

DOBA seniorů

č. 7 / ročník II.

Červenec 2006

7 Kč



OSOBNOST

**Jan Kačer
se už těší,
až vyrazí
na houby**

Strana 16


Když zbývá jen naděje

strana 8

Rada seniorů ČR zahajuje činnost nové poradny Účinná pomoc potřebným

Rada seniorů ČR v těchto dnech zahájila činnost nové poradny, která má pomáhat občanům pomáhat řešit různé sociální, bytové a další problémy. Významnou roli v této poradenské činnosti budou hrát i noviny Doba seniorů. O základní informace k novému projektu jsme požádali členku jeho odborného týmu Boženu Olmerovou.

● **Proč vzniká toto nové poradenství? Komu je především určeno?**

V posledních letech je vydáváno množství nových zákonů, vyhlášek, předpisů a občané se v nich často orientují velice obtížně, ne-li vůbec. Většina ani neví o možnostech, které nové předpisy umožňují, na co mají občané právo, ale i jaké jsou jejich povinnosti. Víme, že mnoho lidí důchodového věku žije na hranici životního minima, a my jim chceme poradit a pomoci, kde a za jakých podmínek získat finanční výpomoc od státu. Proto vzniklo toto nové poradenství při Radě seniorů České republiky a je určeno převážně seniorské generaci. To však neznamená, že neposkytneme radu i jiným tazatelům. Jsme připraveni odpovědět jak na telefonické, tak písemné dotazy. Vítejte i osobní návštěvy.

● **Kam se lidé mají obrátit, když budou potřebovat poradit? Jak bude poradna fungovat?**

Centrální sídlo poradny je v Praze, nám. W. Churchilla 2. Najdete ji v 9. patře v místnostech 911 až 913. Můžete i telefonovat, a to zatím na čísla **234 462 074** nebo **234 462 077**. Nezůstane jen u Prahy.

Poradny v Hradci Králové, Ostravě a Brně se otevřou počátkem příštího měsíce, další v severních, západních a jižních Čechách budou postupně budovány. Poradna v Praze je k dispozici denně od 8 do 16

hodin, v pondělí a ve středu do 18 hodin. Každý dotaz bude zaznamenán a odpovíme buď ihned, nebo písemně podle závažnosti dotazu a dostupnosti pomoci.

Dokončení na str. 3



AEROTRIM, simulátor stavu beztlíže, byl jednou z atrakcí akce Věda v ulicích, kterou v posledním červnovém víkendu uspořádala v Praze agentura Caneton.

Foto: Filip Matušinský

ROZHOVOR

**Stanou se
důchodci
prioritou?**

strana 6

NÁSILÍ

**Vidět je
jen špičku
ledovce**

strana 5

Ráda poslouchá moudra seniorů

„Cítím se mezi seniory velice dobře, ráda poslouchám jejich vyprávění. Oni už v životě něco zažili a mají velmi mnoho zkušeností. Měla jsem to štěstí, že jsem se při natáčení filmu Cesta byla suchá, místy mokrá potkala s režisérem Kachyňou a panem Tokošem. Oběma tehdy bylo kolem osmdesátky. Někteří lidé pracující na tom filmu byli místy nervózní z toho, že natáčení bylo zdoluhavější, protože energie je v tom věku přeci jenom menší, ale mně to nevadilo - byl to výjimečný zážitek. Pořád jsem chtěla, aby mi pan Tokoš vyprávěl o svém životě, stejně jako o to prosím svoji babičku, které je dvaadvadesát let. Tito lidé mají v sobě obrovskou moudrost a mohou nám mladým vyprávět o takových věcech, které jsme nezažili. Například jak se žilo za války, když byl hlad, což si my jen stěží dokážeme představit.“

(d)

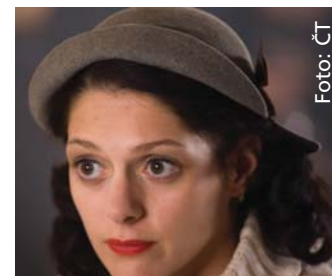


Foto: ČT

KLÁRA ISSOVÁ hraje v připravovaném filmu Operace Silver A.

V naší vlastní věci

A léto je konečně tady! Období, kdy mnozí senioři opouštějí města a letních dnů si užívají na svých venkovských chatách. Redakce i náš maskot Sendy všem přejí, aby těch hezkých chvil bylo co nejvíce.

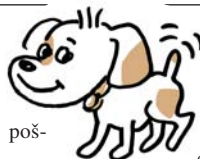
Budeme rádi, když i o prázdninách budeme moci být s vámi. Doba seniorů se však někdy těžko shání i ve velkých městech. Ze zkušenosti víme, že v některých menších obcích o ní lidé zatím ani neslyšeli. K máni nebyla nejen v soukromých trafikách, ale ani na mno-

hých, zejména menších poštách.

Vedení České pošty nám nyní sdělilo, že se to změní. Stačí prý u přepážky na poštovním úřadě žádat, že chcete Dobu seniorů. Pokud ji nebudou mít, bude prý náprava zjednána obratem. Stejně tak podle vedení České pošty pracovníci vyhovějí požadavku, aby DS byla viditelně vystavena a mohli si ji koupit i další čtenáři, kteří na poštu přijdou po vás. České poště za tuto vstřícnost děkujeme. Pro ty, kdo mají na poštu daleko, dnes znovu zveřejňujeme kupon na před-

platné. Noviny bez čtenářů umírají. Zvláště pak takové, za kterými nestojí bohatá vydavatelství a které nemají ani příjmy z reklamy a žijí hlavně z toho, co utrží ze svého prodeje. To je i případ Doby seniorů. Aby se prodávala, musí (a také chce) především psát o tom, co si přejí číst čtenáři. Proto už do srpnového čísla připravujeme anketu právě na toto téma. Naše noviny chceme dělat společně s vámi, našimi čtenáři. I proto byste si právě příští číslo neměli v žádném případě nechat ujít. Také vaše názory budou rozhodovat o tom, jak by měla Doba seniorů vypadat, aby zůstala vašimi oblíbenými novinami.

František Vonderka



AKTIVNÍ SENIOR

Noví Andělé DS

Velmi nás potěšil dopis, který jsme dostali z MO SDČR v Prostějově. Píše se v něm: „Hned, jak vyšla první čísla Doby seniorů, celý výbor naší pobočky SDČR si zakoupil a objednal další výtisky (osm členů). Abychom přispěli k propagaci novin - a také se zařadili mezi Anděle DS, využili jsme našeho setkání se všemi členy pobočky při oslavě Dne matek a zajistili zatím dalších 17 objednávek našich novin. Naši členové tak noviny bez problémů obdrží domů a nemusejí je pracně shánět v prodejních nebo na poště. Noviny se nám zatím velmi líbí a věříme, že tomu tak bude i nadále.“ Z redakce k tomu můžeme jen dodat, že této pomoci a důvěry si velmi ceníme a budeme se ze všech sil snažit, abychom si ji dále udrželi. Podobná propagace je pro nás nejen zavazující, ale i životně důležitá. Jedině podobná pomoc samotných seniorů může překonat stav, kdy někteří prodejci a i pracovníci pošty se k seniorským novinám stavějí přinejmenším chladně, bojkotují odběr a způsobují tak, že na některých místech Doba seniorů není k sehnání, i když je o ni zájem. (fav)

Co dělají v Plzni

S otázkou, co připravují v nejbližším období pro své seniory, jsme se obrátili na magistráty několika českých a moravských měst. Přinášíme první odpověď Karla Dudy z magistrátu města Plzně:

Během letních měsíců magistrát pořádá a podporuje následující akce pro seniory: Při třech Promenádních koncertech v atriu Družstevního centra Doubravka mají vstup volný. Pořádá pro ně jednodenní poznávací zájezdy po ČR, poskytuje vstupenky do plaveckého bazénu a sportovního areálu. Občanské sdružení TOTEM (regionální dobrovolnické centrum) organizuje pro seniory kurz práce na počítači, kurzy se speciálním zaměřením na nejasnosti při práci s PC, netypické úkony dle dotazů a přání klientů. Klub důchodců ve spolupráci s městskými obvody organizuje zájezdy na akci Loketské léto, zájezdy na Šumavu EKO autobusem i další na Slovensko, ve spolupráci se Slovenskou informační kanceláří. (d)



Foto: Filip Matušinský

Konečně nastává náprava příkoří

Úprava vdovských důchodů do 1. 1. 1996

ČSSZ bude od 1. července 2006 zvyšovat a obnovovat některé vdovské důchody žen, které ovdověly do 1. ledna 1996. Umožňuje to novela zákona č. 267/2006 Sb., O důchodovém pojištění, která řeší případy žen, které po úmrtí manžela před 1. lednem 1996 sice splňovaly podmínky nároku na přiznání vdovského důchodu, avšak výplata tohoto důchodu jim nebyla přiznána buď vůbec, nebo byla přiznána pouze v omezené výši.

Podle zákonů platných před 1. lednem 1996 nesměla celková částka úhrnu dvou důchodů (např. starobního a vdovského) překročit nejvyšší výměru stanovenou pro souběh důchodů. Některým ženám tak nevznikl nárok na výplatu vdovského důchodu vůbec. Nyní se tyto případy budou posuzovat znovu.

Příklad úpravy vdovského důchodu:

Žena ovdověla 15. 2. 1989. V té době již pobírala starobní důchod ve výši 2625 Kč. Vdovský důchod po zemřelém manželovi by činil 1432 Kč. Pro souběh se starobním důchodem byl upraven na polovinu, tedy na částku 716 Kč (při souběhu dvou důchodů náležel vždy vyšší důchod v plné výši a z nižšího pouze jedna polovina).

Vdově by od úmrtí manžela náleželo celkem 3341 Kč. Protože však podle tehdejší právní úpravy nesměl úhrn důchodů překročit částku 2800 Kč (nad tuto hranici bylo možno přiznat pouze částky případného zvýšení za další práci po vzniku nároku na starobní důchod), byl vdovský důchod omezen na částku 175 Kč. Tato částka byla od přiznání až do současné doby postupně navyšována o valorizace náležející vypláceným důchodům.

Zákonná úprava v tomto případě umožní od červencové splátky 2006 upra-

vit původní vdovský důchod na částku, která by náležela bez omezení do souběhového maxima 2800 Kč a tuto částku navýšit o příslušné valorizace. Obdobně by se postupovalo, kdyby původní vdovský důchod 716 Kč nenáležel vůbec, což bylo v případě, kdy samotný starobní důchod již dosahoval částky 2800 Kč.

Ženy, kterých se zmíněná úprava týká, musí o zvýšení, případně obnovení

svého vdovského důchodu, požádat Českou správu sociálního zabezpečení. Mohou využít doporučeného formuláře žádosti, který je k dispozici na jednotlivých OSSZ/PSSZ/MSSZ, v informační kanceláři ČSSZ a dále na webových stránkách ČSSZ na adrese <http://www.cssz.cz/tiskopisy/duchodove.asp>. Žádost lze sepsat přímo na OSSZ/PSSZ nebo ji lze zaslat na adresu ústředí ČSSZ, Křížová 25, 225 08 Praha 5. (red)

Pražská deklarace ESO

Účastníci pražského semináře Evropské seniorské organizace (ESO), věnovaného „Postavení seniorů ve společnosti“, který se konal ve dnech 26. - 27. května 2006 v České republice, zastupující seniorské organizace členských států EU, Švýcarska, Norska a Bulharska, se zabývali demografickými změnami v Evropě, evropskou politikou přípravy na stárnutí a metodami udržitelného ekonomického postavení stárnoucí populace v Evropě. Ve svých vystoupeních se účastníci pražského semináře rovněž zabývali ekonomickými dopady vstupu do eurozóny, zejména v nových členských státech EU.

Diskuse vycházela z madridského Akčního plánu pro stárnutí z roku 2002, Národní politiky přípravy na stárnutí v členských státech EU z roku 2003, Národních strategických zpráv o přiměřených udržitelných důchodech z roku 2005, dále z Doporučení evropských seniorů k postavení a životu 3. generace v dalších letech v Evropě a z 18. kongresu Eurag 2005 v Lublani (Lublaňská deklarace).

Účastníci se v Pražské deklaraci (memorandu) pro národní vlády i pro

Evropskou komisi a Evropský parlament shodli na nutnosti řešit současně s důchodovými reformami v Evropě i budoucnost postavení současných seniorů, které v některých státech může být zhoršeno vstupem příslušné země do eurozóny. Zejména je nutno věnovat odpovídající pozornost stanovení minimálních důchodů v návaznosti na průměrný plat v příslušné zemi.



Foto J. Hřebejk

VYSTOUPENÍ PREZIDENTA ESO
Ing. Karla Blechy z Rakouska
během semináře v Praze

Albertinum patřilo důchodcům

Dvoudenní celostátní porada funkcionářů Svazu důchodců České republiky se koncem května konala v královéhradeckém Novém Albertinu.

Účastníci ze všech koutů ČR mezi sebou letos přivítali také hosty, představitele Jednoty důchodců na Slovensku. Na programu jednání byla témata, která dnes hýbou seniorskou veřejností. Vedle otázek, které se týkají SDČR a jeho postavení ve společnosti, to byly zejména současný vývoj ve zdravotnictví a v oblasti lékové politiky, výše a valorizace důchodů, problémy spojené s novými zákony, které se týkají bytové a sociální politiky, a rovněž připravovaná důchodová reforma. Přítomní si vyslechli také přenášku o evropské politice a odborníci je rovněž informovali např. o fyzickém zatěžování seniorů či léčbě chronických kožních defektů. V diskusi vystoupila i zástupkyně Koalice pro zdraví, která hovořila

o činnosti tohoto občanského uskupení a podobně jako další referenti odpovídala na konkrétní dotazy z publika. Hovořilo se rovněž o možnostech společenského a kulturního vyžití seniorů. Zde jsou zkušenosti velmi různorodé. Zatímco někteří vystupující uváděli kladné příklady, např. některých divadel v Ústí nad Labem, Ostravě či Praze, kde seniorům vycházejí vstříc a poskytují jim slevy, další diskutující kritizoval praxi v Karlových Varech, kde naopak údajně došlo ke zrušení slev pro seniory a jsou poskytovány pouze na nejhorší místa. Uvedl rovněž příklad plaveckého bazénu, který na žádost seniorů, aby v méně frekventovaných časech, kdy je vstupné obecně nižší, poskytl starším zájemcům tomu odpovídající slevu, reagoval zvýšením normálního vstupného... V debatě na toto téma však převládaly pozitivní příspěvky, které ukázaly, že nejenom v kulturní oblasti, ale i v podnikatelských kruzích se k seniorům

přece jenom postupně začínají utvářet vztahy, jaké jsou obvyklé ve vyspělých zemích. Co však zatím dost vážně, je informovanost o různých slevách a výhodách. Během porady v Albertinu vystoupil i předseda Rady seniorů ČR Dr. Zdeněk Pernes, který přítomné seznámil s hlavními výsledky práce rady v uplynulém období a s jejími úkoly a cíli v budoucnosti. V této souvislosti informoval o tom, že RS ČR od 1. července zahajuje pro seniory bezplatnou poradenskou činnost v oblasti bytové a sociální politiky. Poradna zahájí práci v Praze, postupně však bude otevírat regionální kanceláře v Hradci Králové, Brně a Ostravě a v dalších městech. V reakci na nedostatečnou informovanost seniorů uvedl, že nositelem informací o slevách a výhodách i poradenství již jsou a v souvislosti s novým projektem RS ČR ještě více budou noviny Doba seniorů. V této souvislosti přítomné naléhavě vyzval, aby „tyto jediné české noviny, které vydávají sami senioři“, pomáhali propagovat a přispěli tak k jejich další existenci. (red)

Důchody a důchodci v Česku

Hororové vize bulváru nemají opodstatnění

Česká společnost stárne. Tento pozitivní jev prodlužování lidského života vyvolává samozřejmě i otázky, jak se společnost vyrovná s faktem, že bude přibývat těch, kdo nebudou pracovně aktivní. Mnohé jsou opodstatněné a společnost musí připravovat jejich řešení. V debatě jsou často ale slyšet i hlasy, podle kterých se nárůst počtu důchodců stane neúnosným břemenem, pokud už zítra nebudou přijata radikální opatření, protože už tak je prý pozdě a nezbytná opatření měla být přijata včera. Jaká jsou fakta?

Letos k 31. březnu Česká správa sociálního zabezpečení evidovala celkem 1 967 685 starobních důchodců a 4 898 175 poplatníků pojistného na sociální zabezpečení. Na jednoho starobního důchodce tak přispívalo 2,49 poplatníka. V praxi to znamená, že na jednoho starobního důchodce přispívalo stejně poplatníků pojistného jako před čtyřmi lety. Všechny důchodců, tedy kromě penzistů starobních i lidí pobírajících penze invalidní a pozůstalostní, bylo k 31. březnu letošního roku celkem 2 653 503. To znamená, že na jednoho důchodce přispívalo 1,85 poplatníka pojistného. Stejná situace byla v březnu 2001. Pojistné na sociální zabezpečení, které zahrnuje pojistné na důchodové pojištění, pojistné na nemocenské pojištění a příspěvek na státní politiku zaměstnanosti musí platit OSVČ a organizace - ty jej platí i za své zaměstnance.

Od března 2001 do března 2006 tedy celkem přibýlo 110 198 poplatníků pojistného, a to zejména proto, že přibývá osob samostatně výdělečně činných (OSVČ), které si samostatnou výdělečnou činností skutečně vydělávají. Zatímco k 31. březnu 2001 bylo 614 218 osob samostatně výdělečně činných (OSVČ), které měli povinnost platit zálohy na důchodové pojištění, letos ve stejném období jich bylo o 15 % více - celkem 707 296. Přestože celkový počet OSVČ poklesl, srovnáme-li březen 2006 s březnem 2001, došlo pouze ke zhruba 5% snížení. V březnu 2001 ČSSZ evidovala



Foto: fav

PRVNÍHO LETNÍHO DNE do Prahy zavítal i Evropský hudební festival. Jedním z jeho zahraničních hostů byla i dětská taneční skupina z Abcházie.

celkem 947 625 OSVČ, letos jich ve stejném období bylo 898 002 (tedy 94,76 % roku 2001). V praxi to znamená, že ubylo především těch lidí, kteří buď samostatnou výdělečnou činnost nevykonávali jako jediný zdroj příjmu, či byli v systému sociálního pojištění evidováni, ale aktivně nepodnikali.

Počet starobních důchodců přitom od března 2001 do března 2006 vzrostl jen o 46 713 lidí. To znamená, že počet poplatníků pojistného zatím roste rychleji než počet starobních důchodců.

Důchod se skládá ze základní a procentní výměry. Základní výměra je pro všechny důchody stejná, tzn. 1470 Kč měsíčně. Procentní výměra se stanovuje individuálně procentní sazbou z výpočtového základu podle získané doby pojištění. Nejnížší procentní výměra starobního důchodu je v současné době 770 korun měsíčně.

Průměrná výše starobního důchodu u nás k 31. březnu 2006 byla 8138 Kč, což je ve srovnání se stejným obdobím roku 2005 nárůst o 394 Kč. V prvním čtvrtletí 2006 muži pobírali průměrný starobní důchod ve výši 9104 korun, ženy pak 7388 Kč měsíčně. (Pozn.: samostatně - sólo - vyplácené starobní důchody.)

Lidem, kteří se dožijí 100 let, se procentní výměra důchodu již od roku 1969

zvyšuje o 1000 korun. Letos v květnu ČSSZ evidovala celkem 513 lidí narozených v letech 1906 až 1898. Nejvíce (87) jich žilo v Praze, naopak nejméně (9) v Karlovarském kraji.

V březnu 2006 se Česká správa sociálního zabezpečení starala o záležitosti celkem 7 809 622 klientů. Šlo o výplaty dávek důchodového pojištění (starobní, pozůstalostní a invalidní důchody), výplaty dávek nemocenského pojištění (nemocenské, příspěvek na ošetřování člena rodiny, peněžitá pomoc v mateřství, vyrovnávací příspěvek v těhotenství a mateřství) a v neposlední řadě vybírala pojistné na sociální zabezpečení a státní politiku zaměstnanosti. **Peníze, které ČSSZ na pojistném vybere, tvoří přibližně 35 % příjmu státního rozpočtu.**

Sociální systém České republiky je založený na principu solidarity, který spolehlivě funguje ve všech vyspělých státech světa. Zdraví lidé tak platbami pojistného pomáhají dlouhodobě nemocným, mladí zase starým. O sociální pojištění se stará Česká správa sociálního zabezpečení. **Její ústřední ředitel Jiří Hoidekr říká: „Vývoj ukazuje, že stávající systém sociálního pojištění je stabilní a bude takový, jak vyplývá z dostupných analýz, ještě dvacet let.“** (red)

Ukazovali, co umějí

Na 2. výstavu ručních prací členů místní organizace Svazu tělesně postižených v Rychnově nad Kněžnou přišly přes dvě stovky návštěvníků. Na výstavě, která probíhala v Centru denních služeb okresního výboru Svazu tělesně postižených, byly k vidění od 12. do 17. června práce 15 členek a členů. Potěšitelné bylo, že mezi návštěvníky byly i děti.

V České republice je sdruženo ve 458 místních organizacích STP 70 tisíc členů, rychnovská organizace jich sdružuje 175 (163 s tělesným postižením a 12 se sluchovým). (jok)

PO UZÁVĚRCE

Set-top-box

V ČR se začíná šířit digitální televizní vysílání, a to s tím, že právě jemu bude patřit budoucnost a časem nahradí dosavadní analogové vysílání. Signál i obraz budou kvalitnější, zmizí známý „duchové“ i jiné problémy. Kdo nebude mít televizní přístroj stavěný už na toto nové vysílání, bude se muset dovybavit tzv. set-top-boxem, který mu umožní digitální vysílání sledovat i na starších přístrojích. Tuto informaci už asi slyšel každý. A mnozí si také položili otázku, co si počne ten, kdo na set-top-box nebude mít. Dopsis do redakce nasvědčují, že takových lidí je zvlášť mezi seniory dost. A protože digitálně má vysílat i rozhlas, znějí i otázky, zda a jak si s tím poradí stará rádia. Oněmi známé stanice? Více otázek se týká ovšem televizních programů. Slyšet je i ta, jak to pak bude s koncesionářskými poplatky, když analogový signál bude utlumen a digitál lidé nebudou moci z různých důvodů sledovat.

Nejsme v redakci odborníci na digitální vysílání, a tak jsme otázky čtenářů přemýšleli tam, kde by mohla zaznít kvalifikovaná odpověď. Dostali je současně (16. 6.) jak Český telekomunikační úřad, tak Rada pro televizní a rozhlasové vysílání a o něco později mluvčí ČT Martin Krafl. Dosud neodpověděli.

A tak víme jen to, že z nejasností těžší různé firmy. Jejich agenti chodí po domech, zvoní na zvonky a všem vnučují nákup set-top-boxů. Tvrdí, že už velmi brzy bez nich nebudou moci televizi sledovat. A samozřejmě také nabízejí ty nejlevnější (bratru za 1500), ale přístroje v ceně nad 4000 Kč. Neinformovaní na to skočí a kšefty se jen točí. Lidé dostávají podpásovky, protože někdo prostě opět zaspal a něco spustil bez řádného informování veřejnosti. Na kvalifikované odpovědi na otázky našich čtenářů čekáme i my a znepokojené můžeme uklidnit jen jedním: analogové vysílání bude určitě ještě nejméně rok všude dostupné. Takže klid a agenty žeňte ode dveří! Odpovědi odpovědných zajistíme co nejdříve, i kdybychom je z nich měli vyset-top-boxovat! (fav)

Účinná pomoc potřebným

Dokončení ze str. 1

● Za jakých podmínek bude rada poskytnuta? Bude se muset platit?

Jediná podmínka je si o radu napsat, zatelefonovat nebo přijít osobně. Poradenství i případná pomoc jsou bezplatné. Aby bylo možné pomoci co nejširšímu okruhu seniorské veřejnosti, je vše postaveno na bázi dobrovolníků, kteří budou vyhledávat a mapovat seniory, kteří se dostali do hmotné nouze, a tyto dobrovolníci pomohou vzniklou situaci spolu s rodinou a příslušnými státními orgány vyřešit.

Proto se i touto cestou obracíme k občanům, aby nebyli slepí a lhostejní ke svému okolí, všimli si starých a nemocných lidí a nahlašovali nám, že ten či onen člověk potřebuje pomoc. Také bychom rádi vytvořili tým dobrovolníků, kteří budou seniorům pomáhat s vyřizováním různých dávek státní sociální podpory, zajištěním poskytnutí pečovatelských či jiných služeb v okolí bydliště seniora. Ve vyspělých evropských zemích je dobrovolnická práce na vysoké úrovni a my věříme, že naše republika se k nim brzy připojí. Uvítáme dobrovolníky z řad seniorů, studentů, ale i všech občanů, kterým není lhostejný osud lidí v jejich

okolí. Tady se mohou zapojit i kluby důchodců, které fungují po celé republice a dobře znají problémy svých vrstevníků.

● Poradny nebudou všude, bude možné požádat o radu i písemně?

Samozřejmě. O radu či pomoc si můžete napsat přímo do jednotlivých poraden, ale také do novin Doba seniorů. V novinách budou také uveřejňovány adresy a telefonní poradna a jména pracovníků, na které se budete moci se svými dotazy a problémy obracet.

(red)

NAŠE TIPY

Hrady a zámky

Červenec, pokud neudeří zrovna tropická vedra, svádí k cestování. Kam? Podívejte se s námi, co se bude dít na našich hradech a zámcích.

5. 7. - 16. 7. - Hrádek u Nechanic - zámek: Malé tržiště na nádvoří zámku, ukázky řemesel, krčma.



Doprovodný program - šermíři, lukostřelci, sokolníci. Prohlídky zámku s průvodci v dobových kostýmech. V sobotu večer divadlo, ohňostroj, noční prohlídky zámku.

8. 7. - Zámek Ratibořice: Alois Jirásek: Lucerna -



divadelní představení hronovského ochotnického souboru v zámeckém parku. Začátek ve 20.30 hodin. Vstupné jednotné: 30 Kč.

15. 7. - 16. 7. Vysočina - soubor lidových staveb: Veselokopecský jarmark. Prodej výrobků lidových výrobců, kulturní program. 9 - 16 hod.

22. 7. - 29. 10. Pověsti z Horácka - Betlém Hlinsko - výstava věnovaná pověstem o zajímavých místech části Českomoravské vrchoviny.

28. 7. - Zámek Opočno: Koncert - Lenka Baarová - flétna, Jan Niederle - klavír. Obrazárna, 19.30 hod.

29. 7. Zámek Náchod: Manové Přemysla Otakara - skupina historického šermu. Červený rytíř - samostatné večerní divadelně-šermířské vystoupení z období raného středověku.



(d)

Už je tady

Umělecká agentura Briva ve spolupráci se Sdružením dechových orchestrů ČR a časopisem Naše muzika opět připravila pro fanoušky dobré dechovky stolní kalendář dechových orchestrů pro rok 2007. Slavnostní křest měl poslední čerovou neděli na festivalu u Křížkovy fontány v Praze. V kalendáři jsou na každý týden abecedně zařazeny barevné fotografie kapel společně s kontakty a popisky orchestrů. Na jednotlivých stránkách jsou kromě toho vyznačeny termíny nejvýznamnějších festivalů a přehled dechových hudeb, které se v České republice v roce 2007 konají. Kalendáře (bez poštovního stojí 70 Kč) budou k dostání na různých festivalech nebo si můžete napsat přímo vydavateli - Umělecká agentura BRIVA, Machatého 689, 152 00 Praha 5; nebo na e-mail: briva@volny.cz.

SR: senioři žádají změnu

Mezinárodní konference Evropské seniorské organizace (ESO) v Praze (píšeme o ní na jiném místě) se zúčastnili i zástupci Jednoty důchodců na Slovensku (JDS). Tato organizace s ústředím v Bratislavě sdružuje kolem 70 000 členů ve zhruba 800 základních organizací ve všech krajích SR. Jednota důchodců je občanským sdružením, do jehož činnosti se může zapojit každý senior žijící na Slovensku bez ohledu na svoji národnost, rasu, politickou příslušnost, náboženské vyznání a sociální původ. Jednota vydává svoje noviny s názvem Tretí vek a neperiodickou publikaci Informátor.

V Praze vystoupil předseda JDS RNDr. Kamil Vajnorský, který přítomné informoval o současné situaci slovenských důchodců. Výňatky z vystoupení Kamila Vajnorského jsme se rozhodli zveřejnit také vzhledem k tomu, že modely reformy, jak je prosazovala dnes již bývalá slovenská Dzurindova vláda, našly kladnou odezvu i v některých českých politických kruzích.

Sliby a fakta

„Vláda SR přijala v roce 1999 národní program ochrany starších lidí (NPOS). Představuje prezentaci vládní politiky ve vztahu ke starším občanům. Jeho cílem je dosažení soběstačnosti, sociální participace a integrace seniorů. Jde v podstatě o prezentaci podpory zásad OSN pro starší občany, a to zejména principů nezávislosti, zúčastněnosti, péče, seberealizace a důstojnosti. V překladu do obyčejného jazyka jde hlavně o zabezpečení dostatečného příjmu, vhodného bydlení, uspokojivé úrovně zdraví a přístupu ke vzdělávání a sociálním službám. Z pohledu slovenských seniorů lze po formální stránce NPOS hodnotit kladně. Horší je to však s jeho plněním. Základní problém neplnění vyplývá zejména z faktu, že resorty a instituce odpovědné za jeho plnění jsou často anonymní a k plnění programu se nehlásí. JDS při zjišťování odpovědnosti zjistila, že v nich nejsou pracovníci odpovídající za jeho plnění. Vydávané zprávy o plnění NPOS jsou proto velmi formální a neodpovídají skutečnému stavu. Naše výzvy ke gestorovi plnění -



Ministerstvu práce, sociálních věcí a rodiny, aby každoročně žádalo od zainteresovaných organizací stanovení cílů, se nesetkaly s porozuměním...

Slovenští senioři od roku 1990 prošli složitým vývojem. Transformace, související s rozdělením společného státu Čechů a Slováků a následný vznik samostatného státu, vedle pozitiv přinesly i mnohá negativa. Nižší úroveň ekonomiky s sebou přinesla problémy v oblasti sociálních věcí a zdravotnictví. Úrovně výše důchodů se navzdory předsevzetí vlády, že by měla činit 50 % průměrné mzdy, nepodařilo dosáhnout a tato úroveň spíše klesá. Při současném průměrném důchodu 7713 Sk je to 44,6 % průměrné mzdy v SR. Na Slovensku platí od 1. 1. 2004 nový zákon o sociálním pojištění, který v určitých kategoriích pozitivně zvýšil důchody těm, kdo se stali jejich příjemci po 1. 1. 2004. Vůbec však neřešil problémy tzv. starodůchodců. Tak se stalo, že důchodce, který měl stejný příjem jako jeho kolega do roku 2004, měl po 1. 1. 2004 důchod vyšší i o 100 %. Tento stav je ze strany „starodůchodců“ chápán jako jejich znevýhodnění a diskriminace a je v rozporu i s Ústavou SR, která něco podobného zakazuje.

Hrozí, že nebude na důchody

Nový zákon znamenal úbytek solidarity a neúměrné zdůrazňování zásluhovosti. Nejsme pro nivelizaci důchodů, nesouhlasíme však ani s nepřiměřeným prosazováním zásluhovosti. Máme na mysli I. pilíř důchodové reformy, tzn. průběžné financování. V úvahu je třeba vzít fakt, že toto financování důchodů potrvá minimálně ještě 20 roků. Přesun 50 % toku financí do II. pilíře (sukromé fondy, pozn. red.) přinese už příští rok obrovské problémy financování I. pilíře, kde bude vznikat stále větší deficit. Zákon neřešil ani otázku vdovských důchodů a přinesl řadu problémů pro invalidní důchodce. Přišly jen kosmetické úpravy, které jsou mimo podstatu problému. Naše organizace přijala jednoznačné stanovisko: po volbách v SR bude jakákoli nová vláda vzniklou situací muset nutně znovu řešit. Slovenští důchodci nežádají mnoho, rozhodně však chtějí podzim svého života prožít bez nepřiměřeně velkých materiálních stresů.

Nedostupné zdraví, drahá sociální péče

Podobně slovenské seniory znepokojuje po přijetí nových zákonů situace ve zdravotnictví. Jejich víra, že po celoživotním plnění zdravotního pojištění budou mít ve stáří bezplatné zdravotní služby, se rozplynula. Zavedení poplatků u lékaře, za daný pobyt v nemocnici a drahé léky je dostalo do situace, která pro ně znamená nedostupnost těchto slu-



žeb. Ze zdůrazňovaných nadstandardních služeb pro ty, kteří si za ně připlatí, se pro většinu slovenských důchodců stala jen „science fiction“. Slovenské zdravotnictví nastoupilo cestu, na které se zdraví stalo zbožím. Pokud jsi chudý, nemáš nárok na kvalitní léčbu. Celá tato situace bude od nové vlády vyžadovat řešení.

Nedořešená zůstává i otázka poskytování sociálních služeb seniorům. Jsme svědky poklesu úrovně služeb v sociálních zařízeních. Důchodce s průměrným příjmem se dostává do situace, že z důchodu není schopen je zaplatit. Tíže poplatků se přenáší na děti, ovšem to při současné úrovni zaměstnanosti na Slovensku a výši platů mladých lidí není reálným řešením. Spíše se setkáváme se situacemi, že senioři musejí pomáhat svým dětem.“ (red)

POZOR!



Na tomto místě tisíce čtenářů DS mohly vidět váš INZERÁT.

Inzerce produktů a služeb v DS zasáhne přesně ty, které chcete oslovit. Proto je mimořádně účinná. Překvapí vás určitě i naše ceny. Napište si o ceník inzerce na adresu redakce nebo na e-mail doxa.seniuru@seznam.cz.



Proti násilí na seniorech

Je to jev, o kterém se hovoří málo a píše jen velmi zřídka. Důvodů, proč se o násilí na seniirech a jejich týrání nehovoří, jak by bylo třeba, je několik.

K těm nejdůležitějším jistě patří mlčení samotných postižených. Může to být ze strachu před odvetou, ale také z ostychu. Jak veřejně hovořit o tom, že mne třeba psychicky trýzní vlastní dítě? Vždyť to je současně i přiznání, že jsem zklamal při jeho výchově k člověčenství. Dalším důvodem je nedostatečný zájem okolí. Nevšimavost k tomu, co se děje, se stává obecným jevem a nepomáhá ani v případě, kdy oběti slovních útoků i fyzického násilí jsou ti nejbezbrannější a nejslabší.

Patnáctý červen byl celosvětově vyhlášen Dnem proti násilí na seniirech.

Zneužívání (abusus, týrání) seniorů je totiž celosvětově závažným problémem. Na rozdíl od diskriminace, kterou charakterizuje vztah k určité skupině, je zneužívání aktem proti jednotlivci. Vymezení začíná ztrátou respektu, pokračuje nevědomým zanedbáváním, kořistěním a ekonomickým zneužíváním a vede až k otevřenému násilí, kdy se útočník snaží ovládnout oběť a často přitom jedná z pozice moci. Podle definice OSN jde o „samostatný či opakovaný akt nedostatečné přiměřené aktivity, vyskytující se tam, kde je naopak s důvěrou očekávána, což způsobuje bezpráví, poškození, zranění, bolest či strach starších lidí“.

Jen špička ledovce

O násilí a týrání seniorů se skutečně hovoří málo. A přesto existuje, a to v měřítku, které nahání hrůzu nad stavem společnosti. Zjištěno je totiž podle odborníků jen pouhých 16 procent případů. Zbýlé čtyři pětiny této pověstné špičky hrůzného ledovce zůstávají utajeny.

Pokud vyjdeme z toho, že to tak je, tak oběti týrání, zneužívání a zanedbávání může být v ČR až 400 000 starších občanů.

Zatím se tento problém podařilo zmapovat jen velmi obecně a zevrubně. Z dílčích údajů, které jsou k dispozici, vyplývá, že nejčastějším jevem v České republice je ekonomické zneužívání seniorů. Představovalo 38 % ze všech oznámených případů týrání a zneužívání seniorů. Na dalším místě bylo pak zanedbávání (29 %), týrání fyzické (20 %!), psychologické (11 %) a sexuální zneužívání (2 %).

Hrůzná fakta

Dosud nejúplnější studie o domácím násilí na seniirech v ČR byla zpracována týmem Zdravotně-sociální fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Jsou i v ní uvedeny i tyto případy:



AKCI PŘIŠLA PODPOŘIT i herečka Květa Fialová. Na našem snímku je zachycena během rozhovoru s Mgr. Petrou Zimmerlovou.

■ Opilá dcera napadala po požití alkoholu opakovaně svoji matku, která byla po cévní mozkové příhodě zcela bezmocná. Po vyhocení této situace muselo dojít k přemístění nemohoucí postižené do léčebny dlouhodobě nemocných, kde během týdne zemřela.

■ Uživatelka bytu byla omezována v kontaktu s ostatními osobami, rodina matku zamykala doma a nechávala ji samotnou bez možnosti vycházení. Dále jí odpojvali telefon. Docházelo k psychickému vydírání za účelem přepsání nemovitosti, odebírání finanční hotovosti - důchodu a vkladních knížek. Ženě byl znemožněn kontakt s vlastní rodinou. V tomto případě bylo podáno trestní oznámení podle § 231 trestního zákona, ve věci omezování osobní svobody podle § 235, vydírání a útisku podle § 237. Během vyšetřování týraná osoba zemřela.

■ Nemohoucí 86letá žena byla opakovaně pohlavně zneužívána svým synem. Nechtěla podat trestní oznámení a po dohodě s pečovatelskými a ošetřujícími lékaři, který na jejím těle našel stopy násilí, byla přemístěna do léčebny dlouhodobě nemocných. Tam během tří měsíců zemřela.

■ Vnuk týral dědu a vyžadoval přepsání rodinného domku. Když odmítl, zamkl dědu na WC, odpojil elektřinu a vypnul vodu.

■ Žena, ačkoli bydlela s rodinou v jednom domě, ležela v jedné místnosti na holých matracích a všude byly zaschlé výkaly a čpěla moč. Po opakovaných výzvách se rodina spojila. Neteř i její manžel byli vysokoškoláci a tetu nechávali v jejím prostředí údajně proto, aby neustrádala, kdyby něco změnili...

■ Senior byl dlouhodobě umístěn ve sklepe domku bez možnosti hygieny.

■ Seniorka přespávala dlouhodobě v parku a ve zbořeníšti poté, co ji po opakovaném násilí vyhodil z domu zeť. Po intervenci sociálního odboru byla umístěna v domově důchodců.

Je třeba vnímat

Není to vždy tak drastické. Ekonomické vydírání začíná přece často už tím, že se po nesplněných požadavcích utlumí kontakty nebo se zakážou vnukům návštěvy u prarodičů...

Kde to vše začíná a jak tomu čelit? O tom jsme hovořili s Mgr. Petrou Zimmerlovou ze Zdravotně-sociální fakulty Jihočeské univerzity.



● Jsou nějaké obecnější znaky, ze kterých lze vydedukovat, že něco není v pořádku?

Ano, většinou se člověk, který se stává obětí, začne jinak chovat. Méně mluví, nevychází z bytu, omezuje kontakty s okolím, viditelně strádá (hubne, nedbá o sebe). Pozor: nelze však paušálně říci, že toto chování signalizuje zanedbávání či jinou formu násilí. Vždy je ale signálem, že se něco přihodilo. Může však jít i o zhoršení zdravotního stavu. Je důležité citlivě zjistit, zda člověk nepotřebuje pomoc, a případně pokud je stav opravdu vážný, intervenovat u lékaře nebo na sociálním odboru příslušného městského úřadu. Vždy je ale důležité, aby fungovala komunita, protože pokud seniory v okolí neznáme, těžko si můžeme všimnout změny.

● Jak se zachovat, když se někdo stane obětí nebo svědkem týrání, ponižování, vydírání atd. seniorů? Nemyslím teď fyzické napadení, to by mělo být jasné, ale např. slovní urážky, omezování osobní svobody, evidentní využívání seniora coby zdroje financí atd.

Pokud je někdo svědkem takového jednání, může zasáhnout přímo - zastat se seniora, v případě útoku fyzického se pokusit přiměřenými prostředky mu zabránit. I zde se dostáváme k velmi diskutabilním otázkám. Máme právo míchat

se do rodinných problémů? Můj názor je, že pokud je ponižování i vydírání v podobě, kdy cítíme, že senior by pomoc přijal - a tady doporučuji velmi citlivý přístup - je třeba nabídnout vhodnou pomoc, např. linky pomoci, senior telefon apod. Když senior pomoc nechce nebo se stydí, někdy postačí dát najevo, že o problému víme a není nutné takové chování trpět nebo se za něj stydět. Lidé, kteří toto chování od rodiny přijímají jako nutný následek své špatné výchovy a stanou se mlčíci trpící, by ze strany svého okolí měli cítit, že mají možnost tento stav kdykoliv změnit a okolí je podpoří a pomůže jim. Pokud ovšem chování a jednání již ohrožuje seniora na zdraví - nemá co jíst, nemá na otop, oblečení, léky - je třeba intervenovat na sociálním odboru a zabránit tak fatálním důsledkům. Někdy pomůže i dát najevo pachatelům najevo, že o jejich chování ví někdo další. Právo na důstojný život má člověk v každém věku, a pokud se postupně do společnosti vkojení nulová tolerance k takovému chování, může být snadněji odhaleno a potrestáno.

V české společnosti je násilí vůči seniorům až dosud velmi často přehlíženo. I proto občanské sdružení Život 90 uspořádalo Týden akcí proti násilí na seniirech, jehož cílem bylo mj. upozornit i na tuto skutečnost a začít ji vnímat. Ačkoli většina komerčních, ale i veřejnoprávních médií této akci nevěnovala takovou pozornost, kterou by si zasloužovala, je i právě proto třeba jejím organizátorům poděkovat. Ukázali na problém a postavili se proti proudu dosavadní nevšimavosti. I z malých kapek se nakonec totiž stávají řeky, které už nebude možné jen tak přecházet... *Text a foto: (fav)*

Kde hledat pomoc

Policie ČR	158
Městská policie	156
Záchránná služba	155
Univerzální linka tísňového volání v zemích EU	112
Senior telefon bezplatná nonstop krizová linka	800 157 157
DONA - nonstop	251 511 313
RIAPS - nonstop	252 580 697
ELPIDA - bezplatná linka	
Po - Pá od 8 do 20 hod.	800 200 007
Centrum krizové intervence	284 016 666
Rada seniorů ČR	234 462 073 - 7
Život	90 222 333 500
SOS centrum	
Diakonie ČCE	222 514 040

Volat také můžete podle bydliště sociální odbory městských nebo krajských úřadů nebo svého praktického lékaře.

A vždy pamatujte na základní pravidlo: obět se nemá za co stydět! A také na to, že v naprosté většině případů je první projev násilí jen začátek!

Jednejte hned a nepodceňujte situaci.

NAŠE TIPY

Hudba, která potěší

Hned několik alb s průřezem tvorby našich populárních zpěváků a zpěvaček od šedesátých let po roky nedávne se objevilo na našem trhu před dobou letní pohody. Vybrali jsme z nich pro vás:

Prvním albem, na které bychom chtěli upozornit, nese jméno **MILUŠE VOBORNÍKOVÁ**.

V přehledu dosavadní kariéry populární zpěvačky nechybí její hity jako V Čibu je Bál. Ráda mám ráno probuzené, Staré říční proudy či Měj mě rád.

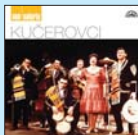
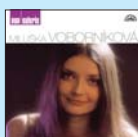
JOSEF LAUFER, zpěvák, herec, tanečník, vám také přináší své nejlepší písničky na stejnojmenném albu. Samozřejmě v tomto výběru jsou jeho proslulé hity jako Maria, 16 tun, La Bamba, Lola, Ghetto, Artista, Léto s Josefínou, Bienvenido, Honza Majer nebo Sbohem, lásko, já jedu dál.

Na svůj pestrý život s bigbitem a rock'n'rollem v dalším albu vzpomíná **PAVEL SEDLÁČEK**, letošní vitální pětadesátník, který vás zve na kompilaci svých největších hitů od Hippy Hippy Shake, All Shook Up, Jailhouse Rock nebo Roll Over Beethoven přes semaforský šlágr Život je pes až po nezapomenutelné duety s Evou Pilarovou a Yvonne Přenosilovou.

Zpěvák se swingem v duši **KAREL HÁLA** vám stejně jako ostatní na svém vzpomínkovém albu představí své hity jako Ona je krásná, Dívka toulavá, Můj otčenáš, Lodi bílou, Šeříky až bílé, Vrať se do Sorenta, Zámorí, Pokání, Sít houpací, Chci zapomenout, Dej mi pár okovů nebo Hádej, Matyldo. Co píseň, to klenot.

Své písničky s omamnou vůní exotiky, které jsme tak rádi poslouchali, nám opět připomene **KUČEROVCI**. Celkem 25 z nich, které nemají chuť zestárnout, najdete na albu, jehož hity jsou nezapomenutelné La Paloma, Nani Tahiti, Ajo Mama, Cucurucucu, Rege Rege, El Rancho Grande, Aloha Oe, Ave Maria, Yerba Buena.

(d)



Budou důchodci prioritou?

Poslanecká sněmovna PČR krátce před volbami přijala návrh novely zákona, podle něhož by z peněz, které zbyly po Fondu národního majetku, měly být dvě miliardy korun uvolněny na výstavbu domovů důchodců a ústavů sociální péče. Jedním ze tří zákonodárců, kteří tento návrh předložili a současně žádali, aby se o něm neprodleně jednalo, byl poslanec za KSČM Jiří Dolejš. To je důvod, proč jsme ho požádali o rozhovor na toto téma.

● Jaký je další osud zákona?

Teď je v Senátu, kde už byl projednán příslušným výborem, a protože Senát s tímto zákonem také nemá problém, po projednání tam už ho musí jen podepsat prezident republiky. V podstatě tu není žádná vážná překážka, aby zákon byl pozitivně uzavřen a nabyl účinnosti.

● A to bude znamenat co?

V podstatě jde o to, že po zrušení Fondu národního majetku zbývají určité peníze. FNM byla instituce transformační, čili dočasná. Spravovala peníze privatizační, a jelikož šlo o mimořádnou instituci, byly tyto finanční prostředky používány na mimořádné účely. Smyslem zákona bylo, aby mezi těmito mimořádnými účely byla i výstavba domovů důchodců a ústavů sociální péče. A podstata debaty byla o tom, do jaké míry je tato potřeba mimořádná, protože za jiných okolností by to mělo být financováno z kapitoly ministerstva práce a sociálních věcí, z peněz na dlouhodobé investice. Protože ale existuje dlouhodobý investiční dluh v oblasti výstavby těchto zařízení a protože demografická situace je taková, že starších spoluobčanů bude přibývat, rozhodli jsme se zařadit to mezi mimořádné účely a otevřít cestu pro dvě miliardy tím, že tento účel bude do zákona doplněn. Tím chci říci, že tu zdaleka není nějaký platební příkaz, kterým ministerstvo financí ze zbytku FNM už posílá na účet ministerstva práce a sociálních věcí dvě miliardy. Je tu jen otevření této možnosti. Peníze, které po FNM přicházejí na ministerstvo financí, jsou totiž předmětem zájmu i jiných skupin.

● Takže je to o tom, jak budou stanoveny priority a co bude považováno za důležitější. A to bude ještě boj.

DOMOV DŮCHODCŮ

ŽÁDOST JSEM PODAL
UŽ V PĚDESÁTI, TAK SNAD...



Přesně tak. A boj musí směřovat směrem k ministerstvu financí. Jde o to, co bude považováno za prioritu, a půjde také o to, jak peníze na ministerstvo financí budou přicházet. Stav účtu po FNM se totiž mění podle toho, jak přicházejí nové peníze, a jak se naopak musí zaplatit závazky, které vznikly. Peníze se tam stále točí a zatím byly uspokojovány jiné potřeby. Proto je tomu třeba věnovat politickou pozornost i nadále, aby se možnost stala realitou a aby zmíněné dvě miliardy co nejdříve na účet ministerstva práce a sociálních věcí skutečně přišly a mohly být použity tak, jak navrhujeme.

● Domovů důchodců není dostatek, mnohde jsou čekací lhůty. Přesto se ozvaly i hlasy, které říkají, že společnost spíše než nové domovy důchodců dnes potřebuje to, aby se stavěly domy s pečovatelskou službou a aby se peníze dávaly přednostně na péči v rodinách.

Účel je skutečně na výstavbu domovů důchodců a ústavů sociální péče. Zejména kolegové z řad lidovců upozorňovali na to, že současným trendem je posilování péče o seniory v domácnostech s pomocí sociálních služeb, které mohou poskytovat i neziskové organizace. Na to je samozřejmě třeba také najít prostředky, ale měly to být hlavně peníze, které budou standardně rozpočtovány v kapitole ministerstva práce a sociálních věcí. Stav současných domovů důchodců, potřeba jejich modernizace, aby splňovaly požadavky doby, už sám o sobě vyžaduje investice v řádu pět až šest miliard. Ty dvě miliardy jsou tedy jen částečným příspěvkem, a kdybychom se o ně měli ještě přetahovat s neziskovými organizacemi, efekt by se úplně rozptýlil. Osobně si myslím, že je třeba podporovat péči o seniory v domácnostech, ale to by se mělo dít v rámci tvorby běžného rozpočtu ministerstva na příští rok. Tyto dvě miliardy by měly být jednoznačně nasměrovány na výstavbu a modernizaci domovů důchodců a ústavů sociální péče.

● Hodně se hovoří o důchodové reformě. Mnozí tvrdí, že už je na ni vlastně pozdě, protože prý nebudou prostředky na důchody. Proto je prý nutné, aby se kapitálové připojištění stalo vlastně povinností. Jak to vidíte?

Myslím, že stávající systém nikdo nechce rušit. Problém je v tom, že zejména pravicové strany by z něho rády ukrojily. Chtěly by část prostředků vyvést na soukromé pojištění a tak tímto kapitálem nastartovat systém kapitálového připojištění. To by různé bankovní instituce, které ho poskytují, určitě přivítaly. Problém je v tom, že pouze první, státem garantovaný

Poslanec Jiří Dolejš. Na jeho tváři jsou ještě vidět stopy předvolebního napadení neznámými pachateli.



pilíř důchodového zabezpečení dává nezpochybnitelné jistoty, což se o soukromých bankách říci nedá. A o to se vede spor. Dovedu si představit, že bohatá společnost může mít první státem garantovaný pilíř nastaven na úrovni, která zajišťuje elementární důstojnost života ve stáří, a že prostor pro připojištění se bude zvyšovat podle toho, jak budeme jako společnost bohatnout. Že bude z čeho se připojistit. Nemělo by se to dotýkat základu, který by všem měl zaručit důstojné stáří. To asi bude jinak vypadat v Evropě a jinak v Latinské Americe, ale my jsme v Evropě, takže v žádném případě nechceme zařazovat zpátečku.

● Pro současné důchodce může vylepšení důchodu nastat vlastně jen valorizací. Vaše strana se v parlamentu zasazovala o to, aby se kritéria valorizací zlepšila. Měla pružněji reagovat na vývoj a vycházet nikoli ze čtvrtiny, ale z poloviny růstu mezd. Příslušný návrh však neprošel. Co s tím hodláte dělat dál?

Pokud se nebude sahat na odvody do pojišťovacích systémů, je fakt, že se už dostaly do přebytku. A když v něm jsou, je valorizace možná. Pro nás je určující reálná kupní síla důchodů. I kdyby se na základě takto koncipované valorizace systém dostal do finančního ohrožení dříve než v roce 2030, kdy dojde k demografickému zlomu, je třeba nasadit mimořádné zdroje a ne ustupovat. Pokud valorizaci nebudeme vztahovat k nějakým formálním kritériím, jako je třeba vývoj cenového indexu, ale k reálným životním nákladům důchodců, jsou samozřejmě možná i opatření na straně výdajů důchodcovských domácností. Například tzv. sociální klauzule, která by některé potřeby důchodců, jako jsou léky, cestování hromadnou dopravou atd. zabezpečila zdarma. To by samozřejmě ulevilo důchodcovským domácnostem a index životních nákladů by vypadal jinak. A jinak by vypadala i reálná kupní síla důchodu.

Ptal se František Vonderka, foto (fav)

Pomáháme v džungli paragrafů

Moderní společnost se neustále mění. Mění se i zákonné úpravy, které regulují její fungování. Nových zákonů přibývá a běžný občan se v nich mnohdy přestává orientovat. I proto, že média o změnách informují málo nebo jen obecně a povrchně. Přitom nadále platí pravidlo, že neznalost zákona neomlouvá. Rada seniorů ČR proto nyní zahajuje bezplatné poradenství, jehož cílem je pomáhat především starším občanům, a to nejenom vyznat se v nových zákonných úpravách, ale naučit se je i účinně využívat. RS ČR je současně vydavatelem Doby seniorů. Proto své dotazy týkající se právních úprav, ve kterých nemáte jasno a o kterých se domníváte, že se týkají širšího okruhu čtenářů, můžete posílat i přímo na naši redakci (adresu najdete v tiráži na str. 12). Odpovědi budete nacházet na této stránce DS.

S Od 1. 1. 2007 se výrazně změní celý systém poskytování sociálních dávek. Změny přinesou nové sociální zákony a další nové právní normy, které ještě před volbami do Poslanecké sněmovny ČR (PSP) v červnu 2006 prošly parlamentem. Ač na některé úpravy a změny byly značně rozdílné názory, podstatné je, že byly schváleny a většina z nich se od ledna příštího roku bude v podstatě týkat každého z nás. Jedná se zejména o zákon č. 110/2006 Sb., O životním a existenčním minimu, zákon č. 111/2006 Sb., O pomoci v hmotné nouzi, a zákon, kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím těchto nových právních předpisů (zákon č. 112/2006 Sb.), a o zákon č. 108/2006 Sb., O sociálních službách.

S Životní minimum je od roku 1991 zákonem společensky uznanou hranicí minimálních příjmů, pod níž nastává stav hmotné nouze. V současné době je dvousložkové, což se má změnit. Je kritériem pro posuzování sociální potřeby, poskytování dávek sociální péče sociálně potřebným občanům, pro určení příjemců dávek z hlediska výše jejich příjmu ve vztahu k životnímu minimu rodiny a odvozuje se od něho také výše dávek poskytovaných ze systému státní sociální podpory, mj. i příspěvku na bydlení, který pobírají také mnozí senioři. Přijetím tohoto zákona dochází k rekonstrukci celého systému.

S Navazující zákon o pomoci v hmotné nouzi má zajišťovat sociální ochranu při maximálním zainteresování osob, které se ocitly v sociálně nepříznivé životní situaci, spolupodílet se na jejím řešení a zabránit tak jejich sociálnímu vyloučení. V tomto zákoně, který nahrazuje zákon č. 482/1991 Sb., O sociální potřebnosti, bude mít životní minimum stejně jako dosud rozhodující úlohu při posuzování hmotné nouze a při sociální ochraně občana.

S Pokud jde o zákon o sociálních službách, stávající legislativa zná prakticky pouze ústavní péči a pečovatelskou službu. Všechny ostatní služby, jako například osobní asistence, azylové domy nebo domy na půli cesty a mnohé další byly, resp. dosud jsou, provozovány v zásadě bez legislativní úpravy podmínek. To se nyní mění. Vedle toho zákon zakotvuje více než třicet nových typů sociálních služeb. Jednou z nejvýznamnějších změn je zavedení příspěvku na péči pro osobu závislou na pomoci jiné fyzické osoby za účelem zajištění potřebné pomoci. Ten nahradí dosavadní příspěvek při péči o blízkou nebo jinou bezmocnou osobu, který nedostávala osoba závislá, ale osoba pečující o závislou osobu. Závislý občan tak má dostat možnost sám se svobodně rozhodnout o tom, jaké služby využije, v jakém rozsahu a u kterého poskytovatele.

S Od 1. 1. 2007 také nabude účinnosti zákon č. 187/2006 Sb., O nemocenském pojištění, a zákon č. 188/2006 Sb., kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím zákona o nemocenském pojištění. Jde - spolu s již zmíněným zákonem o sociálních službách - o rozsáhlé právní úpravy, v nichž se ne každý bude schopn hned orientovat.

S Každý z těchto zákonů se týká seniorů, některý více, jako např. zákon o pomoci v hmotné nouzi nebo zákon o sociálních službách, některý méně, jako např. zákon o nemocenském pojištění. Ale i senioři jsou nebo mohou být výdělečně činní, aby si přilepšili k důchodu. Pak jistě pro ně není bez zajímavosti informace o tom, odkdy se jim „po novu“ při dočasné pracovní neschopnosti pro nemoc a úraz bude vyplácet nemocenská a jaká je u nich podpora pro jeho poskytování, čili jak nejdéle ji mohou dostávat.

S Vedle zmíněných právních úprav schválených s účinností od 1. 1. 2007 existují i další, které nabudou účinnosti dříve. Jde např. o novelizaci vyhlášky č. 308/2003 Sb., kterou se stanoví částky, o něž se pro účely sociální potřeby zvyšuje životní minimum osob, jejichž zdravotní stav vyžaduje zvýšené náklady na dietní stravování. Od 1. 7. 2006 se zlepši finanční situace sociálně potřebných občanů, kteří musí ze zdravotních důvodů dodržovat dietní stravování.

S Zcela zásadní změnu v oblasti bydlení, která se dotkne i mnohých seniorů, představuje novela občanského zákoníku, která již vstoupila v platnost dnem 31. 3. 2006 a je součástí zákona č. 107/2006 Sb., O jednostranném zvyšování nájemného z bytu a o změně zákona č. 40/1964 Sb. (občanský zákoník).



NÁKLADY na údržbu jsou nutné i proto, aby se fasády některých starších domů nestaly nebezpečím.

S Zmíněná novela např. umožňuje pronajímateli při sjednání nájemní smlouvy požadovat, aby nájemce složil peněžní prostředky k zajištění nájemného a úhrady za plnění poskytovaná v souvislosti s užíváním bytu, a to až do výše trojnásobku měsíčního nájemného a zálohy na úhradu za plnění poskytovaná v souvislosti s užíváním bytu. Přijetím tohoto zákona také končí obecné pravidlo, podle kterého v případě, kdy nájemce užíval byt i po skončení nájmu a pronajímatel proti tomu nepodal ve stanovené lhůtě k soudu návrh na vyklizení bytu, se automaticky nájemní smlouva obnovila. Nově nájem bytu sjednaný na dobu určitou vždy končí uplynutím této doby. Podle přijaté právní úpravy je nájemce také nyní povinen písemně oznámit pronajímateli veškeré změny v počtu osob, které s ním žijí v bytě, a to do 15 dnů od této změny. Pokud tak neučiní ani do jednoho měsíce, je to považováno za hrubé porušení povinností nájemce se vším všudy, co z toho vyplývá, včetně možnosti pronajímatele vypovědět z tohoto důvodu nájem bytu. K podstatným změnám také dochází, pokud jde o přechod nájmu na vnuky nájemce. Ti totiž nově musí prokázat, jestliže nájemce zemře a chtějí dále v bytě bydlet, že s ním žili ve společné domácnosti nepřetržitě alespoň po dobu tří let před jeho smrtí. Novela občanského zákoníku obsahuje ještě mnoho dalších změn, o nichž je dobré vědět, mj. také tu, že v některých případech může pronajímatel vypovědět nájem i bez přivolení soudu.

JUDr. Zdeněk Hájek

INFO LETEM

Mnoha lidem, kteří žijí v bytech s regulovanými nájemmi, zdraží od ledna příštího roku činže mnohem víc, než čekali a než byla veřejnost informována. Někde bude růst dokonce dvojnásobný proti původním vládním údajům.

Nečekaný vyšší růst tak může způsobit mnoha sociálně slabším nájemníkům značné komplikace.

Důvodem razantnějšího zvýšení je to, že ministerstvo pro místní rozvoj (MMR) nyní při tvorbě sdělení, kterým od 1. července stanoví základ výpočtu nových regulovaných nájmů, vychází z vyšších průměrných cen bytů, než před schvalováním zákona o regulovaných nájmech, který vstoupil v účinnost na konci března. Například nájemníkům v Plzni vzroste od ledna 2007 činže místo o předpokládaných 12,2 o 21 %, v Praze 1 místo o 24,7 o 30,3 %. V Olomouci stoupnou regulované činže místo o 12,1 o 21,9 %, v Ostravě místo o 2,7 o 5,3 %, v Mladé Boleslavi místo o 21,3 o 30,4 %, ve Zlíně místo o 14,5 o 29,7 %, v Hradci Králové místo o 22,1 o 35,1 % a v Jihlavě místo 12,7 o 29,5 %.

Statistickým zvýšením průměrných cen bytů stoupne ještě výše nájemné u bytů nižší kvality, kde i dosud byl předpokládán růst mnohem výraznější než u bytů první kategorie. Například nájemníkovi v Pečkách ve Středočeském kraji, který dnes platí 8,89 koruny za čtvereční metr, se zvýší od ledna nájem o 42 %. V původních kalkulacích, se kterými pracovali poslanci a senátoři, se vycházelo z průměrných statisticky určených cen bytů ke konci roku 2004.

Například u Hradce Králové se nově vychází z ceny bytu 16 257 korun za metr čtvereční, zatímco při schvalování zákona měli poslanci v dokumentech cenu 10 850 korun. V Praze 1 se statistická cena z roku na rok zvýšila z 37 100 korun za čtvereční metr na 44 275 korun.

V některých místech sly průměrné statistické ceny bytů naopak mírně dolů a tím pádem nájemníky může potkat i nižší růst nájemného, než předpokládali. To se ale týká jen malého počtu nájemních bytů, protože se tyto případy vztahují jen na některé obce do dvou tisíc, případně do deseti tisíc obyvatel.

Zákon upravující zvyšování nájemného obsahuje rovněž změnu občanského zákoníku, která nově zavádí možnost vypovědi nájmu bez přivolení soudu. Pokud pronajímatel využije možnosti vypovědi bez přivolení soudu, obrana existuje. Zákon totiž obsahuje pojistku proti případnému zneužití ze strany pronajímatele: nájemce může do 60 dnů podat k soudu žalobu na určení neplatnosti vypovědi. V takovém případě se nájemce nemusí vystěhovat až do vynešení rozhodnutí soudu. Nájemce má tudíž dostatečný prostor, aby mohl prokázat, že důvody pro vystěhování uváděné pronajímatelem nejsou opodstatněné. (red)

Lidské pohlazení na p

Jsou to útluky určené lidem, kterým zbývají už jen maličké kapičky naděje. Světová zdravotnická organizace (WHO) hospicovou péči charakterizuje jako „aktivní komplexní péči o pacienty, jejichž onemocnění již nereaguje na kurativní léčbu.“

Stěžejní je kontrola bolesti a dalších symptomů, psychologických, sociálních a duchovních potíží. Cílem paliativní péče je dosažení nejlepší možné kvality života pacientů a jejich rodin. Hospic je specializované zařízení poskytující tzv. paliativní péči, zaměřenou především na úlevu od bolesti, kterou postupující nemoc přináší, na rozdíl od standardní lékařské (kurativní) péče zaměřené na léčbu nemoci.

Před tím, než se těžce nemocný člověk dostane do hospice, byly vyčerpány všechny ostatní možnosti léčby. Hospic je určen pro terminálně nemocné. Neslibuje uzdravení, ale také nebere naději. Neslibuje vyléčení, slibuje léčitelnost. Přichází na řadu ve chvíli, kdy medicína již vyčerpala veškeré známé cesty vedoucí k vyléčení.

Jeho místo je proto hlavně tam, kde je potřeba citlivě vnímat osobnost člověka v konečných stádiích - většinou onkologického onemocnění, tj. v závěrečných fázích života, umírání.

U nás jde stále ještě o relativně nové zařízení. Neinformovanost a ostych jsou důvody, proč je tato potřebná péče stále ještě málo známá. Hospicová péče se rozděluje do tří forem:

1. Domácí hospicová péče

Je pro nemocného zpravidla ideální, ale ne vždy dostačující. V Čechách a na Slovensku zatím není moc rozvinutá. Dobrý systém je praktikován v Rakousku. Předpokládá určitou úroveň rodinného zázemí, které ovšem často schází nebo se dlouhou službou nemocnému unaví a vyčerpá, případně je ošetřování touto formou příliš náročné pro rodinné příslušníky.

2. Stacionáře - denní pobyty

Pacient je v tomto případě přijat ráno



NIKDO není sám

a odpoledne nebo večer se vrací domů. Tato forma připadá v úvahu u nemocných z blízkého okolí hospice, pokud u nich nestačí domácí péče.

3. Lůžková hospicová péče

Je aktuální zejména tehdy, když přechází dvě formy nestačí nebo nejsou vůbec k dispozici. V případě, že je i možnost výše uvedených dvou forem, se po zlepšení

Neodcházejte pryč.

Zůstaňte tady.

Potřebuji teď hlavně vědět,

že tu je někdo,

kdo mě bude držet za ruku,

až to budu potřebovat.

Mám strach...

Ještě nikdy v životě jsem totiž neumíral...

(Třináctiletý chlapec, který zemřel na zhoubný nádor.)



zdravotního stavu nemocného nebo zotavení jeho rodiny může vrátit do domácí péče.

První hospic na světě vznikl v roce 1967 ve Velké Británii. Byl to Hospic sv. Kryštofa v Londýně, u jehož jeho zrodu stála zakladatelka moderního hospicového hnutí madam Cecily Saunders, výjimečná žena. Za svou práci na pomoc bližním byla oceněna mnoha prestižními cenami, čestnými tituly a medailemi (Templetonova cena, Onassisova cena, Wallenbergova cena), v roce 1967 dostala Řád britského impéria a v roce 1989 byla povýšena do šlechtického stavu. V roce 2001 byla baronka Saunders oceněna prestižní humanitární cenou Condrada N. Hiltona. U nás je zakladatelkou hospicového hnutí také žena, MUDr. Marie Svatošová. Díky ní vznikl první český hospic v Červeném Kostelci v roce 1995. Dnes jich je v provozu deset, další se budují či plánují. Prakticky u všech je doktorka Svatošová nějak zainteresována, za což mezi zasvěcenými získala přídomek „máma českých hospiců“.

Jedním z nich je hospic sv. Jana N. Neumanna v jihočeských Prachaticích. Jeho řediteli Mgr. Robertu Hunešovi, který je současně viceprezidentem APHPP, jsme položili otázku, kdo může o umístění v hospici požádat:

„Požádat může každý člověk bez ohledu na věk, pohlaví, barvu pleti, vyznání, sociální postavení, zkrátka každý potřebný. Přijímáme pacienty splňující tři podmínky: nemoc je ohrožuje na životě, vítězná medicína v nemocnici nemá co nabídnout, není možná či nepostačuje domácí péče. Pacientovi při přijetí garantujeme, že nebude trpět nesnesitelnou bolestí, za každých okolností zůstane zachována jeho lidská důstojnost a ve svých posledních chvílích nezůstane osamocen.“

Úkolem hospice je pomáhat a sloužit. Nedává si za cíl odstranit utrpení. Hospic

respektuje smrt jako nedílnou a přirozenou součást života. Filozofie hospice vyžaduje hluboce lidský a současně profesionální přístup stejně jako týmovou práci všech zúčastněných včetně dobrovolníků, kteří tvoří neoddělitelnou část těchto týmů. Jak vybíral ten svůj ředitel Huneš?

„Pro výběr personálu do hospice jsem stanovil několik kritérií - odbornou zdatnost, profesní zkušenost, osobnostně-mravní vyzrálост, duchovní přesah, smířenost s vlastní konečností a reference hodnověrných doporučení. Uchazeči absolvovali zdravotnický test, osobnostní psychotest a pohovor. Výsledkem bylo, že se podařilo vybrat lidsky krásné zaměstnance. Řada z nich si nástupem do hospice mzdově pohoršila. To svědčí o opravdovém zájmu a nebojím se říci, že o lásce k hospicové péči. Shodou okolností více než

polovinu zdravotnického personálu tvoří praktikující křesťané. To je - v tom nejlepší slova smyslu - velmi znát. Už jen proto, že se velká část pacientů (kteří nebyli věřícími či praktikujícími) na konci svých dní přece jen zajímá o to, co bude dál, kam kráčeji... Věřící zdravotník jim může snáze zprostředkovat věrohodnou nabídku skrze vlastní zkušenost. Pokud má možnost se i takto podílet na pomoci trpícím, pak má radost z jeho smíření, pokoje, odchodu domů. Domů do věčného života. Smrt není konec, ale začátek. Tomu věří křesťané. Sluší se podotknout, že personál má zakázáno cokoliv pacientovi vnucovat. Vše musí vyplývat z jeho přání a chtění. Chce-li umístit na pokoj kříž, dostane jej.



VŠESTRANNÁ PÉČE v duchu křesťanské lásky

Bude-li si přát bustu Lenina, dostane ji. Víra se musí projevovat pečujícími skutky, nikoli slovy. Na prvním místě je vždy komfort pacienta - zásada zní léčit bolest nejen biologickou, ale též psychickou, sociální a duchovní.“

Zdravotníci v hospici mají svou nezastupitelnou úlohu. Kromě nich tu jsou však



HOSPIC SV. JANA NEUMANNA v Prachaticích

prahu věčnosti



nské lásky je v hospici nepsanou zásadou.

ji.
ky,
m-
en
lní

tu-
lak

i duchovní, psychologové, dobrovolníci - ti, kdo se starají o jeho duši. V anglicky mluvících zemích říkají dobrovolníkům v této oblasti listeners, což česky znamená „naslouchající“. To odhaluje další aspekt duchovních potřeb nemocného. Jeho potřebu nebýt v těžkých chvílích na prahu mezi životem a smrtí sám. Má potřebu být vyslyšen, potřebuje, aby mu bylo nasloucháno. I proto je v hospici sv. Jana N. Neumanna každý pokoj vybaven přistýlkou pro blízkou osobu. Její pobyt je vítán a umožněn kdykoliv. Režim návštěv je přizpůsoben potřebám pacienta 24 hodin denně 365 dní v roce.

Cecily Saunders kdysi na dotaz, jak by si přála sama zemřít, odpověděla, že věří v náhlé úmrtí. Raději by prý ale umírala pomalu (což se jí nakonec vyplnilo, zemřela loni 14. července na rakovinu), aby měla příležitost uvědomit si čas pro vlastní životní sebereflexi a možnost dát si své osobní světské i spirituální věci do pořádku. I k tomu hospic vytváří potřebné lidské prostředí. Vychází z úcty k člověku jako neopakovatelné lidské bytosti. I proto nikdy nebude umožněna euthanasie.

Ale hospic, byť je pro většinu pacientů místem konečného období života, je přesto rovněž místem naděje, optimismu i radosti. Na otázku, proč se rozhodl právě pro práci v hospici, Mgr. Huneš odpověděl:

„Byla to souhra více okolností. Mezi ně jistě patří pocit smysluplnosti vlastního konání. Možnost pomáhat, společenství skvělých spolupracovníků, světónázor

a vždy je to tak trochu i náhoda. I když možná náhoda s velkým N. Jednou věcí jsem byl ale překvapen. Že hospic není ponurý dům smutku. Hospic je místem radosti, optimismu, ba i veselí. Kromě jiného se zde hodně nasmějeme jak s personálem, tak s pacienty. Nevěříte? Přijďte se podívat.“

V současné době je v ČR deset hospiců a jedenáctý se buduje.

Ještě donedávna platily zdravotní pojišťovny jen 40 % péče o nemocné a zbytek peněz musely hospice a shánět samy. Bylo tomu tak i proto, že český zákon neznal pojem hospic. Byla to i zásluha premiéra Paroubka, že tato legislativní mezera byla odstraněna a parlament díky tomu těsně před volbami přijal zákon, podle něhož má být péče hrazena plně. Zákon, který pracovníci hospiců i pacienti přijali se zadosťučiněním i úlevou, už čeká jen na podpis prezidenta.

Je potřebný. Podle zahraničních zkušeností by na 100 000 obyvatel mělo připadnout asi pět hospicových lůžek. V ČR jich v současné době je jenom 280, ale mělo by jich být 500.

(red)

(Kontakt: Neumannova 144, 383 01 Prachatice, tel. 388 311 726, e-mail: reditel@hospicpt.cz, www.hospicpt.cz)



ZA KLIENTY přicházejí často i školní děti

Knižní okénko DS

Novinky na trhu

„Můj milý nešťastný následovníku...“ Tak začíná dopis, který v roce 1972 našla v pracovně svého otce v Amsterdamu. Hromádka starých dopisů dceru vyše na dlouhou a nebezpečnou výpravu sahající do čtyřicet let staré historie její rodiny a pětisetletých dějin Transylvánie. Její otec se vypravil hledat pravdu o krutém středověkém vládci Drákulovi... a zmizel. Na co narazí jeho dcera, se dočtete v pozoruhodně napsaném románu, jehož autorkou je Elizabeth Kostova. Knihu *Historička* vydává Euromedia Group a koupíte ji za 299 korun.



Který Čech by neměl rád fotbal, jenž tak trochu považujeme za náš národní sport? A koho by nezajímaly příběhy lidí, kteří se z nouze vypracovali na vrchol? Vše v jedné knize přináší autobiografie fotbalové legendy Pelého. I když pochází z chudých poměrů, nezměrná spontánnost a radost, kterou mu přinášela kopaná, jej také vynesla na vrchol fotbalového světa. Už dnes, za svého života, je označován za nejlepšího fotbalistu planety. Dnes sportovní dres vyměnil za oblek ministra sportu Brazílie. Netrpí slávou, fotbalu zůstal věrný a pokorný. Krásná kniha *Pelé - vlastní životopis* s podrobnými statistikami a více než padesáti barevnými fotografiemi vyšla v BBartu a stojí 299 korun.

Nejprodávanější

1. Dan Brown: Šifra mistra Leonarda, 299 Kč
2. Iveta Toušlová a kol.: Toulavá kamera 2, 269 Kč
3. Raymond Khoury: Poslední templář, 229 Kč
4. Terry Pratchett: Buch!, 259 Kč
5. Václav Havel: Prosím stručně, 365 Kč
6. Pavel Frýbort: Agentura, 239 Kč
7. Michal Viewegh: Báječný rok (deník 2005), 299 Kč
8. Jana Lorencová, Jiří Večeř: Krvavé oleje, 265 Kč
9. Dan Brown: Pavučina lži, 299 Kč
10. Dan Brown: Da Vinciho kód, 398 Kč

Rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

Maneken Pis

Správná odpověď na náš fotokvíz z minulého vydání Doby seniorů samozřejmě zní, že originál sošky Čurajícího chlapečka najdeme v hlavním městě v Bruselu v Belgii, a to nedaleko hlavního náměstí Grand Place. Volné listky pro dva na dechovkový festival na Křižíkově fontáně v Praze vyhráli O. Wunsch ze Žatce, J. Smrčková z Brna, T. Zelinka z Prahy 8, M. Křen z Prahy 5 a J. Pecina z Berouna.

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

Působí léky stejně u seniorů jako u mladší generace?

Ne, u lidí vyššího věku dochází ke změnám životních funkcí. Následkem toho mohou být starší pacienti mnohem citlivější (anebo i naopak méně citliví) k účinkům některých léků a mohou se u nich častěji objevit tzv. nežádoucí účinky léků. Tyto nemusí být příliš vážné a neohrožují pacienta - spíše jsou jen nepříjemné, např. ospalost, žaludeční nevolnost, kopřivka. Přesto pokud zjistíte při užívání některého léku, ať již předepsaného lékařem nebo zakoupeného v lékárně (žádný lék není bez vedlejších účinků), něco neobvyklého a na co jste nebyli zdravotnickým pracovníkem upozorněni, poradte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Jak je účinný Geladrink, o kterém slyším v reklamě?

Nejde o lék, ale spíše o dietetický přípravek. Je využíván při onemocněních pohybového aparátu. Jeho účinky nebyly klinicky zcela objektivně odzkoušeny. Jeho doporučování vychází z empirických zkušeností, kdy u mnohých pacientů po jeho pravidelném užívání dochází ke zlepšení pohyblivosti. V lidovém léčitelství se stejně úspěšně užívala huspenina. Přesto je Geladrink některými lékaři doporučován.

Jak mám užívat Nolicin?

Jedná se o léčivo fluorochinolon často užívané v urologii. Místně účinkuje v močovém ústrojí. Denní dávka, pokud odborný lékař neurčí jinak, je jedna tableta za 12 hod. po dobu 7 - 14 dnů. Lék patří mezi hrazené léky a je vázán na lékařský předpis. Tablety se mají užívat jednu hodinu před jídlem nebo dvě hodiny po jídle a nezbytný je dostatečný příjem tekutin. Pozor, lék ovlivňuje schopnost řídit motorová vozidla!

Můžete doporučit vhodné léky při zvětšení prostaty?

Bez důkladného vyšetření nelze jednoznačně doporučit specifické léky na potíže vzniklé zduřením prostaty. Muži by si měli uvědomit, že tak, jako ženy chodí pravidelně ke gynekologovi, by muži měli navštívit odborného lékaře-urologa. Ten může podle stavu navrhnout jeden z řady léků (většinou rostlinného původu), které lze volně zakoupit, příp. předepsat lék hrazený většinou zdravotní pojišťovnou, příp. doporučit některou z moderních chirurgických metod. Zde strach z urologa není na místě a návštěva je vhodná už při prvních potížích.

(jsol)

Máme více práv

Dostali jste v prodejně místo reklamního protokolu od svého reklamovaného výrobku lístek od šatny? Tedy takový kousek papíru s číslem své zakázky, který nevypovídá absolutně o něm, hlavně ne o tom, co a kvůli čemu jste reklamovali?

Od konce května už je podobné jednání prodejce porušováním zákona o ochraně spotřebitele, který byl k tomuto datu novelizován. Pro spotřebitele to znamená především posílení jeho práv.

Pokud půjdete reklamovat zboží, na něž se ještě vztahuje záruční doba, musí s vámi prodejce sepsat doklad, z něhož bude jasné, o jakou vadu se jedná a jaký způsob vyřešení reklamace požadujete. Pokud váš vysoušeč vlasů po roce vypověděl už potřebu služby, máte právo požadovat jeho výměnu. A nemusí vás zajímat, proč nefouká, pro vás je důležitý projev vady - fén prostě nejde. Na základě § 622 občanského zákoníku chcete odstoupit od smlouvy. Jenže prodejce napíše do protokolu pouze „fén oprava“, což je chyba a porušení vašich práv. Trvejte na tom, aby napsal: „Fén má třetí stejnou vadu, zákazník požaduje odstoupení od smlouvy.“ Na to máte totiž ze zákona právo a on povinnost takto postupovat (§ 19 odst. 1 zákona o ochraně spotřebitele).

Pokud to prodejce odmítá napsat, poznamenejte to do reklamčního protokolu k podpisu sami, budete mít v ruce důkaz, co

jste chtěl, až se vám budou snažit vnutit znovu opravený fén. A budete mít možnost si na jejich postup stěžovat České obchodní inspekci. Další úprava se týká reklamních (předváděcích) zájezdů. Nyní jsou na nich prodejci povinni předat spotřebiteli písemnou informaci, kde mohou případně uplatnit reklamaci. To znamená na jaké adrese a u jakého prodávajícího. Dříve to museli udělat pouze v tom případě, pokud to spotřebitel výslovně požadoval, takže se mohlo stát, že spotřebitel sice měl výrobek,

ale v případě vady nevěděl, kde reklamovat, pokud na podobnou situaci nepamatoval, když - často v euforii - kupoval.

Novela zákona o ochraně spotřebitele se v médiích omezila bohužel jen na informování o padesátimilionové pokutě pro ty prodejce, kteří závažným způsobem porušují zákon a která je také novinkou. Jde o možnost mimořádnou, nicméně podle mého názoru by si prodejce, který ohrožoval ve velkém měřítku zdraví spotřebitelů, mimořádnou pokutu třeba i s případným likvidačním dopadem zasloužil.

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

Veterinář radí: Pozor na letní kašel

V horku se především starší psi často zadýchávají. Čtenářka Jana S. se ptá, zda jde o chorobu nebo je to věkem. Odpovídá MVDr. Lukáš Hanzel z pražské Veterinární kliniky Anděl:

Letní dušnost u starších psů může být známkou toho, že s přibývajícím věkem se z našeho miláčka mohl stát kardiak. Proto doporučujeme před létem pravidelnou prohlídku s EKG, rentgenem velikosti srdce a jeho poslechem. Doporučil bych je od osmého roku u větších psích plemen, od desátého u těch menších. Veterinář pak rozhodne, zda je nutné dávat psovi léky, které zlepšují okysličování srdce i funkci srdečního svalu. Že pes začíná mít potíže tohoto druhu, poznáte podle toho, že se namáhavě zadýchá i při procházkách,

které dříve zvládal bez problémů, popřípadě i doma, že už nemá chuť ke hře. Dalším příznakem je kašel. Ne normální kašel z nachlazení, který za týden přejde, ale kašel v noci i po ránu - a dlouhodobý. U starších psů bychom měli krmit dávkou rozdělit na dvě - ráno a večer, aby se pes nepřecpal a aby se mu pak nedýchalo hůř. Organismus tak zpracovává stravu postupně. Pro delší procházky bychom měli volit chladnější části dne - tedy chodit na ně brzy ráno a večer. V poledne pak psa vyvenčit jen kolem bloku. Musí mít samozřejmě nepřetržitý přístup k vodě na pití. Pokud jde o koupání, je dobré sledovat, do jaké vody chce pes skočit - špinavá voda, když vnikne do uší, může přivodit záněty. (d)

Originální děrované brýle - posilovna očních svalů

Společnost Kancelář Komerčního Poradenství, s. r. o., uvedla koncem loňského roku na náš trh poměrně málo známý produkt - Děrované brýle. V Receptáři prima nápadů číslo 11 jsou tyto brýle uváděny jako novinka na českém trhu.

V devadesátých letech minulého století došlo k velkému rozmachu tohoto zajímavého produktu ve Spojených státech a k jeho rozšíření do celého světa. Vzhledem k celé řadě kladných výsledků se na ně přestalo pohlížet jako na zajímavost a behaviorální optometristé začali zkoumat vliv těchto brýlí na oči. Dospěli k závěru, že vliv není přímý, tzn. že neovlivňuje lidské oko jako takové. Jejich nošením se ale posilují oční svaly, což má vliv na celkovou kondici očí. Zjistilo se, že se zlepšuje jednoduše řečeno také vyhodnocování toho, co oko vidí mozkiem. I když oko vidí hůře, mozek dokáže chybějící informace doplnit a výsledkem je dobrý celkový obraz.

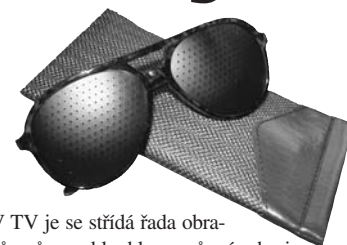
Tyto brýle nejsou zdravotnickým prostředkem podle zákona 336/2004 Sb.

Americké zdroje uvádějí, že tyto brýle čtvrté generace jsou dobré pro myopii, hyperopii, presbyopii, astigmatismus a při

práci na počítači. Více informací najdete na <http://bryle.kkp.cz>.

Jak mohou originálně děrované brýle pomoci právě seniorům? Pokud budete tyto brýle nosit pravidelně, dochází ke cvičení vašich očních svalů, zlepšení mozkové činnosti ve vztahu ke zraku a vyhodnocení obrazu přeneseného do mozku z oka. Tedy vaše vidění se postupně nezhoršuje a to samo je pozitivní.

Moje maminka - 71 let - je nosí od prosince 2005. Sama uvádí, že její oči jsou svěžejší, neunavují se tak brzy a pocítuje i zlepšení svého vidění. Brýle je nutné nosit pravidelně denně, a to 15 minut. Nejlepším způsobem cvičení je sledování televize.



V TV je se střídá řada obrázků s různou hloubkou a různým horizontem. Zkušenosti ukázaly, že vedle čtení, práce na PC je právě sledování televizních pořadů tím nejlepším cvičením s děrovanými brýlemi.

Cena těchto brýlí je na českém trhu 2150 Kč. Společnost KKP, s. r. o., dává každému seniorovi, který použije vytištěný kupon, cenu 1700 Kč + 100 Kč za poštovné-dobírkovné. Součástí záhlaví je i brožurka s informacemi, jak brýle používat. (PR)

Kupon je třeba vystříhnout a zaslat na adresu společnosti
KKP, s. r. o., Klášterní 246, 470 01 Česká Lípa

Ano, nabídka mne zaujala, brýle objednávám za cenu uvedenou v článku v DS.

Jméno a příjmení:

Adresa:

Telefon:

Jak a co jíst ve vedrech

Léto s sebou přináší horké dny, které svou teplotou namáhají lidský organismus. V naší věkové kategorii si už musíme dávat pozor i na to, co jsme před pár lety ještě bagatelizovali. Jednou z takových otázek je, jak si upravit jídelníček právě v horku. Právě na ni nám odpovídal docent MUDr. Lubomír Kužela, DrSc., z oddělení výživy 3. lékařské fakulty UK:

„Většinou se traduje, že člověk s rostoucím věkem potřebuje méně energie, že by tedy měl jíst méně. To je správné, pokud se to týká energetické hodnoty potravy. Na druhé straně je nutné vědět, že člověk s rostoucím věkem některé složky potravy hůře vstřebává a dokáže je hůře využít. Takže musíme zvýšit příjem základních látek a vitaminů. Strava by tedy měla být méně sytá, ale kvalitnější nežli třeba u lidí ještě kolem padesátky. Kvalitou rozumíme především více vitamínu C, kyseliny listové a tak dále. To platí obecně, v létě je pak třeba jíst méně a volit jídla co nejléč.“

• Tedy jíst především hodně zeleniny a ovoce?

„Ano, ale je třeba si dávat pozor na potraviny, které člověka nadýmají, jako jsou luštěniny, kapusta či květák, dost lidí hůř snáší třeba i okurky. Výborné je naopak čínské zelí, a především brokolice, která je považovaná za jednu z nejzdravějších zelenin. Bylo by vhodné zařadit ji co nejčastěji do jídelníčku. Do letních salátů můžeme přidávat mrkev, petržel i celer - ten je trochu podceňovaný. Chuťově je výborný, má množství éterických olejů, které zlepšují prokrvení v malé pánvi, takže může se stát, že kdyby ho někdo konzumoval větší množství, mohlo by se mu chtít víc

močit. Důležité je, aby součástí jídel nebyla jen jedna zelenina, ale několik druhů najednou.“

• Takže k obědu či večeři zeleninovou přílohu nebo salát?

„Ano, ovšem pozor: nikoli tak, jak se to u nás často dělá, když někdo chce shodit na váze, že spořádá jednu velkou mísu zeleninového salátu jednou denně, většinou večer. Zelenina musí to být ve stravě podávána v průběhu celého dne. Tělo daleko lépe snáší menší dávky ve třech hlavních jídlech. Na dopolední a odpolední svačinu bych pak doporučil hlavně ovoce nebo třeba rajče. Měli bychom zkrátka přejít na středomořský typ stravy - narychlo třeba na grilu tepelně opracované maso a velké množství různých druhů zeleniny a ovoce, obzvláště právě v horkých dnech.“

• Mohli bychom si udělat vzorový jídelníček? Začneme snídaní.

„Snídaně by se rozhodně neměla odbývat. Ale neměla by to být jen bábovka. Doporučil bych sýr, protože člověk v seniorském věku potřebuje hodně vápníku a ten se nejlépe vstřebává právě z mléčných produktů. Tvrdé sýry jsou v tomto lepší, z tavených se vápník podstatně hůře vstřebává. K tomu přidejme chléb nebo housku. Mohou být lehce pomazány máslem, máslo je přírodní produkt a obsahuje také určité procento nenasycených mastných kyselin i mastné kyseliny se středním řetězcem, které způsobují, že se tuk lépe vstřebává. Samozřejmě lidé, kteří mají vysoký cholesterol, by měli máslo užívat minimálně. K tomu třeba rajče nebo papriku. K obědu bych doporučil bílé maso, například grilované - rozhodně ne obalovaný vepřový řízek. Jestliže si koupíme grilované kuře, doporučil bych sundat

a zahodit kůži, ve které je tuk nejvíce. Zeleninový salát podáváme jako předkrm. Polévka sice dodává tělu tekutiny, ale zároveň zvyšuje chuť k jídlu, takže když už, v létě raději jen bujon. Spolu se salátem pak zabere určitou kapacitu žaludku a člověk pak už nesní při hlavním chodu především tolik příloh. K večeři jsou právě ve vedrech nejlepší nejrůznější saláty, například těstovinový s rybou, třeba tuňákem, a rajčaty, paprikami či brokolici. Takový salát obsahuje všechny živiny. Důležité je vědět, že jídlo se tráví v žaludku asi tři hodiny a spát by měl jít člověk téměř hladový, aby si v noci mohl i trávicí trakt organismu odpočinout.“

Ptal se Dušan Pokorný

Příště: Jak a co pít ve vedrech



Foto Kamil Varcoller

Léto a náš pitný režim

V souvislosti s teplým slunečným počasím, které nás nyní provází (a jak všichni doufáme, i ještě nějakou tu dobu alespoň během léta i provázet bude), nám dovolte zdůraznit potřebu dostatečného příjmu tekutin.

Nejprve vás však musíme upozornit, že dodržování pitného režimu by mělo být záležitostí celoroční, ne jen sezonní v době horkého léta.

Výrazem „pitný režim“ míníme pravidelný a zároveň dostatečný příjem vhodných tekutin v průběhu určité časové periody. Nejčastěji je množství přijatých tekutin vztahováno k jednomu dni. Správný příjem tekutin je pro každého z nás nesmírně důležitý, ale přesto na konzumaci dostatečného množství nápojů v pravidelných intervalech často zapomínáme! Ve vyšším věku toto tvrzení platí o to víc, že náš subjektivní pocit žízně ani zdaleka neodpovídá naší skutečné potřebě tekutin. Správně bychom měli pít, i když žízeň nemáme!

Proč je tak důležité, abychom dostatečně pili? Voda tvoří podstatnou část našeho těla, u dospělých lidí je to asi 60 %. Její nepostradatelnost je dána také velkým množstvím funkcí, které v našem těle vykonává. Pomáhá nám udržet správnou rovnováhu organismu, působí jako rozpouštědlo, vytváří vhodné prostředí pro průběh chemických reakcí, které v našem těle zcela běžně probíhají, tvoří podstatnou součást naší krve a udržuje její stálý objem a mnoho dalších. Pomáhá také regulovat tělesnou teplotu a zabráňuje tak přehřívání našeho organismu. Množství tekutin, které by měl jedinec zkonzumovat, se uvádí v rozmezí dvou až tří litrů za den. Mezi hlavní faktory, které toto množství tekutin ovlivňují, patří například náš zdravotní stav, běžné i sportovní aktivity, které během dne provozujeme, a prostředí, v němž se nacházíme. Důležité pravidlo, které bychom měli všichni bez rozdílu věku a pohlaví dodržovat, je, že tekutiny, které ztratíme, bychom měli zase přijmout zpátky.

Za běžných podmínek ztrácí naše tělo asi 1,85 - 2,6 litru tekutin denně, a to močí, dýcháním či pocením. Pokud nedodržíme toto jednoduché pravidlo, reálně nám hrozí dehydratace se všemi jejími nepříjemnými průvodními projevy, které ohrožují náš fyzický i psychický výkon, mohou zhoršovat náš zdravotní stav či průběh onemocnění, přičemž teplé letní počasí, které nás nyní provází, riziko dehydratace ještě zvyšuje. Mírný, avšak dlouhodobý nedostatek tekutin může mít za následek kromě častější se opakující bolesti hlavy a přetrvávající zácpy například i poruchu funkce ledvin včetně tvorby ledvinových a močových kamenů či častější infekce močových cest.

Vodu bychom měli přijímat jak v podobě nápojů, tak v podobě potravin bohatých na tekutiny. Vhodnými zdroji tekutin jsou také ovoce a zelenina, například rajčata, okurky, melouny, jahody nebo citrusy. Zapomínat bychom neměli ani na polévky.

V černých čajích a kávě je obsažen kofein, což je látka, která má močopudné účinky a tím ztráty tekutin zvyšuje. Máme-li tedy rádi kávu a zdravotní stav nám umožňuje ji pít, musíme na to pama-

RADY LETEM

Nabízí přednášky

Mgr. Antonín Krčmář z Liberce mnoho let pracoval na OÚNZ jako psycholog a to jak jako diagnostik, tak také psychoterapeut. Přitom se zajímal o léčivé rostliny a také je i pěstoval. Nyní je v důchodu, bývalému koníčku se však intenzivně věnuje nadále. Nyní se zejména zabývá řízenou dezotixací organismu. Do redakce DS nám také napsal, že plně souhlasí s obsahem jednoho z našich článků, který měl titul Senioři nechť jen přihlížet. Každý, kdo prý umí něco navíc, by si to neměl nechat jen pro sebe a měl by se o znalosti podělit s ostatními, pokud o ně budou mít zájem. Mgr. Krčmář sám nabízí seniorům přednášky na téma fyto terapie a řízená detoxikace organismu. Během nich by zájemcům zdarma provedl rovněž různá měření. Zájemci mu mohou volat na telefon 485 122 664 (nejlépe večer). Můžete si také napsat o adresu Mgr. Krčmáře, kterou máme v redakci. (red)

tovat a dát si o sklenici vody navíc. Močopudné účinky mají také alkoholické nápoje, tudíž nejsou vhodné pro doplnění našeho pitného režimu.

Má-li někdo oblibu v bylinných čajích, měl by je pít slabé, střídát druhy bylin, z nichž je čaj připravován, případně volit různé směsi a rozhodně je nepít denně, a to právě kvůli účinkům, které tyto byliny mají. Mohly by totiž negativně ovlivnit náš zdravotní stav. Podobné pravidlo platí i pro minerální vody. Měli bychom myslet na jejich střídání. O tom, zda vůbec či jaké druhy a množství minerálních vod můžete konzumovat, vám doporučujeme se poradit s vaším lékařem.

Mezi lidmi jsou velmi oblíbené bublinkové nápoje syčené oxidem uhličitým. Zde je třeba pamatovat na to, že mohou působit různé zdravotní obtíže. Pokud tedy trpíte nějakým závažnějším onemocněním, je vhodné se o konzumaci těchto nápojů také poradit s ošetřujícím lékařem.

*Ministerstvo zdravotnictví
Odbor strategie a řízení ochrany
a podpory veřejného zdraví*

	pilíř	mlázi	povzdech		1. část tajenky	starořecká pohřební oběť	anglický zápor	arabské mužské jméno		chem. značka stříbra	kino	3. část tajenky		japonská lovkyňe perel	trampské nádobí	Osman	rýžové kořalky
belgické lázně				německé velko- město					pražské divadlo				úřední spisy				
díra (hovor.)				vinařství					osobní zájmeno				uhelný prach				
				modř									ruský souhlas				
předložka			jodová tinktura							vodní šelma							
			vojenská prodejna														
slovně napad- nout											celní kód Ukrajiny			albánská měna			
														sedmkrát týdně			
závada												dřívko do jitrnic	poděko- vání				
	jedlá houba												provádět obdukcce				
	zručnost					značka českých elektro- spotřebičů					slanina					mužské jméno	pavézy
japonská báseň				větná spojka							údaj na bankovní kartě				iniciály herečky Sinkorové		
				neotřelá							číslovka				část pluhu		
osobní zájmeno			vlákno														
			anglický šlechtic														
	anglicky „vzhůru“	český básník															
		nebo															
školní látka						části nohou									mistr ostrého meče		
korzár						papoušek				vrh				staré vztažné zájmeno			

Vyhráli: Tajenka z minulého čísla: ...největším mudrcem dubový pařez. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger vyhrávají E. Kudličková z Lokte, J. Štolbová z Prahy 10, V. Jírová z Ústí n. L., O. Šebková z Varnsdorfu, J. Horák z Kyjova, A. Staněk z Dačic, A. Zorgovská z Ratají nad Sázavou, J. Jedlička z Berouna, G. Gintner z Ostravy a J. Caha z Moravské Třebové. Všem blahopřejeme. Tajenku dnešní křížovky nám zasílejte na adresu redakce nebo na e-mail doba.senioru@seznam.cz do 20. července.

Vaříme chutně, zdravě a levně

Kuře s banány

Potřebujeme (4 porce): 1 kuře, 2 banány, lžičku škrobové moučky, lžičku mletého zázvoru, 4 lžice sójové omáčky, sůl

Kuře rozdělíme na čtyři porce, dáme do rendlíku a podlijeme šálkem vody. Osolíme, posypeme zázvorem a pokropíme sójovou omáčkou. Dusíme pod pokličkou. Když je maso téměř měkké, přidáme banány nakrájené na nepřiliš tenká

kolečka. Nakonec zahustíme škrobovou moučkou rozmocnou v troše studené vody. Krátce dovaříme a dochutíme.

Houbové rizoto

Potřebujeme: 250 g rýže, 400 g hub, 2 zelené papriky, 1 cibuli, olej, kečup, sůl

Nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme pokrájenou zelenou papriku a podusíme. Potom přidáme pokrájené houby, osolíme a dusíme do měkka.

Nakonec vmícháme uvařenou rýži a odstavíme. Jednotlivé porce pokapeme kečupem. Podáváme se salátem ze syrové zeleniny.

Bezinkový med

Potřebujeme: 25 bezinkových květů, 1,5 l vody, 1 citron, 1 kg pískového cukru

Opláchnuté květy přelijeme vodou, přidáme na kolečka nakrájený a ostrouhaný citron. Povaříme a necháme 24 hodin vyluhovat. Pak přecedíme přes pláténko, přidáme cukr a zvolna vaříme do zhuštění.

tí. Ještě horkým medem plníme sklenice.

Čuník v kabátě

Brambory oškrábeme, prostředkem vydlabeme otvor pro párek, osolíme a okmínujeme. Párek protáhneme otvorem tak, aby konce vyčnívaly. Ty pak nařizujeme jako špekáčky při opékání. Takto připravené čuníky vložíme na vymaštěný pekáč, na každý brambor položíme plátek slaniny a pečeme v troubě.

Dobrou chuť čtenářům DS přeje Josef Bárta z Vlčovic v Podkrkonoší.

DOBA
seniorů

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka, tel. 602 223 650. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: doba.senioru@seznam.cz. Jazyková úprava Martina Čechová, 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 28. července.

Soutěž: Víte, kde ji najdete?

Stojí na místě, kde se od 11.2. 1858 mladé Bernadette Soubirous měla opakovane zjevit sv. panna Marie. V jednom zjevení děvče přiměla, aby se napila vody z místního pramene. Po Bernardette tak učinili i jiní. Mezi nimi i žena, která se po napití spontánně uzdravila chromá ruka. Od té doby podobných uzdravení napočítali více než 7000. Lékařský úřad katolické církve 66 z nich oficiálně označil za zázračné. I když v posledních 15 letech nebyl

zaznamenán žádný nový případ zázračného uzdravení, jeskyně Massabielle se stala nejnavštěvovanějším katolickým poutním místem na světě. Víte, ve kterém francouzském městečku se jeskyně a soška nacházejí? Pro 5 autorů správných odpovědí máme připraveny věcné ceny.



Zveme vás na výlet

Premiéra zámku v Mníšku pod Brdy

Dnešní podobu zámku, který se poprvé ve své historii otevírá pro veřejnost, formovaly dvě přestavby, první v 17. a druhá v první čtvrtině 20. století. Tehdy upravil zámek pro jeho posledního majitele Llewelyna Kastu přední pražský architekt Blecha.

V posledních pěti letech prošel zámek velkou opravou. Interiéry byly věrně rekonstruovány podle zachované dokumentace z doby první republiky. Na první prohlídkové trase si můžete prohlédnout osm pokojů, jídelnu, knihovnu, vstupní schodiště a kapli sv. Serváce. Expozice je věnována stylu života drobné šlechty v letech 1918 až 1938. K prvním dnů otevření zámku pro veřejnost - od roku 1945 byl využíván ministerstvem vnitra, tudíž pro veřejnost uzavřen - 1. července je připraven pro návštěvníky program Pocta první republiky. Zámek má v ten den ožít reáliemi té doby: návštěvníci se setkají s písničkami a kabaretními výstupy pobe-



rounské hudební skupiny Třehusk, budou si moci prohlédnout kolonu historických vozidel, pobavit se módní přehlídkou modelů Vladky Dobiášové a večer se pak nechat okouzlit swingovou hudbou v podání Sester Havelkových a jejich Bandu. Snahou pořadatelů dne je ukázat prvním návštěvníkům nejen architekturu a vybavení interiérů nově otevřeného zámku, ale také bohatý společenský život, módu, společenskou satiru, morálku, solidnost i toleranci první republiky.

Senioři platí 60 Kč, ti, kdo už překročili 65 let věku, mají vstup zdarma. (d)

Pomoc z přírody

Měsíček lékařský
Calendula officinalis

Lidové názvy: nehtík, sluníčko

Původ měsíčku je v jižní Evropě. V lidovém léčitelství se užívají hlavně okrajové jazykovité květy z úborů. Mají mít oranžovou až ohnivou barvu. Můžeme se z něho těšit celé léto a až dlouho do podzimu, neboť rozkvétá postupně. Asi i proto vychází jeho vědecký název z latinského calendale, tj. „jako dny v měsíci“. Kromě pohody, která z něho vyzařuje, je užitečný v mnoha dalších směrech. Neměl by chybět v zeleninových zahrádkách, protože zelenině jeho společenství velmi prospívá. Svými silicemi odpuzuje mnohé škůdce. Zejména různá hádátka by neměla mít v jejich blízkosti možnost rozvoje.

Měsíček nám poslouží výborně i jako droga, je velmi vhodný pro vnitřní i vnější použití. Vnitřně zmírňuje záněty sliznic trávicího traktu, uvolňuje křeče, příznivě působí na žlázy s vnitřní sekrecí. Přípravuje se nálev buď ze samotné drogy, často však bývá součástí čajových směsí. Pro vnitřní užití se dává jedna kávová lžička na

šálek nálevu, ten se pije třikrát denně. Zevně působí fytoncidně proti škodlivým mikroorganismům, které způsobují záněty pokožky.

Neopominutelné použití měsíčku je i v kosmetice. Odvar z květů měsíčku zjemňuje pleť, používá se jak k omývání obličeje a krku, tak i k obkladům. Dává se kávová lžička drogy na šálek odvaru, který se po čtvrt hodinovém vyluhování scedí a vlažný aplikuje.

Chudí Římané měsíčkem falšovali drahý šafrán, a tak se měsíček dostal i do kulinářství. Ve středověku se jím běžně přibarvovaly polévky místo šafránem. Přítomný kalendulin (barvivo) zabarvuje maslo, sýry, polévky, ba i pečivo. Chceme-li obarvit těsto, musíme měsíček krátce povařit v mléce, neboť kalendulin je rozpustný pouze v tucích. Tato náhražka působí na rozdíl od šafránu jen jako barvivo, a proto jej můžeme konzumovat ve větších dávkách. (MM)



ZASMĚJTE SE S NÁMI

Víte, jaký je rozdíl mezi mladým a starým myslivcem? Mladý má v posteli zajička a ten starý má pod postelí bažanta.

„Mladý pane, pomohl byste mi přejít přes ulici?“

„Samozřejmě, babičko, chcete až k té samoobsluze, že?“

„Ne, tam mám jen zaparkovanou motorku.“

„To se nestydíš přijít z hospody až v pět ráno?“ křičí babička na dědu.

„Stydím, stydím, ale oni už zavírali, a tak mně vyhodili ven.“

Přijde pan Novák ke své tchyni a povídá: „Maminko, já se snad kvůli vám rozvedu.“

Tchyně se zardí a odpoví: „A nebude ti vadit ten velký věkový rozdíl, Věno?“

„Už vás někdy opustila žena?“ ptá se jeden důchodce druhého.

„Ale kdepak, ta moje to pořád jen slibuje a stále nic.“

Poslali Josef Havel ze Soběslavi a Vlasta B. z Havířova. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Tak nám ji pošlete, ať se zasmějeme i ostatní čtenáři.

S U D O K U

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

Polský epigramatik S. J. Lec: „Všichni chtějí vaše dobro, ...“. (Dokončení je v tajence.)

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

Návod k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3 x 3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 do 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři spodní pole vedle sebe a zjistíte, že dvojka musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři levá svislá pole, zde musí být jednička 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: ... nedostatek vitaminů. Volné vstupenky na největší dechovkový festival v dějinách ČR, který se uskuteční v Sazka Aréně v Praze dne 7. 10., vyhráli: JUDr. M. Goldfingerová z Brna, R. Vašenda z Kopřivnice, Ing. Č. Vaněk z Jindřichova Hradce, Věra Jirsáková z Domažlic a Alois Pala z Frýdku-Místku. Vítězům blahopřejeme, pro ostatní máme tuto zprávu: o dalších pět volňásků na dechovkovou událost roku hrajeme dnes. Řešení nám pošlete do 20. 7. na známou adresu nebo na e-mail.

TIPY LETEM

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

1. **SO.** Národní památník na Vítkově. Celková prohlídka. Pořádáno ve spolupráci s Národním muzeem. Začátek ve 14.00 pod sochou J. Žižky na Vítkově. Vstup 50 Kč.
2. **NE.** Královská cesta - I. část. Začátek ve 14.00 u Prašné brány. Vstup 50 Kč.
5. **ST.** Betlémská kaple. Pořádáno k příležitosti svátku M. J. Husa. Začátek ve 14.00 před objektem. Vstup 50 Kč + vstupné do kaple 40/20 Kč.
9. **NE.** Královská cesta - II. Začátek ve 14.00 u orloje na Starom. nám. Vstup 50 Kč.
11. **ÚT.** Mozartovy pobyty v Praze. U příležitosti oslav Mozart Praha 2006. Začátek v 16.30 u Stavovského divadla. Vstup 50 Kč.
15. **SO.** Palácové malostranské zahrady (Ledeburská, Pálffyovská, Kolowratská a Malá Fürstenberská). Začátek ve 14.00 před Ledeburským palácem na Valdštejském nám. č. p. 3. Vstup 50 Kč + vstupné do zahrad 79 Kč.
- Výtoň - ke 135. výročí založení spolku Vltavan. S prohlídkou bývalé Podskalské celnice, dnes expozice MHMP k dějinám Podskalí a plavení dřeva na Vltavě. Začátek ve 14.00 před budovou Podskalské celnice (Rašínovo nábreží 412, Praha 2). Vstup 50 Kč + vstupné do muzea 30/20 Kč.
16. **NE.** Chrám sv. Mikuláše na Malé Straně. Celková prohlídka. Začátek akce ve 14.00 před objektem. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné 30 Kč.
22. **SO.** Zahrady Pražského hradu - Královská, Rajska, Na Valech. Začátek ve 14.00 před Královským letohrádkem (tram. č. 22, 23 st. K. letohrádek). Vstup 50 Kč.
26. **ST.** Národní památník hrdinů heydrichiády v kostele sv. Cyrila a Metoděje. Začátek v 15.30 před kostelem. Vstup 50 Kč + vstupné do obj. 50/20 Kč.
27. **ČT.** Náměstí a náměstíčka - z Dražického náměstí přes Malostranské na Valdštejské nám. Začátek v 16.30 u Malostranských mosteckých věží. Vstup 50 Kč.
30. **NE.** Josefov aneb Po stopách židovského ghetta. Vycházka z cyklu Zmizelá Praha - putování se starými fotografiemi. Začátek v 16.00 na scho-dišti Rudolfiny. Vstup 50 Kč. (d)

Taneční odpoledne pro seniory se koná každou neděli do 10. září na letním parketu Pražan pražského Výstaviště. Hraje DD Bombo O. Doležala a budou to nejen společenské události, ale i příležitost k setkání se zajímavými osobnostmi. Vstup je zdarma. (red)

Co uvidíme na obrazovce

Začátkem léta budou na našich obrazovkách převládat filmy pro pamětníky. Uvidíme v nich celou řadu hrdinů stříbrného plátna od šedesátých let po dnešek ve snímcích, které jsou už dnes označovány jako kultovní.

Hned začátkem července uvidíme nestárnoucí western **Sedm statečných** (ČT 1: 1. - 21.00) s Yulem Brynnerem, Charlesem Bronsonem a Stevem McQueenem. Poslední z nich zazáří v neméně kultovním snímku **Bullitův případ** (Prima: 9. - 13.15). V dalším romantickém westernu **Velká země** (ČT1: 8. - 21.00) si hlavní roli zahrál Gregory Peck, o týden později bude následovat **Bandolero** (ČT1: 15. - 21.00) s Deanem Martinem a Raquel Welchovou a pak nás čeká neméně slavný **Hombre** (ČT1: 29. - 21.00) s Paulem Newmanem. Marilyn Monroe uvidíme jako sladkou pokušitelku starších pánů v americké komedii **Slaměný vdovec** (ČT 2: 2. - 17.00). Herec, zpěvák a tanečník Gene Kelly nám předvede, co umí, ve filmu **Průvodce ženatého muže** (ČT 2: 9. - 17.00). Mezi pamětnické filmy patří nesporně i česká komedie **Mezi námi zloději** (Nova: 5. - 11.15) s Vladimírem Menšíkem a Jiřím Sovákem, rozesměje nás nepochybně i **Anton Špelec, ostrostřelec** (Nova: 6. - 11.10) s nezapomenutelným Vlastou Burianem. Miloš Kopecký a Martin Růžek se nám připomenou ve snímcích **Svatby pana Voka** (Prima: 5. - 12.55) a **Pan Vok odchází** (Prima: 6. - 13.00), Miroslav Horníček pak ve filmu **Táto, sežeň štěně** (Prima: 29. - 14.30). Dobrodružný film **Vesmírní kovbojové** (Prima: 6. - 19.55) sice mezi pamětnické filmy nepatří, ale uvidíme v něm Clinta Eastwooda, hrdinu filmů šedesátých a sedmdesátých let, obdobně na tom je komedie **Dej si pohov, kámoši**

II (Prima 22. - 13.00), v níž si připomeneme Jacka Lemona a Waltera Mathaua.

Ani komedie sestavovatelé červencových programů nešetřili. V bláznivém westernu **Vůně cibule** (Prima: 6. - 14.45) zazáří Franco Nero, staří mládenci na mateřské dovolené nás pobaví ve filmu **Tři muži a nemluvně** (ČT1: 6. 20.00), stejně tak otcové coby chůvy na horách ve snímku **S tebou mě baví svět** (Nova: 5. - 20.00). Terence Hilla a Buda Spencera si užijeme v komedii **Dva hroši v Africe** (Nova: 8. - 16.45) a **Sudá a lichá** (Nova: 22. - 16.25). Ztřeštěné večery nám přinese **Policejní akademie I - V** (Nova: 3. - 21.00; 10. - 21.00; 17. - 21.00; 24. - 21.00; 31. - 21.00). Pobavit se můžeme i s Rudolfem Hrušínským a Jaromírem Hanzlíkem při české **Slavnosti sněženek** (Nova: 26. - 20.00). Přijdou za námi i **Asterix a Obelix** (Nova: 7. - 20.00), hrdinní Keltové budou řádit i v pokračování **Asterix a Obelix: Mise Kleopatry** (Nova: 14. - 20.00).

Do nebezpečí se nevrhají jen Keltové v dávné minulosti, ale i severští **Vikingové** (Nova: 19. - 22.35), kterým pomáhá Arab - Antonio Banderas, totéž postihne i lékař Harrisona Forda, když mu zmizí žena a prožije si **48 hodin v Paříži** (Nova: 6. - 20.00), o život bude bojovat i Kevin Costner ve filmu **Vodní svět** (Prima: 15. - 21.20).

Létu nesmí chybět romantika, kterou zastupuje film **Tak blízko nebi** (Prima: 4.



STEVA MCQUEENA uvidíme v nezapomenutelném filmu **Sedm statečných**.

- 21.05), do ochránkyň životního prostředí se nám zamiluje **Americký prezident** (Prima: 8. - 19.55), stále krásná je nesporně česká romantická hudební komedie **Noc na Karlštejně** (Nova: 12. - 20.00) s Vlastimilem Brodským a Janou Brejchovou. O lásce Jodie Fosterové a Richarda Gera po skončení války Severu proti Jihu vypráví film **Návrat Somersbyho** (ČT1: 20. 20.00), Meryl Streepová a Robert Redford se do sebe zamilují v kultovním filmu **Vzpomínky na Afriku** (Nova: 23. - 16.35) a nebude chybět ani příběh sirotka jménem **Jana Eyrová** (Prima: 23. - 1.15). A na závěr se nám představí Madonna jako nezapomenutelná **Evita** (ČT1: 29. - 16.00).

Vybral Dušan Pokorný
Změna programu vyhrazena.

Jaké budou letní Tobogany?

Vysílání každou sobotu v 11.05

Pro letní týdný máme připraveny reprízy nejlepších pořadů z minulých sezon, uváděné jak Petrem Jančaříkem, tak Alešem Cibulkou.

Víte, že první veřejná knihovna v Praze zahájila činnost 1. července 1891? Na počátku měla 3370 knih a nejprve sídlila v ulici Na Zderaze na Novém Městě, několikrát se stěhovala a teprve v r. 1903 našla své trvalé umístění na nároží Platněřské ulice a Mariánskému náměstí na Starém Městě. Z této budovy se také už jednou vysílal živě Tobogan, a to v Týdnu knihoven, v říjnu minulého roku. Ke své závislosti na knihách se tehdy přiznali Stanislav Zindulka, Viktorie Špidlová a také spisovatelka Alexandra Berková a knihovnice Jaroslava Štěrbová. Zpíval a hrál Jan Burian, znovu si tuto hodinku

můžete poslechnout právě v den 115. výročí Městské knihovny v Praze, tedy 1. července 2006.

Na 8. července je připravena repríza s imitátory Petrem Jablonským a Dalimilem Klapkou, uvádí Aleš Cibulka. O týden později, 15. července, se můžete dozvědět víc o profesích, které „nejdou vidět“, ale pomáhají vytvářet film, divadlo nebo televizi. Představí se inspicient, kostýmní výtvarnice, střiháček a režisér. Určitě si nenechte ujít 22. července Tobogan s Dagmar a Václavem Havlovými a Anetou Langerovou a byla by škoda přijít i o vyprávění Jiřího a Zuzany Stivínových, jejich přítelkyně výtvarnice Zdeny Krejčové a Petra Dopity, který umí zpívat i hrát, a to dokonce hrát na pilu.



Úplný plán prázdninových repríz najdete na internetové adrese www.rozhlas.cz/praha. Své připomínky, témata nebo návrhy, např. koho byste rádi v Toboganu slyšeli, pište na adresu: Tobogan, Český rozhlas 2 - Praha, 120 99 Vinohradská 12, nebo tobogan@rozhlas.cz.

Celé prázdniny vás každou sobotu v tradičním čase, tedy krátce po jedenácté, bude bavit Tobogan, pořad Českého rozhlasu 2 - Praha.

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

K obsahu DS

V září 2005 jste odpovídali na můj dopis, že od září 2005 začnou vycházet Noviny českých seniorů, měsíčník v ceně 5 Kč. Když jsem se nyní na tyto noviny v různých novinových stáncích u nás v Tachově ptala, všude mi říkali, že tento měsíčník neznají a nikdy ho neviděli. V několika stáncích mi nabízelí Dobu seniorů, která už vychází druhým rokem. Tyto noviny mne ale neoslovily. Pokud Noviny českých seniorů vycházejí, prosím, abych si je mohla u vás předplatit a vy abyste mi je posílali.

Miloslava Jeslínková, Tachov

Red.: V září 2005 na váš dopis odpovídala společnost Antipol, se kterou jsme se bohužel museli rozejít. Noviny českých seniorů i proto dostaly nový název Doba seniorů. Ta, jak píšete, vás neoslovila a přála byste si místo ní předplatit novin, které nejen neznáte, ale které ani neexistují. Napište nám, prosím, co postrádáte v DS, aby oslovila i vás. Předem vám i jménem dalších možných čtenářů děkujeme za odpověď.

Váš časopis je nyní součástí programu v našem Klubu seniorů, který provozuje magistrát našeho města. Vybíráme zajímavosti, které zaujmou naše členky (klub navštěvují převážně ženy). V novinách najdeme i odpovědi na otázky, které si klademe, vaříme podle zveřejněných receptů a využíváme informace o sociálních službách pro seniory.

Irena Gillová, Hradec Králové

S úrovní DS jsem celkem spokojen. K některým článkům mám však výhrady. Prof. Ing. B. Svoboda ve svém článku o důchodech podle mne píše na objednávku levicových stran. Stávající důchodový systém nemůže, a to potrhují, dlouho vydržet a já jsem pevně přesvědčen, že pan profesor to také ví, píše však něco jiného. Jeho článek je jednostranně zaměřen s jediným cílem - pomluvit všechny pravicové a středopravicové strany a přesvědčovat, že nejlepší jsou komunisté a ČSSD... U článku pana Vidláře z Přerova, že chce v klidu dožít bez reformy, nechápu a nevím, co jím chtětl vůbec říct. Kdyby to tak napsal student prvního ročníku naší školy, dostal by nedostatečnou, protože to nemá, jak

se říká, ani hlavu, ani patu. Poslední poznámka je ke křtu knihy paní Bobošíkové. Ta uvádí, že si za kmotra knihy vzala ministra Ratha, protože jako ona nemění svoje názory. Buď paní Bobošíková ztratila paměť, nebo nám prostě lže. Pan Rath, než podal přihlášku do ČSSD, byl členem dvou politických stran, z nichž jedna byla ODS. V době, kdy byl jejím členem, měl naprosto jiná stanoviska a názory než má nyní. Paní Bobošíková je v jedné z 20 pidistran, které jsou v této zemi naprosto zbytečné, nic neovlivní a jen čerpají peníze. Kdyby tyto prostředky místo na volby daly na charitativní účely, mělo by to jistě svůj význam... Byl bych rád, aby ti, jichž se to týká, odpověděli na moje připomínky.

Procházka, Třebíč (u dopisu je plná adresa, křestní jméno však chybí)

Red.: DS jsou noviny otevřené pro všechny, a nevylučují a nediskvalifikují proto žádné názory. Neprovádíme ani cenzuru čtenářských dopisů. I proto je v tiráži uvedeno, že zveřejněné názory se nemusí slučovat s názorem redakce. Za redakci jen malou poznámku: I v případě důchodové reformy panuje shoda, že je potřebná, názory se liší v tom, jak by měla vypadat a probíhat. A pokud jde o „pidistrany“ - v pluralitním demokratickém systému mají stejné právo na existenci jako ty velké. Třeba i proto, aby se z nich jednou ty velké, když přesvědčí voliče, třeba i staly.

Výhru jinému

Odpovídám na soutěžní otázku o „čurajícím chlapečkovi“. V roce 1997 jsem se zúčastnil Světového růžářského kongresu v Beneluxu. Chlapeček se nachází v Bruselu. Chtěl jsem vám poslat fotku, kde stojím pod tou soškou. Bohužel mám fotek tisíce a v současné době jsem na tom zdravotně velmi špatně a s obtížemi chodím do staré chalupy, kde mám všechny negativy. Až to zvládnu, tak vám tu s tím čurajícím chlapečkem pošlu. Eventuální výhru předejte nějakému jinému důchodci. Já ze zdravotních důvodů budu tu dechovku poslouchat pouze v rádiu.

Josef Havel, Soběslav

Red.: Pane Havle, asi tomu nebudete věřit, ale z osudí byl skutečně vytažen lístek s vaším jménem a volná vstupenka pro

dva na desátý Mezinárodní festival české a moravské dechovky Hraj, kapelo, hraj měla putovat k vám do Soběslavi. Splnili jsme vaše přání a místo vás vstupenka potěší jiného vylosovaného čtenáře. Za džentlmenské gesto děkujeme i jeho jménem.

Lepší valorizace

Zaujal mne návrh novely zákona č. 155/95 Sb., který předložili čtyři poslanci a který navrhoval valorizaci k reálným příjmům dvakrát ročně. Nechápu, proč ho parlament zamítl. Má to přistě dopadnout jako teď v lednu, že nám přidali pouze směšnou částku, která jen částečně uhrazuje rostoucí životní náklady? Naši páni politici rádi ukazují na Evropu, když zdůvodňují různá zdražení. A co takhle, když už se musíme podřizovat EU v různých zákonech a nařízeních, srovnat i úroveň českých důchodů s důchody v EU? Naši poslanci si výši svých platů s těmi v EU přece srovnávají velice rádi!

Eva Teichmannová, Ostrava

Diskriminace?

Potřebovala jsem si půjčit od České spořitelny na mimořádný výdaj 3000 - 5000 Kč. Mám spořicí účet u ČS od roku 1995. Pracovnice ČS mi doporučila



„kontokorentní úvěr“. Sepjala se mnou na počítači všechny osobní údaje. Nemám žádnou půjčku, nic nesplácím, nebyla jsem trestaná, nehrozí mi exekuce. Přesto byla moje žádost zamítnuta. Můj jediný problém je, že jsem starodůchodce. Má ČS obavy, že bych půjčku kvůli tomu nesplatila?

Ludmila Hamouzová,
Mariánské Lázně

Red.: Dopis k nám doputoval se zpožděním, takže věříme, že šlo o trapné nedopatření a že situace už je uspokojivě vyřešena. Že by něco podobného mohlo být diskriminačním pravidlem, se nám nechce uvěřit.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 60 Kč

Cena za kus 5 Kč

DOBA
seniorů

Objednávající:

JMÉNO
PŘÍJMENÍ
ULICE
ČÍSLO POPISNÉ
MĚSTO
PSČ
TELEFON
E-MAIL

Předplatné "formou dárku" pro:

JMÉNO
PŘÍJMENÍ
ULICE
ČÍSLO POPISNÉ
MĚSTO
PSČ
TELEFON
E-MAIL

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně):

ZPŮSOB PLATBY:

☐ složenkou ☐ bankovním převodem

☐ SIPO: spojovací č.

☐ fakturou: IČO:

PODPIS

DIČ:

Souhlasím s tím, aby mé osobní údaje poskytnuté v rámci předplatného vedla společnost A. L. L. production s. r. o. či jeho smluvní partner v autorizované databázi předplatitelů, a to i po skončení předplatného. Na moji žádost budou údaje z databáze vyřazeny. Údaje smí být využity pouze v souvislosti s předplatným, k vypracování statistik, k zaslání nabídek a poskytování služeb a informací o akcích pro předplatitele.
Zajišťuje: A. L. L. production s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1 • t: 234 092 851, fax: 234 092 813 • predplatne@predplatne.cz

Jak na to

Objednávkový kupon vystříhnete nebo okopírujete, vyplíte a zašlete na adresu A.L.L. production s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište na ni pod adresu „Předplatné Doba seniorů“.

Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a známým.

Lidičky, to byl zase měsíc!

Začalo to už počasí. Slunce střídalo chladno a déšť a příroda nám dávala najevo, že cosi je jiné než dřív a že na varovných slovech o tání ledovců, slábnutí Golfského proudu a ochlazování by přeče jen něco mohlo být. Nevycházely však jen předpovědi počasí. Počátkem měsíce se uskutečnily i volby do parlamentu a jejich výsledky byly opožděnou velikonoční pomlázkou pro renomované instituty, které nám předpovídaly jejich výsledky. Nevyšlo to žádnému. Volby rozpůlily společnost: obě největší strany získaly největší počet hlasů ve své historii. O něco víc ODS, která tím získala právo pokusit se sestavit novou vládu. Nerudovská otázka dostala podobu „s kým“, aby vláda nebyla jen dočasná. Jisté je, že tady se s černobílým myšlením pravice versus levice moc prosadit nedá. Pokud nedojde k širšímu konsenzu, budou všechny šachové kombinace končit v patu, v přehnaných nárocích malých stran a v poku-
 ...ČESKÝ smutek



sech o přetahování „neposlušných“ poslanců. Situace, kterou si vzhledem k tomu,



GHANSKÁ radost...

jaké problémy je třeba řešit, můžeme přát ze všeho nejméně.

Před volbami šla lidem zvěst, že jejich termín byl stanoven tak, aby si národ mohl následně plně vychutnat MS v kopané, kam se český tým po dlouhých 16 letech opět probíjoval. Ani to nevyšlo. Nejen kvůli tahanicím na politické scéně, které se přenesly i na MS a my jsme mohli sledovat, jak nejvyšší představitelé ČR nejsou schopni ani na slavnostní zahájení cestovat společně. Našinec, který to vše sledoval u televize, mohl jen kroutit hlavou. Nejen nad výkony politiků. Před mistrovstvím mnozí český tým

pasovali do role favoritů a věstili, že jako nůž máslem hladce projdou až do finále. První zápas s USA tyto názory jen zesílil. Červnová pomlázka číslo dvě přišla během zápasu s Ghanou, kdy papíroví outsideři z Afriky vyučili český tým.

Vítězná euforie opadla a z mnohých Čechů, strávujících podivný výsledek voleb, se stali fotbaloví experti řešící, kdo může za blamáž a kdo by si to měl odskákat. Na scéně se opět objevily i nálady ignorující skutečnost, že obrovským úspěchem bylo už to, že se ČR vůbec na turnaj nejlepších týmu světa dostala. Opět vynikal bulvár, který ví vždy vše, a začal proto dopředu stínat hlavy. Opět nejen ve fotbale. Zatímco politici potili vachrlaté koalici kompromisy, na titulních stránkách se obšírně rozebíralo, nakolik je šéf ODS Topolánek nevěrný své manželce. Dělo se tak ve stylu známé Kubiceho zprávy, tj. podle motta „jedna paní povídala.“ Dnes se z ní rozebírá hlavně to, zda to byl

poslanec Langer, který její prapodivný obsah předhodil médiím.

To už ale konečně přišlo skutečné léto a tropická vedra a my jsme se díky šéfovi Strany zelených dovědli, že horka působí asi i na předsedu vítězné ODS, který vládnutí s pány Kalouskem a Bursikem označil za nejistý projekt. Studie společnosti Merrill Lynch a Capgemini nám pak řekla, že u nás přibývá multimilionářů. V ČR je 13 100 osob s investičním majetkem přes jeden milion dolarů (asi 23 milionů korun), což je o 10,6 procenta milionářů více než v roce 2004. A to do stavu nejsou započítáni např. Viktor Kožený a Radovan Krejčíř, kteří si trošičku za peníze nabyté v ČR užívají s cizím pasem v cizích krajích. Tempo přibývání multimilionářů v Česku i tak překonalo Evropu, kde se počet dolarových milionářů zvýšil o 4,5 procenta. Skutečný počet lidí s majetkem přes milion dolarů ale u nás prý bude ještě daleko vyšší, protože objem peněz, které protékají „šedou ekonomikou“, odhadují ekonomové minimálně na sto miliard korun ročně. Peníze také mizí i v daňových rájích. Studie navzdory tomu uvádí, že český nárůst může být výsledkem toho, že se daří naší ekonomice. Ze všeho toho nějak uniklo, proč když se daří, společně s milionáři nebohatnou třeba i čeští důchodci...

(text a foto: fav)

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 sezony, kdy se pobřeží Jadranu vyznačuje nejmenší oblačností, nejvyšším počtem jasných dní a nejdelším 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 riviéra, Drvenik v termínu 2. 9. - 16. 9. ceny již od 4 900,- Kč s polopenzí / osoba a týden
- **taneční večery s populární skupinou ŠARM** - Makarská riviéra, 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 termínu 16. 9. - 23. 9.
 - s automatickou kresbou a lektorkou Lenkou Tauchmanovou v termínu 9. 9. - 23. 9.

Blíže informace k uvedeným typům a kompletní nabídku zájezdů s CK DIANA GROUP - TOUR, s. r. o. najdete na 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, tour2@dianag.cz

Co dnes dělá herec Jan Kačer

Těší se do lesa na houby

Herec Jana Kačera (69; narozen 3. 10. 1936) jsme zastihli při natáčení seriálu televize Prima Rodinná pouta, kde hraje hlavu rodiny Rubešových, Františka. A tak první otázka zněla:

● **Odkud a kam se jeho role v seriálu, jehož třetí řada se má začít točit na podzim, během těch let vyvíjela?**

„Tedy od začátku se měnila - a dost výrazně: V osmém dílu jsem měl umřít, upadl jsem do kómatu a dalších devětačtyřicet dílů byly na obrazovce jenom moje nohy. Potom jsem se vrátil zpátky do života, chvíli mi trvalo, nežli jsem se rozkoukal a zjistil, že jsem v rodinné firmě ztratil jakýkoliv vliv. Postupně jsem ho začal znovu získávat, ale teď vlastně učím na vysoké škole.“

● **Pokud si pamatují, scenáristky vám přidělily také jako koníčka výrobu keramiky. Co vás bavilo víc - keramika, nebo přednášení?**

„Rozhodně jsem se bavil v keramické dílně, protože sám jsem keramik. Bohužel mi tato záliba a obrazovce vydržela snad jen v jednom díle, což byla podle mne škoda, protože něco takového tu postavu rozhodně obohacovalo.“

● **Váš František Rubeš se vždycky snaží v poklidu vyřešit problémy všech kolem sebe, byl byste vy sám někdy třeba razantnější nežli on?**

„Byl, ve scénách se svou seriálovou dcerou Andreou. Nedovedu si představit, že bych měl dceru tak ostrou jako ona. A mé repliky jako Jana Kačera by byly určitě



Foto: TV Prima

daleko ostřejší, než jak je říká František Rubeš. Ale jak ten seriál přitvrzuje, vtrhne tvrdý svět i do rodiny Rubešů - Andrea je postřelená a poranění je těžké. Najednou se můj vztah - jako asi v případě každého otce, jehož dítě je najednou nešťastné - podstatně změní.“

● **Co děláte, když nic neděláte?**

„Rád si čtu, píšu nebo kreslím. Nebo taky spím, popřípadě chodím po lese.“

● **Kde budete tohle provozovat?**

„Odpovídat budu v Bechyni. Tam jsem chodil do školy a tam mne to taky pořád táhne. Jezdíme tam v létě už řadu let. Budu se snažit tam léto prožít s rodinou - mám sedm vnoučat, a tak děti tam budou muset s nimi přijíždět postupně.“

● **Kolem Bechyně chodíte po těch lesích? Jen tak, nebo na houby?**

„Lepší je, když něco roste, koneckonců malý užitek je lepší nežli žádný. Takže když má člověk šanci, že něco najde, víc ho to pohání. Když houby nerostou, procházím se sice také po tom lese, ale většinou toho brzy nechám. Kdežto když houby rostou, nachodím tam spousty kilometrů.“

Jan Kačer je ženatý s herečkou Ninou Divíškovou, mají spolu tři dcery. (d)