, kde se pro tuto potřebu pěstovaly. Jarní salát je vhodný pro vyšší obsah vitamínu C a pro jeho „krevčisticí“ a organizmus posilující vlastnosti. Na pampeliškový salát bereme mladé

jarní lístky a ponoříme je do osolené vody asi na 20 minut. Necháme okapat, nakrájíme nerezovým nožem, přidáme pažitku, petrželku, také nasekané, podle chuti kysanou smetanu, kterou mírně přisolíme, případně i opepříme a podáváme.

Připravoval se i tzv. pampeliškový likér: na půl kila květů a větších kořenů pampelišky se dá půl litru převařené vody, půl litru lihu nebo vodky a cukru podle chuti. Vše se vystaví na několik týdnů na slunce, pak přecedí a likér je hotov.

Pampeliškový „med“ připravíme: 200 květů pampelišky, litr vody, citrón, 1 kg pískového cukru. Květy propláchneme (abychom odplavili „hosty“), dáme do většího hrnce, pak nalijeme vodu, přidáme dobře omytý a na kolečka nakrájený citrón bez jadérek. Necháme 15 až 20 minut povařit, odstavíme. Přikryjeme utěrkou a pokličkou a necháme 24 hodin stát. Druhý den dobře přecedíme do jiného hrnce, přidáme cukr a pomalu, za občasného míchání vaříme do chvíle, až tekutina se začne konzistencí podobat medu. Teplý „med“ přelijeme do menších skleniček a dobře uzavřeme. Uložíme v chladné a tmavé místnosti.

Smetanka není tedy je „obyčejnou pampeliškou“, neboť nám přináší mnoho užitku. (M.M.)

# ZASMĚJTE SE S NÁMI

Ptal se rychlík Pendolina: „Hele, kam pojedíš letos na dovolenou?“ Pendolino: „Do Ostravy.“ Rychlík: „Proč zrovna do Ostravy?“ Pendolino: „Ještě jsem tam nikdy nebyl!“

\*\*\*

Lépe je mlčet a vypadat jako blbec, nežli promluvit a tato slova potvrdit.

\*\*\*

Hádají se Marx, Engels a Lenin, zda je lepší manželka nebo milénka. „Zásadně manželka,“ říká Marx, „aby mohl člověk dělat revoluci, potřebuje mít jisté záze-mí.“ Engels říká: „Manželství je buržo-azní přežití, jedině nejistota s milén-

kou udrží revolučního ducha v pohotovosti. Co ty o tom soudíš, Lenine?“ „No, nejlepší je mít manželku i milénku. Manželka si myslí, že jsi u milénky, milénka si myslí že jsi u manželky, a ty můžeš být v knihovně a učit se, učit se, učit se.“

\*\*\*

Opilý policista zastaví opilého řidiče a povídá: „To není možné, abyste řídili dva!“ A řidič na to: „No dobře, ale proč jste mě kvůli tomu obklíčili?“

*Poslali Josef Piták z Prahy a Lenka Rybová z Litoměřic. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do DS, ať se zasměj i ostatní.*

# S U D O K U

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

**Úvaha amerického herce, spisovatele, filmového scenáristy a režiséra Woodyho Allena:** „Máme rádi dlouhé procházky, nejvíce tehdy, když je podnikají...“ (dokončení je v tajence).

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: **EMDTARÉIÍ**. Ke všem dvojčím pak tato písmena: **NEKŠLSEĚN**. Vpisujte postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

## Návod k řešení:

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

## Správné řešení z minula: ...té s nožem a vidličkou.

Ceny pro výherce - CD dechové hudby Žatečanka - připravili organizátoři festivalu „Dechovka byla, je a bude!“ Dostanou je: Jana Csabi z Kopřivnice, V. Tomeš z Pardubic, Ing. K. Glacner z Brna, VI. Sobotka z Českých Velenic, J. Ovčářková z Moravské Třebové, K. Budil z Mostu, E. Hoffmannová z Prahy, L. Kačicová z Pasohlávek, M. Kupský z Tmaně a Hans Swoboda z Orlové. Na řešení dnešního úkolu čekáme v redakci do 20. května.

# Jaké filmy budou na obrazovce

**Podle televizních programů by se květen mohl jmenovat měsíc hvězd. Uvidíme jich hned celou řadu**

Snad nejvíc si užijeme komedií. Nabízejí se nám hned **tři Kameňáky** (Nova: 10., 17. a 24. - 20,00). Jacka Nicholsona si vychutnáme v **Lepší to už nebude** (Nova: 12. - 20,00), Louise De Funése ve snímcích **Tonoucí se stébla chytá** (Prima: 1. - 12,35) a **Velký flám** (Prima 8. - 14,00). Rudolf Hrušínský nás navštíví ve filmech **Dobrý voják Švejk** (Prima: 1. - 14,35)



**KVĚTNEM** nás bude dál provázet i český seriál **Ranč u Zelené Sedmy**.

a **Poslušně hlásím** (Prima: 8. - 16,55), s Milošem Kopeckým v komedii **Adéla ještě nevečeřela** (Prima: 8. - 12,10). V romanticky a navíc kriminálně laděných komediích **Něžné kuře** (Prima: 13. - 14,10) a **Ukradli torzo Jupitera** (Prima: 20. - 16,45) nám přinese pohodu nezapomenutelná dvojice Annie Girardotová a Philippe Noiret, v **Uprchlících** (ČT1: 6. - 13,00) pak dvojka Gérard Depardieu a Pierre Richard. Philippe Noiret se vrátí ještě ve filmech **Prohnili** (ČT1: 27. - 21,00)

a **Prohnili proti prohnilým** (ČT1: 20. - 13,00) a Jean Reno nás pobaví ve snímku **Jaguár** (ČT1: 27. - 13,00). S Janem Werichem a celou plejádou českých hereckých hvězd se zasmějeme při sledování komedie **Císařův pekař** (Nova: 1. - 17,20) a **Pekařův císař** (Nova: 8. - 17,40) a s Jindřichem Plachtou zase ve filmu **Plavecký mariáš** (Nova: 13. - 12,30).

Milovníci dobrodružných a kriminálních žánrů si přijdou na své v celé řadě slavných českých detektivek s radou Vaškem alias Jaroslavem Marvanem a jeho kolegy Josefem Bláhou, Josefem Vinklářem a Františkem Filipovským ve filmech **Partie krásného dragouna** (Nova: 6. - 17,40), **Pěnička a Paraplíčko** (Nova: 13. - 17,40), **Smrt černého krále** (Nova: 20. - 17,40) a **Vražda v hotelu Excelsior** (Nova: 27. - 17,40). Naše obrazovky navštíví Keanu Reeves v **Matrix Revolution**, posledním díle dnes už kultovní sci-fi série (Prima: 7. - 19,55). A pozor! Po uzávěrce minulého čísla přišla zpráva, že ještě v dubnu uvidíme i první díl -

**Matrix** (Nova: 29. 4. - 20,00) a **Matrix Reloaded** (Prima: 30. 4.: 19,55)! Keanu Reeves si zahraje i se Sandrou Bullockovou ve filmu **Nebezpečná rychlost** (Nova: 19. - 20,00), jeho partnerku uvidíme ještě v pokračování **Nebezpečná rychlost 2: zásah**, ale to není všechno - Sandra Bullocková se objeví i jako detektivka ve snímku **Slečna drsník** (Prima 28. - 19,55). Že to krásné ženy nemají v dobrodružných filmech lehké, dokáže idol českých mužů Angelina Joile ve snímku **Lara**

**Croft : Tomb Rider**. Jako drsného poldu uvidíme Clintu Eastwooda ve dvou filmech: **Sudden Impact** (Nova: 18. - 23,00) a **Zelenáč** (Nova: 25. - 22,45). Napětí si užijeme i s Eddiem Murphys - i když okořeněné humorem - ve filmu **Policajt ze San Franciska** (Prima :20. - 22,00).

Ani milovníci a milovnice romantických scénářů nebudou v květnu nijak ochuzeni. Romanticko dobrodružný příběh **Cesta do středu země** uvidíme ve dvou dílech (Prima: 20. a 27. - 12,30). Další snímek stejného žánru se už stal

opravdu kultovním - Kevin Costner a Whitney Houston si nás podmaní v příběhu **Osobní strážce** (Nova: 1. - 20,00). Pierce Brosnana hned se dvěma ženami najednou uvidíme ve filmu **Obět lásky** (Prima: 2. - 23,15), romantika provází i **Rok komety** (ČT1 - 13. - 13,00) a **Líbánky v Las Vegas** (ČT1: 20. 23,25). Lásku spolu s dobrodružstvím a bojem za spravedlnost si užijeme i ve dvou pokračováních legendárního příběhu **Superman** (Prima: 14. - 16, 10 a 21. - 16,45).

Vybral Dušan Pokorný

## Co ukážou Barvy života

**28.4. (ČT 1, premiéra vždy ve 12.30)**

Do posledního dubnového vysílání si Olga Čuríková pozvala herečku Ljubu Skořepovou k povídání nad jejími rolmi v tv seriálech, ale i o její stále dobré životní kondici. Dovíte se také, jak aktivně využít chůzi a zároveň poznáte zajímavý pěší turistický oddíl z Prahy. Zdravotní problém se bude zabývat padáním vlasů v seniorském věku a tím, jak se s tímto problémem vyrovnat.

**5.5.** V prvních květnových Barvách života se setkáte s režisérem více než stovky filmů a inscenací Dušanem Kleinem. Těm, které neopouští touha po vzdělání pořad nabídne hned několik možností, jak ji realizovat. Dozvíte se, že jazyk se dá studovat téměř v každém věku, řeč bude konkrétně o angličtině ale mj. i o tom, kam se obrátit chcete-li se více dovést o architekturu či výtvarném umění. Hosty budou i letošní jubilanti, osmdesátníci - herečka Zdena Procházková, prof. MUDr. Zdeněk

Dienstbier, DrSc a prof. MUDr. Evžen Skala CSc.

**12.5** Určitě vás zaujme povídání se známým moravským lidovým zpěvákem Jožkou Černým. Za další známou tváří se kamera vypraví přímo do ateliéru fotografa Jana Saudka. Od hostů Kamily Moučkové se mj. dozvíte, jak by měla vypadat správná komunikace se seniory a jak pomáhá Evropský sociální fond v rámci projektů realizovaných v ČR seniorské populaci.

**19.5.** Olga Čuríková vás pozve na návštěvu historické expozice Muzea motocyklů a velocipedů v Přerově nad Labem. Pokud tam pojedete autem, bude vás zajímat rozhovor s neuroložkou MUDr.E.Medovou na téma Na co by si měli dát senioři za volantem pozor. Poznáte také s novým postupem při operaci kyčelního kloubu. A určitě vás pobaví i rozhovor s Milošem Nesvadbou.

Poslední květnový pořad v době uzávěrky DS ještě nebyl natočený.

## Bobošíková: Nedám se umlčet

Kmotrem její nové knihy byl i ministr zdravotnictví David Rath

Je to knížka, kterou by si měl opatřit každý, koho zajímají novodobé dějiny ČR. Už proto, že autorkou je Jana Bobošíková. Jako bývalá dlouholetá novinářka a současná poslankyně parlamentu EU měla a má totiž možnost nahlédnout pod pokličku událostí, které značně ovlivnily vývoj současné české společnosti. Někdy pod ni nahlédla víc než jiní, protože sama patřila k protagonistům událostí. Tak tomu bylo i během tzv. „vánoční krize“ v ČT v prosinci 2000. Jana Bobošíková píše o příčinách událostí, líčí, kdo a proč podle jejího názoru krizi v zákulisí vyvolal i o tom, jak protidemokraticky, podle a hulvátsky se chovali někteří aktéři a to i z řad tehdejších televizních idolů, kterým scénář předepsal roli manipulujících pěšáků. Jistě, vše je líčeno z pohledu autorky, ale vývoj jí dal

v mnohém zapravdu. Zejména v tom, že tehdy nešlo o „svobodu slova a nezávislost ČT“, ale o to, aby se udržel stav, kdy v rozporu s pravidly demokracie veřejně-právní médium ovládá nikým nezvolená skupina lidí. Jak bylo řečeno i během křtu knihy s názvem „Nebudu mlčet“, ČT se dodnes s důsledky tehdejší krize nedokázala zcela vyrovnat.

Nejen o tom, je však kniha Jany Bobošíkové. Hovoří také o roli médií celkově, o tom, že jejich část záměrně odvádí pozornost od klíčových problémů, zkrsluje skutečnost a cenzuruje názory podle přání vydavatelů. Autorka knihy doslova píše o mediální Hydře, která manipuluje veřejné mínění.

Stejně ostře Jana Bobošíková účtuje i s částí české politické reprezentace, která podle jejího názoru nedostatečně

vnímá nebezpečí v podobě požadavků vedení tzv. Sudetoněmeckého landsmannschafu. A nejenom to: místo rázného odsouzení provokací s předáky landsmannschafu jako někteří politici z KDU-ČSL či europoslanec Železný jednáji.

Není jisté náhodou, že prvními kmotry její nové knížky byli představitelé Svazu bojovníků za svobodu a České obce legionářské. Tím třetím se stal ministr zdravotnictví Rath. Prý proto, že podobně jako autorka navzdory útokům nemění svoje názory. A tak nejen tvrzení, že kniha je prý kritická vůči ODS, ale i volba třetího kmotra zjevně přispěla k tomu, že na křest se nedostavili pozvaní představitelé této strany, I to dokumentuje stav naší společnosti a je svým způsobem doporučením, proč se do knihy *Nebudu mlčet* začíst.



**KMOTOU KNIHY** byla i předsedkyně Svazu bojovníků za svobodu paní Anděla Dvořáková.

Sama Bobošíková k důvodu napsání knihy říká: „Chci, aby lidé některé zásadní věci věděli. Aby znali jejich kořeny, průběh a následky, nejen lži roztroušené v médiích.“ I když čtenář její knížky asi nebude se vším co píše doslova souhlasit, jistě se při čtení zamyslí. A o to jde. (fav)

# Hudba pěti kontinentů

Touha člověka poznávat cizí kraje je stará jako lidstvo samo. Vedle hledání nových zdrojů obživy musela být tato touha hlavním motivem i pro naše předky, kteří před statisíci let začali migrovat z pravlasti na africkém kontinentu po celém světě. Na začátky turistiky tak, jak ji chápeme dnes, jsme si však museli počkat velmi dlouho, až do helénistického období starověkého Řecka, tedy asi do 3. století před naším letopočtem. Antičtí Řekové dříve opouštěli domov, jen když je k tomu přinutil obchod nebo jiná nezbytná záležitost. Helénističtí lidé však jako první cestovali pro zábavu, aby navštívili slavná města a prohlédli si všechno, co bylo v „oikuméně“ (tehdy známém světě od Itálie po Indii) pozoruhodné a co doporučovali nejnovější

průvodci. To už byla turistika v dnešním smyslu slova. Po pádu římské říše se na naplnění této touhy muselo čekat přes tisíc let, přičemž perspektivy cestování otevřely prakticky teprve objevitelské plavby španělských a portugalských mořeplavců. Skutečná masovější turistika se znovuzrodila až v polovině 19. století a plného rozmachu doznala ve století dvacátém.

Tato fakta vedla mimo jiné ke vzniku rozhlasového pořadu s názvem „Hudební cestopis“ - hudba pěti kontinentů. Posluchačům ČRo 2 - Praha a v posledním roce i posluchačům ČRo - Leonardo přináší tento program zajímavou hudbu ze zemí



celého světa. Jedná se o hudbu od etnické a folklórní až po současnou populární i klasickou.

V každém pořadu se posluchači mohou seznámit s jednou zemí a s jejími geografickými, historickými a turistickými zajímavostmi, ale také s jejím hudebně kulturním vývojem. **Pořad se vysílá na ČRo 2 - Praha každou neděli od 17:05 do 17:30 hod., (v repríze následující sobotu od 2:30 do 3:00 hod.)**

Na ČRo - Leonardo si jej můžete naladit každou středu od 7:00-7:30 hod. V měsíci květnu s Hudebním cestopisem navštívíme Egypt, Portugalsko, Rakousko a vypravíme se na výlet po Hedvábné stezce.

K poslechu „Hudebního cestopisu“ vás zvou Veronika Rezková a Leoš Kosek.

## TIPY LETEM...

**Máte rádi napětí? Zajedte si do Chuchle. Každou květnovou neděli se tu od 14 hodin běží vždy osm dostihů z nichž tradičně nejdůležitější jsou Jarní cena klisen a Velká jarní cena:**

**7. května** hlavním dostihem odpoledne je Květnový handicap (1800 metrů).

**14. května** můžete vidět Jarní cenu klisen Porcela Plus (1600 m, o 400.000 Kč).

**21. května** se jede Velká jarní cena (1600 m, o 600.000 Kč) - vrchol jarní části sezóny.

**28. května** - hlavním dostihem odpoledne je Velká květnová cena SKANSKA ŽS (1600 m, o 400.000 Kč) - špičkový dostih pro nejlepší starší miláři.

Na závodisti v Chuchli se můžete stát členy **Klubu Patriot**, zatímco běžná vstupenka pro dospělé stojí 100 Kč na jedno dostihové odpoledne (na Derby 200 Kč), celoroční zlevněná vstupenka pro seniory (věk v roce 2006 - 60 let a více) vás přijde jen na 120 Kč.

**Z nabídky Pražské informační služby na duben jsme pro vás vybrali:**

**9. ÚT. Od Památníku na Vítkově k nové soše J. Haška.** Začátek v 16.15 za sochou J. Žižky na Vítkově. Vstup 50 Kč.

**21. NE. Procházka Hradčany** - od vyhlídky na petřínské úpatí až na Úvoz. Začátek v 15.00 u sochy sv. Jana Nepomuckého uprostřed Pohoděnce (tram. č. 22, 23 stanice „Pohořelec“). Vstup 50 Kč.

**28. NE. Zahrady Pražského hradu.** Začátek akce v 15.00 u letohrádku královny Anny (stanice tram. č. 22, 23 „Letohrádek královny Anny“). Vstup 50 Kč.

## Muzeum vrací do mládí

**Najdete ho v budově radnice na Starém náměstí v Rychnově nad Kněžnou.. Záměrem muzea hraček, které letos vstupuje do druhé sezóny, je přiblížit život dětí v období let 1880-1965.**

Lze tu mj. vidět asi sto panenek s porcelánovou hlavou, z jiných materiálů pak dalších sto, k tomu kočárky, pokojíčky, dobové fotografie atd. Panenky jsou převážně německé - výrobci panenek s porcelánovou hlavičkou byli totiž hlavně v Německu kolem Sonnenbergu a tradici tam nepřerval totalitní režim jako u nás. Ze vzácných exponátů zde jsou i

panenky české (v okolí Karlových Var bylo několik porcelánek, které se zabývaly výrobou porcelánových panenek). Zaujme originální stavebnice Märklin i s původními přebaly, vláček z 50. let, kompletní české Štorchovo loutkové divadlo zdoby kolem roku 1930, formičky na cukroví, divadelko s plochými loutkami, dřevěné kostky v původní krabici, maňásci, precizně vyrobená panenkova houpačka z přelomu 19. a 20. století. K posledním exponátům patří miniaturní dětská televize s pohádkami, které se posunovaly na kotoučcích, a fungující panenkový fén na ploché baterie.



Letos je tu několik nových překvapení: mezi nimi nádherná 120 cm vysoká panna s porcelánovou hlavou a dobovou výbavou z roku 1887. Otevírací doba muzea je úterý až pátek 10 - 12 hod a 13 - 16 hod, v sobotu a neděli pak 13 až 16 hod. Prohlídku v mimo pracovní dobu lze domluvit na tel. 603 193 122 nebo 732 781 228 (red)

## Co dnes dělá Jaroslava Obermaierová

Chystá svatbu seriálového syna a těší se na houby

**Vidáme ji v seriálech jako Náves či Ulice. Ale známe ji z celých desítek rolí, které vytvořila ve filmech i televizních seriálech. Jaroslavu Obermaierovou jsme zastihli při natáčení dalších scén nekonečného seriálu Ulice.**

**■ Co jste zrovna točila jako Vilma Nyklová a co na nás tedy v Ulici čeká?**

„Teď se tu všechno točí kolem plánované svatby mého seriálového syna Lumíra, ale jestli k ní dojde a jak to vlastně dopadne, to vám už neprozradím. Jinak pořád stojím v krámě a prodávám. V Divadle Na Palmovce zkoušíme Ostře sledované vlaky, které budou mít premiéru v červnu a v květnu se připravuji na zájezd s komedií Lovu zdar.“

**■ To chodíte jako myslivec s brokovnicí?**

„Ne, na pušky je kolega Kratina, já jen chodím s centimetrem a měřím chlapům nohy.“

**■ Na Vánoce jste jela, se synem do Egypta, kam pojedete v létě?**

„Léto trávím nejraději na chalupě, tak se těším, že si tam budu užívat a nikdo po mě nebude nic chtít.“

**■ Loni jste koncem léta říkala, že chcete produkci Ulice přesvědčit, aby vám nedávala páteční natáčení, protože nestiháte houby, letos budete produkci žádat o totéž?**

„Letos na rozdíl od loňska bude v letním natáčení Ulice přestávka od konce června do konce srpna, takže to bude jednodušší a na ty houby se dostanu. Uvidíme jak to bude vypadat na podzim.“

**■ Jste vášnivá houbařka, jaké houby sbíráte nejraději?**

„U nás roste všechno - hřibovitě houby, ryzcovité i holubinky, takže sbírám všechno co vidím, doma to pak vytřídím a trávím souseď.“

**■ Kolik obdarovaných houbami se vám už podařilo otrávit?**

„Zatím se mi to bohužel ještě nepovedlo, všichni jsou naživu.“



Foto: Nova

**■ Čekáte letos podobnou úrodu hub jakou jste si pochvalovala loni?**

„Nejsem věstec ani prognostik, ale bylo dost vlhko, takže proč by nemělo být hub dost, i když se možná sezóna kvůli dlouhé zimě trochu opozdí.“

**■ Co se všemi těmi houbami, co nasbíráte děláte? Všechny je sníte?**

„Já jím houby jen velmi málo. Baví mě je sbírat, sušit je, ukládám je do mrazáku, nakládám do octa, jak to mají rádi kamarádi a tak vlastně skoro všechno co nasbírám, nasuším, zamrazím či naložím nakonec rozdám.“

Ptal se Dušan Pokorný

## Eva a Vašek

V minulém čísle nebyli a hned jsme dostali soustu otázek proč. Proč chybí informace o tom, kde budou k vidění a slyšení Eva s Vaškem. Odpověď je stručná: stalo se tak čistě z technických důvodů, přehledy v DS budou pravidelně. Tady je ten na květen: **1. 5.** Holice v Čechách, Restaurace Špice, **2. 5.** Chotěboř, Sokolovna Chotěboř, **5. 5.** Bořetice, KD, **6. 5.** Radovesnice u Kolína, KD - U Kovaříka, **7. 5.** Medlov, KD, **8. 5.** Velké Opatovice, Zámecký sál, **11. 5.** Velká Losenice, Restaurace Na kurtech, **12. 13. a 14. 5.** Kotvrdovice Hospůdka u SURFu, **16. 5.** Třešť KD, **17. 5.** České Budějovice, KD Vltava, **18. 5.** Počátky, Sokolovna Počátky, **19. 5.** Myslechovice Olomouc, KD Myslechovice, **20. 5.** Orlová, Letní kino (odpoledne) a Lázně Darkov, Karviná-Hranice, Reh. sanatorium (večer), **21. 5.** Šumperk, Dům kultury, **22. 5.** Černovice RZ zámek v Hodoníně u Kunštátu, **23. a 24. 5.** Kotvrdovice, Hospůdka u SURFu, **25. 5.** Praha, KD Barikádníků, **26. 5.** Vysoké Mýto, Hotel Slávie, **27. 5.** Olomouc, Hotel Národní dům, **29. 5.** Brno-Bystrc, Hotel Santon. Bližší informace k jednotlivým termínům najdete na [www.surf.cz](http://www.surf.cz) (fav)

## Ke květnu patřily máje

**Stavění máje uprostřed vsi se leckde udržuje podnes. Jak vypadalo v dobách dávnějších si můžete prohlédnout v nejstarším muzeu svého druhu ve střední Evropě - Valašském muzeu v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm.**

Na Valašsku stejně jako jinde býval májem smrkový nebo jedlový strom, co možná nejvyšší. A hlavně kradený. V panském nebo obecním lese, kam se poslední dubna v podvečer vypravili všichni mládenci vesnice. Do rána musel být máj postavený uprostřed návsi. To ovšem byla jeho koruna ozdobena pentlemi, šátky

a věnci, které upletly valašské „cérky“. Vršek máje býval ozdoben ještě lahvi s kořalkou. Při májových veselících totiž dokazovali mládenci zdatnost tím, že pro láhev šplhali nahoru. Kromě velkých vesnických májů stavěli mládenci i malé máje pod okny svým děvčatům. V rožnovském skanzenu můžete stavění máje prožít prvního května, dvacátého tu pak vystoupí Moravští madrigalisté a o den později je na Mezinárodní den muzeí do areálu vstup volný. V sobotu 27. května si pak můžete vyzkoušet tradiční řemesla jako tkaní, barvení látek, batikování i třeba výrobu sviček, v neděli pak nastane kácení máje. (d)



## Farmaceutické koncerny si vymýšlejí nové nemoci?

**Že tomu tak opravdu je, tvrdí vědci z univerzity v australském Newcastle v nejnovějším vydání odborného časopisu Public Library of Science Medicine. Ve svém článku varují před praktikami farmaceutických koncernů, které si prý vymýšlejí různé neduhy, aby zvýšily prodej svých výrobků.**

Jako mimořádně nebezpečné přitom označují reklamní akce, týkající se ženské menopauzy. Varují před tím, že zdraví zdravých lidí je ohrožováno tím, že za nemoci jsou vydávány i stavy, které se skutečnou nemocí nemají nic společného. Jednání výrobců označují jako „prodávání nemoci“ (disease mongering).

Typickým příkladem prý je tvrzení farmaceutických koncernů v USA, že více než 43 procent amerických žen trpí sexuálními poruchami. „Disease mongering“ dělá ze zdravých lidí pacienty, představuje otřesné plýtvání zdroji a vede k iatrogením škodám,“ uvádějí autoři studie David Henry a Ray Moynihan. K nemocem, které jimi ve skutečnosti nejsou, tak prý patří

nejen vysoká hladina cholesterolu a osteoporóza, ale také vzácná „onemocnění“ jako jsou např. syndrom toulavých noh (Restless - Leg - Syndrom) či lehké střevní podráždění. „Disease mongering“ objevením nových nemocí vytváří nové trhy pro ty, kdo vyrábějí, distribují a prodávají léky,“ uvádějí oba vědci a dodávají: „Nejhorší na všem je, že tyto údajné nemoci jsou prezentovány v placených kampaních, aby se lépe prodávala léčiva, které prý proti nim pomáhají. V popředí zájmu přitom není uzdravení postižených, ale hlavně zvýšení odbytu vyrobených prostředků.“

Autoři studie vyzvali lékaře a pacienty a jejich organizace, aby odhalovali podobné nečisté marketinkové strategie výrobců léčiv. „Cílem všech profesionálů ve zdravotnictví by měla být péče o pacienta a nikoli jejich vlastní finanční zisky,“ uvádějí oba vědci a dodávají, že „objasnění motivů zúčastněných akterů je základním krokem k zamezení tohoto nebezpečného jevu.“ (fav)

## Volantem otáčí už celých 74 let

**V dlouhém, táhlém stoupání, pár kilometrů před Hlinskem, je vesnice Dolní Holetín a v ní bydlí mimořádně vitální a čilý letošní čerstvý dvaadvadesátník. František Janoušek.**

Proč to píšeme? Mj. proto, že býval velitelem holetínských hasičů. Ti po 2. světové válce získali dvousedadlový buick slavného komika Vlasty Buriana. Auto s obsahem 5 litrů si přestavěli na 10místné (!) hasičské auto. Část přestavby se dělala ve Skutči a ostatní - plechy, polstrování a další nezbytné úpravy - udělali František Janoušek s Ladislavem Kolbabou, oba z Holetína. S auty to totiž oba uměli, pan Janoušek řídí od svých 18 let. Během druhé světové války řídil nákladák, pak proháněl waltrovku, waderery a další osobní vozy, jezdil ovšem i na traktoru. Do začátku padesátých let minulého století měl vlastní autoprovaz, než mu ho sebral bývalý režim. Je fantastické, když vzpomíná, jak s Burianovým autem jezdili k ohni. Jako hasičské auto prý sloužilo dobře řadu let, než nakonec dosloužilo a skončilo jako krmelec v blízkém lese.

František Janoušek nadále žije s dobou: používá mobil a je sám stále aktivním motoristou! Jeho reakce nejen motoristické jsou mimořádně bystré a nenosí ani brýle. Prostě Pan řidič s velkým P. To se ví jistě. Je však zřejmě i nej-



**NA SNÍMKU Z LETOŠNÍCH VELIKONOC** je pan Janoušek s pomlázkou u svého trabanta, o kterém s úsměvem dodává, že na toto „zahraniční auto nedá sáhnout.“

starším nejdéle jezdícím řidičem u nás. Dnes jezdí trabantem, kterého vlastní už více než 34 let. Svých 92 let oslavil 23. dubna. Dodatečně mu blahopřejeme, tiše i trochu závidíme a přejeme ještě hodně šťastných kilometrů za volantem.

František Janoušek je také jediným žijícím strýcem sester Čulíkových, které jako jediné holčičky přežily vypálení Ležáků a vyvražďení jejich obyvatel německými okupanty. Jako malé děti byly dány do německých rodin na převychování a tam se je podařilo po válce vypátrat. Nyní žijí ve Včelákově nedaleko Holetína. A František Janoušek je každoročně doprovází při pietním shromáždění v Ležákách.

(jokr, red)

relaxace / pohyb / zábava

cesta ke zdraví

# Umag Chorvatsko

**Umag** - nejvyhledávanější letovisko západní Istrie. Starobylé městečko se středověkým koloritem, křivolakými uličkami, náměstíčky a kavárničkami připomíná Benátky. Písečné, oblázkové i travnaté pláže, sluneční plata, půjčovna kol a jiné. Pobřežní kolonáda s kavárničkami a tancem, zábavné programy, hřiště pro děti.

| termín          | cena za osobu |          | doprava |
|-----------------|---------------|----------|---------|
|                 | ADRIATIC***   | PARK**** |         |
| 09.06. - 18.06. | 5600          | 7500     | 1400    |
| 16.06. - 25.06. | 5800          | 7800     | 1400    |
| 23.06. - 02.07. | 6300          | 7800     | 1400    |
| 30.06. - 09.07. | 6500          | 8100     | 1400    |
| 07.07. - 16.07. | 6500          | 8100     | 1400    |
| 25.08. - 03.09. | 6700          | 8100     | 1400    |
| 01.09. - 10.09. | 5800          | 8100     | 1400    |

**Cena zahrnuje:**  
**Ubytování:** hotel **Adriatic** nebo depandance **Park** luxusního hotelu Umag (klimatizace, TV+ SAT, balkon ...). Hotely leží 50 m od moře.  
**Stravování:** polopenze formou bufetu.  
**Program:** možnost zdravotního cvičení, cvičení ve vodě. Pobyt si zpříjemníte tříhodinovým programem v luxusním wellness centru - whirlpoolové bazény s vodopády, citrusové lázně, relaxační solné jeskyně, istrijská, finská a turecká sauna, občerstvení.

**Více na [www.cestakezdravi.cz](http://www.cestakezdravi.cz)**  
**Senior sleva 5%, skupiny až 10%!**

katalog pobytů a další informace

CK Zdraví,  
Purkyňova 905, 272 01 Kladno 2  
tel. + fax 312 680 834, 777 786 878, 777 939 333  
e-mail: [cechova@cestakezdravi.cz](mailto:cechova@cestakezdravi.cz),  
[www.cestakezdravi.cz](http://www.cestakezdravi.cz)

cesta ke zdraví

...proč to jde