

DOBA seniorů

2 / VIII. ROČNÍK ÚNOR 2012 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Nová soutěž!

Vyhrajte s DS

15

řecké

moře!

18



Bývalý prominent měl autogramiádu

Kde sídlí lidskost



16

Rada seniorů ČR žádá odpovědné: Obnovte slevy seniorům na ČD a v MHD!

4

6



Recepty na aktivní stáří

Bude Senior pas pro celou ČR?

■ **ČR prochází obdobím škrťů a úspor ve státním rozpočtu, které postihují i seniory. Jihomoravský kraj naopak loni odstartoval projekt Senior pas, jehož cílem je poskytovat starší generaci výhody a slevy. Zajímavý projekt si vzaly za svůj i další kraje, zatím ale jen na Moravě. Co**

je hlavní podmínkou pro jeho šíření i jinde? Jaké jsou další cíle přímo v Jihomoravském kraji?

Jsem velmi rád, že projekt Senior pasů zaujal

■ JUDr. Michal Hašek

i další kraje. Jihomoravské know-how je k dispozici všem regionům samozřejmě bezplatně. Ukazuje se, že zájem o tento druh slev pro občany starší 55 let je obrovský. U nás na jižní Moravě jsme původně počítali se zhruba desetitisíci zájemci, teď přichází deset tisíc žádostí každý měsíc a zanedlouho budeme předávat jubilejní sto tisíc Senior pas.

Jsmo si vědomi složité situace řady seniorů a chceme přispět k tomu, aby ušetřili v této těžké době alespoň část finančních prostředků. Jihomoravský kraj šel loni příkladem mimo jiné v rámci svých příspěvkových organizací.

■ **Co je podle vás příčinou, že to, co se děje v krajích, není možné v celostátní rovině? Někdy – aspoň u mě – vzniká pocit, že kraje naplňují ve vztahu ke stárnutí populace to, k čemu se mezinárodně zavázala vláda v Praze a co tam zůstává jen na papíru...**

Váš pocit je oprávněný. Kdo chce, hledá způsoby, kdo ne, hledá důvody. Na centrální úrovni mně zatím také připadá, že platí to druhé.

■ **Hodlá projekt senior pasů nějak podporovat i Asociace krajů, které předsedáte?**

Asociace krajů ČR tento projekt už podporuje.

■ **Ministr Kalousek v rámci svého pojetí úspor a oddlužení rozpočtu vyseletoval i seniory jako skupinu, která má údajně neoprávněné výhody. Konkrétně úlevy**

na jízdném na ČD a tuto léta existující sociální vymoženost zrušil. Co na toto opatření říkáte?

Toto rozhodnutí patří k těm sociálně nejvíce necitelným a těžko se pro jeho zdůvodnění mohou hledat jakékoliv argumenty.

■ **Dopady počínání ministra Kalouska přicházejí právě v roce, který EU vyhlásila za rok aktivního stárnutí. K němu patří jak případná možnost pohybu seniorů za prací, tak i poznávání a cestování. Tato možnost je nyní u nás omezena. Některé kraje se toto protiseniorské opatření snaží kompenzovat. Na Liberecku např.**

■ **Vedle toho, že jste předsedou AK ČR, jste i 1. místopředsedou ČSSD. Vaše strana už oznámila, že pokud vyhraje příští volby, hodlá vrátit mnohé z toho, co v rámci svých reforem a úspor seškrtnal současný kabinet. Bude se to týkat i výhod pro seniory na ČD, o které je připravil ministr Kalousek?**

Ano, jsme na to připraveni.

■ **Myslíte, že krajské Senior pasy by v budoucnu mohl nahradit nebo doplnit průkaz platný v celé ČR? Rada seniorů ČR o něco podobného usilovala už v dobách svého vzniku, neměla však dostatek sil na prosazení tohoto záměru.**



Senior pas s pořadovým číslem 50 000 dostala už před časem z rukou hejtmána Haška paní Ludmila Šimrová ze Znojma.

od 1. ledna senioři nad 70 let jezdí zdarma nejen v MHD, ale i další dopravou. Co říkáte tomuto řešení?

Rozhodnutí libereckých kolegů vychází z jejich podmínek. U nás na jižní Moravě jsme v rámci změn cen v integrované veřejné dopravě zároveň se zdražením jízdenek schválili nové výhodnější jízdné pro seniory a cestující s dětmi. Ty mají toto zdražení kompenzovat lidem s nízkými příjmy.

Její podpora je jistá, stejně jako zapojení např. Doby seniorů...

Tento způsob řešení se přímo nabízí. Představitelé Jihomoravského kraje v této věci vedou jednání se zástupci Ministerstva práce a sociální péče ČR, zatím bez konkrétních výsledků – mič je ovšem na straně centrálních orgánů, toto kraje nemohou zavést samy od sebe.

Ptal se **František VONDERKA**

Hlas seniorů

Občas to čteme v dopisech došlých do redakce a zaznělo to i v odpovědích na naši anketu: Doba seniorů by měla přitvrdit a ještě důrazněji než dosud jít za seniorskými zájmy, a třeba i v rozhovorech s politiky žádat, aby oprávněné požadavky starší generace konečně začali brát na vědomí.

Samozřejmě, že právě o to nám v redakci Doby seniorů jde. Pomáhat seniorům. Proto nás třeba těší, když můžeme zveřejnit informace o úspěšnosti Senior pasu, který se po jihomoravském začal šířit i do jiných krajů. Je to totiž velká věc, která přináší seniorům slevy a různé výhody. Radost máme z toho a také rádi píšeme o tom, že čeští parkinsonci za pomoci dotace z pražského magistrátu mohli vylepšit svoje sídlo. Velice nás potěšilo, když jsme na oslavě nejstarších studentek Centra celoživotního vzdělávání při KC Vltavská v Praze mohli slyšet z úst jeho vedoucí Ing. Steinové, že v metropoli pracuje společnost Home senior, která poskytuje nadstandardní služby v oblasti domácí péče a pomoci pro seniory. Za přijatelné ceny obstarává převozy, nákupy, mytí oken či třeba venčení psů. Jak řekla Ing. Steinová, prospěšnou firmu založili mladí lidé, kteří mohou být příkladem pro celou společnost.

Ano, v Době seniorů chceme ukazovat podobné příklady. Nejen proto, že si zasluhují veřejnou pochvalu. Chceme tak dosáhnout také toho, aby si dobrých ná-

padů a iniciativ všimli i jinde a následovali je. Myslím, že to je jedna z dobrých cest, jak prosazovat v DS zájmy a potřeby seniorů.

Jistě, žijeme v době, kdy to zdaleka není jen o pozitivních příkladech. Současná vláda vyhlásila program úspor, jehož dopady pocítují velmi často i čeští starobní důchodci. Ať už jde o nedostatečné valorizace nebo zrušení dlouholetých výhod

v dopravě. To jsou jevy velice negativní a Doba seniorů na ně také poukazuje. Nejsou to pro nás, jak tomu bývá v různých jiných médiích, jen jednorázové zprávy s jepičí životností, o kterých se už druhý den nemluví, aby to nedráždilo ty, co jsou za ně odpovědní. V DS na podobné věci poukazujeme trvale a opakovaně žádáme odpovědi, jak budou řešeny.

Víc neumíme. Adekvátní reakci odpovědných mohou v konečném důsledku prosadit jen samotní senioři. Třeba tím, že posílí řady seniorských organizací, abych jejich hlas byl ještě silnější a důraznější. Tím, že řádně promyslí komu dát hlas ve volbách. Tím, že na svoji obranu a za prosazení svých požadavků spojí hlasy třeba v peticích a když to bude nutné, vyjdou i demonstrovat do ulic.

Na plnou podporu Doby seniorů se mohou vždy spolehnout.

František Vonderka

šéfredaktor

Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: dobaseniuru@email.cz. Kontakt výlučně pro inzerci: inzerce@dobaseniuru.cz. S redakcí se můžete také spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR. Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Grafická úprava: Matouš Johanides. Tisk: Unigrafie Praha a.s. Rozšiřují PNS a Česká pošta,

předplatné agentura A.L.L. Production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, Tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí.

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 24. února 2012



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

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

Telefonní spojení: 234 462 073-7

oblast sociální: 234 462 074

oblast právní: 234 462 074

oblast bytová: 234 462 076

E-mail: poradna.praha@rscr.cz

Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

Návštěvní hodiny:
Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena

poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14-16 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové.

Aktuální informace k práci jednotlivých poraden najdete také na www.rscr.cz.

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠTĚ RS ČR:

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 532 269 414
e-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
JUDr. Eliška Skuhrovcová.

Hradec Králové:

Dům odborových služeb,
Gočarova 1620 – kancelář 405
Telefon: 495 521 048
E-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Prof. RNDr. PhMr. Jan SOLICH, CSc.

Ostrava:

Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je
Ing. Oldřich POSPÍŠIL.
Webové stránky krajské rady:
www.ms-seniors.cz

Píseň

Právní poradenství starobním důchodcům:
Tomanova 5, 4. poschodí, každý čtvrtek
od 14 do 17 hodin. Objednávky předem
jsou možné na tel. čísle 377 421 619
každé pondělí v době od 9 do 12 hod.
a každou středu od 14 do 17 hod.

UPOZORNĚNÍ

Svoje osobní návštěvy v poradnách si předem domluvte telefonicky. Vyhnete se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

POZN.: Ve všech poradnách lze zakoupit aktuální Dobu seniorů!

Rozhořčení senioři žádají obnovení slev

Rozhodnutí ministra financí Kalouska zrušit v rámci vládních úspor slevy seniorům na železnici, vyvolalo údiv a rozhořčené reakce.

Údiv se dostavil kvůli tomu, že ministerské rozhodnutí, na rozdíl od jiných, ale dosud opomíjených a neučiněných opatření, žádné větší úspory nepřinese a napáchá jen společenské škody. Krok Miroslava Kalouska odsoudili dokonce i ti, kdo jinak fandí současné vládě. Svědčí o tom i komentáře pravicového internetového serveru Politicon. Citace: „Ministr financí... zrušením slev na jízdné Českých drah vzal důchodcům malou výhodu, která jim usnadňovala přežívat trvalý nedostatek peněz... Odnětí důchodcovských slev je přímo „laboratorním vzorkem“ sociální necitlivosti vlády...“

A stejný autor: „Nečasova vláda nemá jinou možnost, než zavádět úsporná opatření. Nechápu však, proč sociální necitlivost při jejich uplatnění vehementně podporuje levicové nálady ve společnosti...“

Kolegium Rady seniorů ČR, jako nejvyšší orgán sjednoceného důchodcovského hnutí u nás, napsalo ministrovi financí protestní dopis. Uvádí se v něm, že ministrově rozhodnutí přišlo za situace, „kdy cca 10 % příjemců starobních penzí stále pracuje a dojíždí do zaměstnání, kdy stát od prvního ledna 2012 převádí veškeré sociální agendy na krajské pobočky Úřadu práce, což vyvolá zvýšené dopravní náklady na vyřizování sociálních dávek, a kdy se připravuje omezení činnosti až zrušení některých nemocnic. Vlakem jezdí senioři nejen k lékaři a pro léky, ale také za dětmi a vnoučaty a často i za levnějšími nákupy do okresních a krajských měst. Zrušením seniorských slev přijdou o poslední výhodu, která jim umožňovala kompenzovat zvýšené životní náklady“.

„Stát nemilosrdně ořezává seniorům příjmy a zvyšuje životní náklady společně na jejich trpnost a bezradnost. Naproti tomu ti, kteří zavedli zemi do problémů, popřípadě osobně dlouhodobě parazitovali na veřejných rozpočtech, škody téměř nepocítí. I bohatší země zavádějí mimořádné zdanění bohatství,



■ Omezení možností cestování důchodců přichází v roce, v němž EU chce naopak podpořit aktivní stáří.

u nás to odmítáte. Vaše daňová reforma zvýší životní náklady důchodců o 406 až 465 Kč měsíčně, přitom valorizace penzí pokryje jen 174 Kč měsíčně. K tomu je nezbytné připočítat zvýšené poplatky za léky i za pobyt v nemocnici a v neposlední řadě skokový růst výdajů na bydlení, zejména v nájemních bytech... Vaše sociologické testy početné sociální skupiny mohou být chybné, nespokojenost seniorů narůstá...

Kolegium Rady seniorů České republiky ministra vyzvalo, aby „**svoje rozhodnutí změnil a státem garantované seniorské slevy na železnici a v městské hromadné dopravě obnovil. Kolegium odsuzuje aroganci, když založení zásadních restriktivních opatření ve vztahu k seniorské populaci nebylo s Radou seniorů České republiky předem projednáno.**“

Dopis, v němž žádá o „zrušení neuváženého rozhodnutí ministra financí“ Rada seniorů zaslala rovněž premiérovi Petru Nečasovi (ODS). Vedle zdůvodnění své žádosti, které je obdobné jako v dopise odpovědnému ministrovi, se v něm píše: „Dovolujeme se Vás tímto pane premiére naléhavě požádat o osobní angažovanost v této pro seniory zásadní věci. **Využijte prosím svých kompetencí, vlivu i premiérské autority, tak jak jste již jedenkrát k jinému ministrovi učinil,**

což senioři oceňují, a státem garantované seniorské slevy na železnici a v městské hromadné dopravě obnovte.“

S žádostí, aby napravit počínání svého kolegy se Rada seniorů ČR obrátila i na ministra dopravy Pavla Dobeše (VV).

Doba seniorů se samozřejmě zajímala o reakci odpovědných činitelů. Ačkoli jsme kvůli tomu mimořádně prodloužili termín uzávěrky (22. ledna), zatím jsme dostali jen jednu odpověď. Je pod ní podepsán zástupce tiskového mluvčího ministerstva financí Jakub Haas. Znění odpovědi na dotaz DS: „Dopis jsme obdrželi, nyní k němu zpracováváme odpověď. Považujeme za zdvořilé k Radě seniorů ČR, že nejprve poskytneme odpověď přímo jí, teprve potom jej dáme k dispozici médiím. Děkujeme za pochopení.“

Chápeme, byť na místě je i otázka, proč stejná zdvořilost k Radě seniorů chyběla před zrušením slev, se zástupci ministerstva krokem postižených seniorů nikdo nic nekonzultoval a postavil je až před hotovou věc. O tom, co ministr rozhodl, se dověděli právě až z médií. Zdvořilost u nás přichází nyní až poté, co se zvedne vlna rozhořčených protestů?

V každém případě čtenáře DS bude o reakcích odpovědných informovat. I proto, aby se podle nich mohli zařídit třeba při volbách.

(fav) ■

Foto: archiv DS

Kalousek zaskočil i ČD

Rozhodnutí ministra financí Kalouska zrušit od 1. 1. 2012 garantované důchodcovské slevy ve vlacích zjevně překvapilo i České dráhy. Reagovaly tím, že po celý leden pokračovaly v jejich poskytování a vzniklou ztrátu se rozhodly uhradit ze svého. O to méně odvedou zjevně i do státního rozpočtu, který i tímto svým škrtem hodlal „zachraňovat“ ministr z TOP 09. Od 1. února ČD budou důchodcům poskytovat nové slevy. Nejde ovšem o žádné sociální, ale jednoznačně komerčně motivované opatření. Jak Době seniorů řekl mluvčí ČD Petr Štáhlavský, seniori jsou velmi důležitou zákaznickou skupinou Českých drah, tvoří 7 až 8 % cestujících. Přijít zcela o tyto klienty by tudíž pro ČD znamenalo značnou ekonomickou ztrátu. Jak v boji o tyto cestující zareaguje konkurenční společnost Student Agency ještě nevíme, nabídka na ČD je diferencovaná, aby podle Petra Štáhlavského co nejlépe vyhověla potřebám jednotlivých skupin starších cestujících. Seniorům, kteří železniční dopravu využívají často, těm, co jezdí

průměrně i těm, kteří do vlaku usednou jen poměrně vzácně. Od 1. února tak i seniori, které ministerské rozhodnutí připravilo o slevy, mohou využívat některou z následujících nabídek:

IN senior

Slevová aplikace na In-kartě pro cestující starší 70 let bude zachována, změní se ale výše slevy na dálkové vlaky, která je dnes 25 % ze zvláštního jízdného. Držitel této aplikace bude nově i nadále zdarma jezdit osobními a spěšnými vlaky a v ostatních vlacích bude mít nově jízdné se slevou 50 % z obvyklého jízdného. Cestujícím, kteří tuto aplikaci aktuálně využívají, bude sleva automaticky a bezplatně upravena. Noví žadatelé zaplatí za In-kartu s roční aplikací IN senior 1330 Kč.

IN 50 pro důchodce

K 1. únoru bude slevová aplikace IN 25 pro důchodce bezplatně změněna všem jejím držitelům na aplikaci IN 50, což znamená, že důchodci budou nadále



cestovat se slevou 50 % z obvyklého jízdného (do změny představuje sleva 25 % ze zvláštního jízdného). Noví žadatelé zaplatí za In-kartu s aplikací IN 50 na rok 490 Kč, na dva roky 980 Kč a na tři roky nejvýhodnějších 1330 Kč.

Levněji i bez In-karty

Důchodci, kteří nejedou vlakem často a nechtějí si pořizovat In-kartu, dostanou od Českých drah slevu 25 % z obvyklého jízdného. K nákupu zvýhodněné jízdenky jim stačí předložit známý papírový průkaz s modrým pruhem, který budou České dráhy nadále ověřovat u pokladních přepážek za 50 Kč. Platnost tohoto průkazu je časově neomezená. Seniorům starším 70 let bude stačit k prokázání nároku na tuto slevu pouze občanský průkaz.

PŘÍKLAD CENY JÍZDENKY PRO DŮCHODCE NA TRASE PRAHA – NYMBURK (50 KM)

	cena aplikace (průkazu) dnes/od února 2012	cena dnes	*cena po zrušení dosavadní slevy	cena s komerční slevou ČD
IN Senior roční	1 090 Kč/1 330 Kč	27 Kč (Os a Sp zdarma)	54 Kč	36 Kč
dosud IN25/nově IN50 roční	550 Kč/490 Kč	27 Kč	54 Kč	36 Kč
průkaz s modrým pruhem	50 Kč/50 Kč	36 Kč	72 Kč	54 Kč

* jde o teoretickou cenu, kterou by zákazník po zrušení státem garantované slevy platil v případě, že by České dráhy nenabídl vlastní slevy

Liberec: Po sedmdesátce zadarmo



Seniori starší sedmdesát let mohou od ledna 2012 cestovat po celém Libereckém kraji zdarma a to nejen v autobusech a tramvajích městské hromadné dopravy jako doposud, ale už i v osobních a spěšných vlacích nebo příměstských autobusech. Umožňuje jim to Senior pas, který si mohou pořídit v den svých sedmdesátých narozenin a jehož platnost je od 1. ledna do 31. prosince 2012. Tento roční elektronický kupon si jednoduše nechají nahrát na osobní kartu Opuscard. Tu řada libereckých seniorů již používá například jako cenově zvýhodněnou předplatní časovou

jízdenku pro důchodce, nebo si o ni požádá na některém z kontaktních míst. Liberecký kraj, který Senior pasy zavedl, sice „nechce slevu zadarmo“, ale seniorům, kteří častěji cestují, se přesto opravdu vyplatí. Osobní karta Opuscard stojí 140 Kč na 5 let a k jejímu získání je třeba aktuální fotografie. Senior pas přijde na 100 Kč s platností do konce roku 2012. „Jedním s manželem na chalupu k Lomnici nad Popelkou, cesta tam a zpátky nás přišla celkem na 200 korun. V našem rozpočtu hrálo jízdné velmi významnou roli,“ přiznává Alena Hlaváčková z Liberce. Používání karty je

navíc velmi jednoduché. V autobuse cestující sdělí řidiči cíl své jízdy, přiloží kartu ke strojku a ten mu vydá jízdenku. Ve vlaku stačí předat kartu průvodčímu, v soupravách bez průvodčího jen přiložit kartu ke strojku. Další karta v peněženke možná někomu není vhod, k cestování zdarma by podle mnohých stačil jen občanský průkaz. Protože však seniorské jízdné Liberecký kraj dopravcům kompenzuje, je evidence prostřednictvím čipové karty nezbytná.

Jana VOKATÁ ■

Stále se učit nové věci

Už tradiční oslava narozenin nejstarších studentů Centra celoživotního vzdělávání (CCV) při KC Vltavská se v tomto známém pražském kulturním stánku konalo 18. ledna.



■ Blahopřát přišla i naše nejstarší herečka.

Letos na pódium vystoupily a ke svátečnímu stolu pro oslavence usedly paní Nataša Suttá (1921), paní Antonie Hofmanová (1920) a paní Jaromíra Kostlánová (1919). Hned po prvních gratulacích zaplněnému sálu musely samozřejmě odpovědět na otázku, jak si uchovaly svoji skvělou kondici. Nejmladší z oslavenek, bývalá učitelka angličtiny a ruštiny (ruštinu vyučovala dlouhá léta v Anglii) paní Natálka: „Nejdůležitější je udržovat jak tělo, tak mysl a ducha v pohybu.“ Podobně se vyjádřila i paní Antonie: „Vysoký věk jsem hlavně zdědila, máme to v rodině... Ale podtrhuji, že je třeba být neustále v pohybu, snažit se poznat nové věci a mít radost z toho, když se něco podaří. Mít radost z toho, že žijeme a roky, které máme napsané v dokumentech, jsou jen papírové...“

Bývala překladatelka, která se kvůli manželovi, literárnímu historikovi, kdysi naučila číst i staré latinské rukopisy, když ovdověla, začala na U3V studovat literaturu a umění. Má tedy i recept jak překonat zlá životní období: „Je třeba změnit život. Když přijde nějaká krize, je třeba

začít něco úplně jiného. Najít nový cíl, novou radost a naplnění.“

A recept nejstarší studentky paní Jaromíry Kostlánové na vitalitu a doslova vyzařování radosti ze života? „Nikdy nepřestat pracovat.“ Paní Jaška, jak jí všichni říkají, je jakýmsi prototypem aktivity. Svědčí o tom celý její život. Vystudovala sice obchodní školu, ale: „Můj hlavní zájem byl pohyb. Chodila jsem do různých kurzů, tančila v baletu, dokonce jsem chodila čtyři roky k primabaleríně národního divadla Jelizavetě Nikolské...“ Pak pracovala v divadle slavného E. F. Buriana až do jeho smrti. Když zemřel, nedostala žádné jiné zaměstnání a nastoupila jako technická pracovnice. To jí vydrželo až do tehdy povinného odchodu do důchodu. Jako matka dvou dětí odcházela v 55 letech. Pokusy sehnat práci při důchodu se dlouho nedařily. Když už jí bylo

dělat dodnes, pomáhá, když do CCV přijdou zahraniční hosté: „Samozřejmě pracuji už poněkud volněji, dřív jsem byla ale úplně hektická a často i zaskakovala za kolegy, kteří to z nějakých důvodů nezvládali...“

Nejstarším studentkám přišli popřát gratulanti z vedení městské části, i zástupci médií, Doba seniorů mezi nimi samozřejmě nemohla chybět. Přišli, zahráli a zazpívali umělci, zatančil sbor senierek. Gratulovala i nejstarší česká herečka Luba Skořepová (1923). Oslava byla demonstrací mentálního a fyzického potenciálu současné seniorské populace. A všichni odcházeli s pocitem, že podporovat aktivity seniorů by mělo být samozřejmou součástí života společnosti. Do Centra celoživotního vzdělávání při KC Vltavská se v každém semestru запиše kolem 4 000 převážně seniorských studentů. Vysoká

Číše vína oslavenkyním nalévala vedoucí CCV Ing. Dana Steinová. Nejstarší studentka Jaša Kostlánová zcela vlevo.



skoro šedesát, dočetla se v novinách, že Rekrea pořádá kurzy pro zájemce o průvodcovství. Přihlásila se a absolvovala úspěšně všechny zkoušky, včetně jazykových z němčiny, angličtiny a dánštiny... Po listopadu 1989 si zažádala o živnostenský list a v 74 letech si založila vlastní cestovní kancelář! Průvodkyni

návštěvnost je podmíněna širokou nabídkou atraktivních studijních oborů, nízkou cenou zápisného a možností navštěvovat dalších 30 aktivizačních programů zdarma. Zdarma jsou proto, že je pro své kolegy vedou sami seniorští studenti.

(fav) ■

Foto: autor

Společně nacházejí sílu

Malá oslava se 18. ledna konala v sídle Společnosti Parkinson, o. s. v Praze. Důvod?

Sídlo celostátně působící organizace prošlo přestavbou, na kterou loni v listopadu



■ Z oslavy se brzy stala diskuse o práci...

dostala finanční prostředky v rámci grantu „Praha bezbariérová“. Jindy běžná přestavba má v tomto případě mimořádný význam. Nejen proto, že okolí dalo najevo svůj zájem o parkinsoniky.

Na místě bývalých garáží vznikla v rekordním čase klubovna, kterou lze využívat na přednášky, výuku, posezení a různé schůzky. Je možné tu pracovat i na počítačích. Ze dvora je do klubovny bezbariérový přístup, pohodlně do ní mohou i vozíčkáři. Bezbariérové je i nově vybudované sociální zařízení. Z bývalé koupelny vznikla praktická kuchyňka. To vše se dovidám od

předsedy společnosti JUDr. Karla Skořepy, který mne s neskryvanou spokojeností i hrdostí sídlem provází. Hrdost je na místě: do prací spojených s přestavbou se obětavě zapojili i mnozí členové.

Tahle téměř rodinná sounáležitost je vidět i během oslavy. Gratulanti – např. předsedkyně pražského klubu PhDr. Michaela Kramerová – přináší jako dárek květináč se zelenou výzdobou klubovny...

Společnost Parkinson má v ČR přes 1600 členů (nejde jen o nemocné, ale i o sympatizanty), kteří pracují ve 21 klubech po celé republice. Vzhledem k tomu, že choroba většinou nastupuje ve vyšším věku, jde hlavně o seniory. Organizují společné akce, různá cvičení, plavání, rehabilitace, rekondiční pobyty. Pomáhají postiženým učit se žít s nemocí, předávají si zkušenosti, které se nikde nedají vyčíst. Vytvářejí i osvětovou činnost, pořádají benefiční akce.

V nové klubovně, na jejíž slavnostní otevření přijeli zástupci center z různých koutů republiky, se živě diskutuje i na toto téma. Například, jaké akce se uskuteční ke světovému dni Parkinsonovy nemoci 11. dubna. Mluví se o regionálních aktivitách i o již tradičním společném výstupu parkinsoniků i dalších zájemců na horu



Hosté na slavnostní otevření přinášeli i dárky pro zkrášlení klubovny

Říp (letos se uskuteční 14. 4.) či na stolo-vou horu Vladař (27. 5.).

Letos si připomenou i kulaté výročí vzniku Evropské asociace pro PN (EPDA), která vznikla v německém Mnichově v roce 1992 a sdružuje již 45 národních organizací z celé Evropy. Parkinsonova nemoc je progresivní neurologické onemocnění, které je považováno za jednu z nejčastějších neurologických chorob. Nemocných přibývá a choroba si nevybírá: postihla např. i amerického boxera Muhammada Aliho, papeže Jana Pavla II. či malíře Salvadora Dalího. V ČR touto nemocí trpí asi 20 000 lidí. Je nevyléčitelná, ale léky, které se používají od roku 1960, a další moderní zásahy, dokážou výrazně zlepšit stav nemocného. Za stejným cílem – zlepšit stav nemocných – jde úspěšně i Společnost Parkinson, o. s.

(fav) ■

Foto: autor

V Drážďanech našli přátele

Drážďanské vánoční trhy jsou známe po celé Evropě a možná i v celém světě. „To musíme také vidět!“ To si řekli důchodci ze Svazu důchodců ČR – Krajské rady Karlovarského kraje, a když jim přišlo pozvání z družební organizace Volkssolidarität k návštěvě sociálně – kulturního centra pro seniory Gorbitz a Altgorbitzer v Drážďanech, bylo rozhodnuto.

V městě na Labi byli dva dny. První byl věnován okružní jízdě městem a prohlídce zajímavých vyhlášených vánočních trhů s neopakovatelnou atmosférou, vánočními štolami a svařeným vínem. Pro řadu starších účastníků to bylo připomenutí dětství, zvláště u stánků s historickou výzdobou. Byla to také příležitost nakoupit zajímavé vánoční dárky pro své příbuzné a hlavně vnoučata.

Druhý den družebního zájezdu patřil

návštěvě zajímavého zařízení pro místní seniory. Účastníci zájezdu už od samotného vstupu do rozsáhlého areálu na pokraji Drážďan, připomínajícího spíše vysokoškolské koleje, začali srovnávat. „To je jako u nás!“, říká jedna z postarších žen. „A podívejte se jen přes ulici, mají tu krytý plavecký bazén. Tady bych si užil,“ říkal muž, který i ve svém věku pod svátečním oděvem skrývá atletickou postavu. Hlavní

■ Drážďanské vánoční trhy lákají celý svět



Karlovarští v Drážďanech našli nové přátele z Volkssolidarität

informace však na všechny čekaly ve zdejší kulturní místnosti, kde diskutovali s vedením zařízení a pak při následné prohlídce všech objektů německé obdoby našich penzionů pro důchodce. Zájezd se opravdu vydařil a přinesl všem zúčastněným řadu zkušeností. Dnes se všichni těší na návštěvu nových přátel z Německa, která je plánována na květen v roce 2012.

Jiří MIKA ■

Foto: autor

Paragrafy o bydlení ²

Se svolením autorů na pokračování přinášíme vybrané pasáže z publikace Paragrafy o bydlení. Zejména pak ty, které vyplývají z nově přijatého zákona č. 132/2011 Sb. a mohly by přinést změny do života seniorů, zvyklých na dřívější poměry.

Kauce

(Dokončení z minula) Odst. 4 původního zákona, který zněl: „Po skončení nájmu je pronajímatel povinen vrátit nájemci nebo jeho právnímu nástupci složené peněžní prostředky s příslušenstvím, pokud nebyly oprávněně čerpány podle odstavce 3, a to nejdéle do jednoho měsíce ode dne, kdy nájemce byt vyklidil a předal pronajímateli“, byl nahrazen odstavcem ve znění „Po skončení nájmu vrátí pronajímatel nájemci nevyčerpané peněžní prostředky s příslušenstvím, a to nejdéle do jednoho měsíce ode dne, kdy nájemce byt vyklidil a předal pronajímateli, nedohodnou-li se jinak.“

Nově si pronajímatel a nájemce mohou sjednat i jinou lhůtu, ve které budou po skončení nájmu bytu nevyčerpané peněžní prostředky vráceny nájemci. Pronajímatel je povinen vrátit peněžní prostředky včetně příslušenství, tj. např. úrok, vyplývající ze smlouvy o běžném

účtu mezi pronajímatelem a peněžním ústavem, avšak po zdanění a po odpočtu nákladů na vedení účtu.

Odst. 6 „Na nájem bytu nelze použít ustanovení o prodloužení nájmu bytu (§676 odst. 2)“ byl novelou **zrušen**. S určitou úpravou bylo toto ustanovení vhodněji zařazeno do ustanovení § 710, upravujícího způsoby zániku nájmu bytu. V něm se mj. v odst. 3 uvádí: „**V případě, že nájem bytu byl sjednán na dobu určitou, skončí také uplynutím této doby. Pokud smlouva nestanoví jinak, na nájem bytu nelze použít ustanovení o obnově nájmu (§ 676 odst. 2).**“

Podle odst. 3 § 710 nájem bytu zanikne i uplynutím doby, na kterou byl sjednán. Nadále bude platit, že na nájem bytu nelze použít ustanovení § 676 odst. 2 o prodloužení nájmu, které zní následovně: „Užívá-li nájemce věci i po skončení nájmu a pronajímatel proti tomu nepodá návrh na vydání věci nebo na vyklizení nemovitosti u soudu do 30 dnů, obnovuje se nájemní smlouva za týchž podmínek, za jakých byla sjednána původně. Nájem sjednaný na dobu delší než rok se obno-



vuje vždy na rok, nájem sjednaný na dobu kratší se obnovuje na tuto dobu.“

Na rozdíl od předchozí právní úpravy, která s účinností od 31. 3. 2006 ustanovením § 686a odst. 6) obnovu předchozího nájemního vztahu přímo vylučovala, se nově pronajímatel a nájemce mohou na obnově nájmu bytu dohodnout. Ideální dohoda v tomto smyslu by měla znít, že se na nájem bytu ustanovení § 767 odst. 2 „použije“. Zda obstojí i další dohody nájemce a pronajímatele o obnově nájmu bytu především s ohledem na požadavek určitosti právního úkonu ukáže blízká budoucnost.

(red) ■

Příště: Stav bytu, užívání společných prostor



Knihu Paragrafy o bydlení lze zakoupit za 187 Kč v pracovní dny od 9 do 15 hodin v budově Domu odborových svazů nám. W. Churchilla 2, Praha 3 bud' v Nakladatelství Soudy, 4. patro, č. dveří 409 nebo v kanceláři Sdružení nájemníků ČR, přízemí, č. dveří 5. Výše uvedené kontakty slouží i pro písemné objednávky a následné zaslání na dobírku.

Změna u vdovských důchodů?

Slyšela jsem, že došlo k nějakým úpravám ohledně vdovských důchodů. Můžete uvést, jak to s nimi je a co se změnilo?
Zdenka Pokorná, Strakonice

Vdova (vdovec) má na vdovský (vdovecký) důchod nárok po dobu jednoho roku od smrti manžela (manželky). Poté vzniká nárok pouze, když vdova (vdovec) splňuje následující zákonné podmínky:

- a) pečuje o nezaopatřené dítě
- b) pečuje o dítě, které je závislé na péči jiné osoby ve stupni II (středně těžká

závislost) nebo stupni III (těžká závislost) anebo stupni IV (úplná závislost)

c) pečuje o svého rodiče nebo rodiče zemřelého manžela, který s ní žije v domácnosti a je závislý na péči jiné osoby ve stupni II (středně těžká závislost) nebo stupni III (těžká závislost) anebo stupni IV (úplná závislost)

d) je invalidní ve třetím stupni

e) dosáhla alespoň věku o 4 roky nižšího, než činí důchodový věk stanovený podle § 32 pro muže stejného data narození nebo důchodového věku, je-li důchodový věk nižší.

Jestliže po roce není splněna některá z těchto podmínek, tak nárok na vdovský důchod zaniká. Lze jej však obnovit, když některá z těchto podmínek nastane do dvou let. A to je změna, o které jste zřejmě slyšela. V roce 2011 byla lhůta pětiletá. U nároků vzniklých v roce 2011 a dříve je zachována pětiletá lhůta. O obnovu vdovského důchodu je vždy nutné si písemně zažádat na OSSZ. Automaticky se tak nestane.

(red) ■

Jak a kde kupovat elektřinu a plyn

Úplné uvolnění trhu s elektrickou energií a zemním plynem, jak pro firmy, tak i pro občanskou veřejnost, skýtá řadu možností vybrat si nejen vhodný tarif ale i obchodníka, který nabídne nejnižší cenu. Řada z obchodníků dokonce nabízí různé akční slevy, které v případě, že si je zákazník zvolí, mohou kompenzovat všeobecný trend zdražování energie. Přechod k jinému obchodníkovi vybraná firma zařídí sama s podmínkou, že k tomu obdrží od zákazníka plnou moc. **Ze zákona je změna smlouvy bezplatná a je možná jednou za rok, pokud si občan s obchodníkem nedohodne období delší.** To samozřejmě nemusí být za hubičku a zákazník může vyjednat další slevu.

Problém však je, jak si co nejefektivněji obchodníka vybrat. I zkušený uživatel internetu může být dezorientován řadou webových stránek nabízejících různé kalkulačky, které přibližně nebo zdánlivě velmi přesně nabízejí spočítat roční cenu za elektřinu nebo plyn u různých obchodníků. Ale pozor, srovnávací programy nemusí být objektivní, zejména když rovnou nabízejí sjednání přechodu k jinému obchodníkovi. Je potřeba je proto brát, stejně jako každou reklamu, jen jako možnost, která by měla být dále prozkoumána podrobnějšími výpočty. Ty lze zvládnout při znalosti středoškolské matematiky.



Pokusme se postup nastínit alespoň ve dvou příkladech:

Příklad č. 1

Občan používá elektřinu nebo plyn jen k základním funkcím (svícení, vaření, ohřev teplé užitkové vody), tedy

bez spotřeby k vytápění bytu či chaty. Kalkulačka vyžaduje stanovit základní údaje: obvyklou roční spotřebu v kWh (tu lze jako přibližnou hodnotu převzít z faktury za předchozí zúčtovací období), kraj nebo po staru okres, dosavadního obchodníka a tarif (oba údaje lze vyhledat na ročním vyúčtování spotřeby za předchozí období).

Kalkulačka pak po eventuálním zadání jména a e-mailové adresy nebo telefonního čísla poskytne seznam možných obchodníků a uvede slevy, pokud by s nimi občan sjednal smlouvu. Tím se nic neriskuje, protože se nejedná o uzavření smlouvy.



Tržní principy se pomalu prosazují i u nemovitostí. Zájem klesá a ceny bytů s ním, mnohdy i o desítky procent.

V dalším kroku je třeba vyhledat v úvahu přicházejícího výhodnějšího obchodníka a najít jím nabízené ceny na rok 2012. Pozor, obvykle jsou uváděny bez DPH a je třeba výsledný součet navýšit o 20 %.

Výsledek se pak porovná s cenou nabízenou dosavadním obchodníkem. Může se stát, že ten mezitím nabídne akční slevu motivovanou obavou, aby o zákazníka nepřišel.

Konečné rozhodnutí je pak na občanovi, zda jiného obchodníka požádá, aby dosavadní smlouvu bezplatně vypověděl a novou bezplatně uzavřel. Pokud půjde o řádově stokrát ročně, tak to jistě bude stát za to. Sleva nezačne nabíhat okamžitě, protože je třeba dodržet výpovědní lhůtu, ale to už vybraný obchodník ví a vše potřebné zařídí.



Příklad č. 2

Občan elektřinou nebo plynem navíc také vytápí byt či chatu.

Zde je postup obdobný, nejprve se kalkulačkou zjistí možné slevy, ale je třeba brát v úvahu, že spotřeba energie na vytápění, a tím i cena, je majoritní záležitostí, jejíž hodnotu občan svým počínáním může ovlivnit jen omezeně. Počasí bude mít vždy roli rozhodující. Pokud opišeme spotřebu energie z předchozího účtu, může se stát, že se dopustíme značné chyby, pokud průběh zimy bude v období 2011–2012 odlišný.

Letošní průběh teplého počasí naznačuje, že spotřeba elektřiny či plynu za vytápění oproti předchozímu topnému období poklesne a zdražení se nemusí projevit razantně.

Tím spíše je třeba brát výsledky nabízené kalkulačkami jen jako orientační a pečlivě vše překontrolovat pomocí cen platných pro rok 2012, a to jak u stávajícího obchodníka, tak u nabízejících se firm.

Závěrem:

Pokud seniorka či senior, uvažující nad změnou dodavatele energií, nemá doma přístup k internetu, nebo s ním neumí zacházet ani v internetové kavárně či v knihovně, může navštívit některou z bytových poraden Rady seniorů České republiky (seznam je uveden hned na str. 3), kde mu bezplatně pomohou. A nejen při řešení tohoto problému. Rozhodně není správné (a také ani levné) možnosti dané tržními principy zanedbávat a žít po staru.

Ing. Karel HANAUER ■

bytová poradna Rady seniorů ČR

Poradna pro práci s PC

Základním předpokladem pro instalaci operačního systému Windows 7 je přítomnost DVD mechaniky v našem počítači. Než do mechaniky vložíme instalační DVD, měli bychom se přesvědčit, zda máme jako první bootovací mechaniku právě DVD-ROM a ne např. Harddisk (HDD). Toto nastavení zjistíme, popřípadě změníme v BIOSu počítače, do kterého se zpravidla lze dostat tak, že při spouštění počítače zmáčkne klávesu **DEL**, **F2** nebo u notebooků nejčastěji **F10**. Tento upřesňující údaj bývá zpravidla umístěn vlevo dole na monitoru počítače při startu systému. Změnu bootovacího pořadí nezapomeneme uložit. Pokud si nejsme jisti, pak toto nastavení svěříme raději odborníkovi.

Hardwarové požadavky

Pokud již nyní provozujete s úspěchem na svém počítači operační systém Windows Vista, nebudete mít větší problém s instalací a provozem nové verze Windows. Jen ve stručnosti ale přesto uvedu minimální požadavky, které by měl před instalací Windows 7 váš počítač splňovat: Procesor 1 GHz a lepší (32bit nebo 64bit), 1 GB operační paměti RAM, 16 GB volného místa na disku, grafická karta s podporou DirectX 9, mechanika DVD

(K nainstalování systému) a internetové připojení (Ke stažení aktualizací a aktivaci systému).

Důležité upozornění než začnete!

Rozhodli jste se, že po ukončení podpory výrobce operačního systému Windows XP z něho přejdete na novější OS Windows 7? Ještě před zakoupením licence na tento nový operační systém si ověřte, zda váš počítač je hardwarově schopný tuto změnu akceptovat. A pokud ano, pak ještě nemáte vyhráno. Pokud máte na svém počítači operační systém Windows XP, nemůžete provést upgrade, neboli povýšení na novější systém se zachováním všech programů, které máte ve svém počítači nainstalované a používáte je. Takže vám nezbyvá, než uložit důležité soubory na jiný disk než ten s označením C. To se týká ovšem pouze souborů jako např. fotografie, dokumenty, filmy, mp3, případně programů, které nevyžadují instalaci. Tedy nikoli nainstalovaných programů. Při instalaci nového operačního systému musíte zvolit volbu Vlastní. Ta nezajistí zachování programů, souborů nebo nastavení během instalace.



Proto někdy bývá označována jako čistá instalace. Čistá se nazývá proto, že vám smaže všechna data na bootovacím harddisku. Při povýšení systému z Windows XP na Windows 7 jinou možnost nemáte.

To znamená, že než začnete, je třeba si uvědomit dvě velmi důležité skutečnosti: Před instalací systému Windows 7 je třeba přesunout soubory mimo bootovací disk, na kterém bude nový operační systém nainstalován. Doporučuji druhý disk vašeho počítače (může to být i druhá část fyzicky jednoho disku rozděleného např. na C a D), popřípadě flash disk nebo externí disk. Lze využít i vypalovací mechaniku a data uložit na CD nebo DVD.

Po dokončení instalace nového operačního systému bude nutné ručně nainstalovat programy, které chcete v systému Windows 7 dále používat. K tomu budete potřebovat původní instalační disky nebo uložení souborů pro programy, zejména jejich licenční kódy. Někdy bude nutná i aktualizace ovladačů, které si Windows 7 nainstalují většinou samy, nebo je popř. najdeme na stránkách internetu. Rovněž si nezapomeňte poznamenat vaše přístupové loginy, zejména jména a hesla (např. pro e-mail, Skype, ICQ, Facebook, e-shop, vstupy do diskuzí...).

Zdeněk HŘEBEK ■



Rady letem

V DS na základě dohody se Sdružením obrany spotřebitelů (SOS) razujeme vybrané příspěvky z jeho internetových poradén.

Pozor na padělky léků

Mnoho lidí chodí pro léky nebo potravinové doplňky čím dál častěji na internet než do lékárny. Podle statistik Státního ústavu pro kontrolu léčiv nakupuje v ČR léky přes internet 1,5 milionu lidí. Největším lákadlem jsou nízké ceny a pohodlné řešení. Lékaři před těmito nákupy ale varují, počet falešných pilulek a padělků roste.

Padělky mohou být neúčinné nebo mohou naopak obsahovat škodlivé látky, někdy pro člověka velmi nebezpečné. A obchod s těmito přípravky ve světě neustále roste.

Padělatelé se v současnosti zaměřují na léčiva, která jsou z hlediska trhu s léčivými přípravky běžné spotřebu, jako léky na léčbu psy-

chických onemocnění, na léčbu vysokého tlaku, antibiotika a cytostatika. Další významnou skupinou padělaných léčiv jsou přípravky, které v určité oblasti zlepšují životní styl pacienta, to znamená zejména léky na léčbu erektilní dysfunkce nebo anabolické steroidy. Poslední skupinou, jejíž padělání nyní zaznamenává velký rozmach, jsou biotechnologické přípravky. Kromě padělků známých léčivých látek se objevují nové analogy neobsažené v léčivech – např. acetylsildenafilil, homosildenafilil nebo hydroxyhomosildenafilil. Většina padělků pochází z Asie (Čína, Indie, Pákistán, Thajsko) a ze zemí bývalého Sovětského svazu.

Také Evropská unie se snaží s tímto nebezpečným nelegálním trhem bojovat. Loni europoslanci schválili nový předpis na boj proti padělaným lékům. Zpřísnili především povinné bezpečnostní prvky na léčivech, dohled nad léky a pravidla inspekce. Změna se ale týká pouze léků vydávaných na lékařský předpis, volně prodejných se téměř nedotkla.

Nejjistější je tedy nákup v kamenné lékárně. Pokud se ale rozhodnete nakupovat přes internet, je dobré si předem zjistit několik informací:

■ 1. Zda byl léčivý přípravek v ČR registrován, tedy zda prošel schvalovacím řízením.

■ 2. Dále jestli je provozovatelem stránky, kde nakupujete, schválená lékárna. Ne každý,

kdo si dá na webovou stránku slovo „lékárna“, jí ve skutečnosti je. Obě informace naleznete na adrese www.leky.sukl.cz.

■ 3. A nakonec se musí jednat o volně prodejný lék, léky na lékařský předpis musíte vyzvednout jedinečně osobně.

Pro více informací doporučujeme navštívit adresu kampaně Nebezpečné léky, jejímž autorem je Státní ústav pro kontrolu léčiv – www.nebezpecneleky.cz.

Poslední zachycené padělky a nelegální přípravky:

- Diazepam Slovakofarma 10 mg
- Zolpidem-ratiopharm 10 mg
- Deprex Léčiva
- Plaquenil 200 mg
- Geratam 1200 mg

Výhradní kontaktní adresa SOS je nyní:

Mečová 5, 612 00, Brno. Telefonní kontakt: 543 255 371. Kontaktní emaily jsou sos@spotrebitele.info (obecný); neurocna@spotrebitele.info (předsedkyně SOS); tm@spotrebitele.info (tiskový mluvčí). Elektronickou poradnu najdete na adrese www.spotrebitele.info. Kontakt na telefonickou poradnu je 900 08 08 08, dotovaná cena hovoru je 8 Kč/min.

SUDOKU

Uveďte součet čísel z označených políček.

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

SKRÝVAČKY

(Najdete, co je v našich větách ukryto?)

1. Ten, kdo k syrovému chodí, sám sobě škodí.
 2. Žel i Vás moc nepotěším, pane Nováku.
 3. I ty po sobě, Slavisto, musíš pořádně uklízet.
 4. To slepí se krásně tekutými lepidly.
 5. Ten olej nestojí za nic, ale kvaš se docela povedl.
 6. Prostá borovička je pěkným vánočním stromkem.
 7. Kurník šopa, vaše sliby, politici, už nesnáším.
 8. Tak dobře, v novém roce ukážeme, zač je toho loket.
 9. Bylo toho opravdu dost: plný koš i celá nůše.
 10. Poslyš, ta chovatelka telat to nemůže dělat.
- (Připravil čtenář Zdeněk Frantál z Humpolce) ■

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

SUDOKU (17) Petr Máška z Písku; **RÉBUS** (Zbraslav) Jaroslava Jelínková z Ústí nad Labem; **PŘESMYČKY** (V lednu za pec si sednu – Na tři krále, mrzne stále – Teplý leden, k nouzi krok jen jeden) Jiřina Pajáková z Třince. Všem výhercům blahopřejeme, posíláme jim dárková balení konopné kosmetiky. V závorkách jsou uvedena správná řešení soutěžních úkolů. Na odpovědi k soutěžím z tohoto čísla Doby seniorů čekáme do 20. února. Posílejte je na adresy, které najdete v tiráži na str. 3. Opět připomínáme: nezapomeňte uvést svoji doručovací poštovní adresu!

SOUTĚŽ SE SBOREM SMETANA

Správná odpověď ke jménu hledané opery Bedřicha Smetany zněla **Branihoři v Čechách**. Libreto k ní napsal Karel Sabina, premiéru měla 5. 1. 1866 v Prozatímním divadle v Praze, dirigoval sám Bedřich Smetana. Správně odpověděli, štěstí při losování měli a CD s ukázkou umění kladenského sboru Smetana – Slovanka dostanou: Bedřiška Šamšová z Prahy 5, Jiřina Perutíková z Palkovic a Josef Krejčí z Mostu. Blahopřejeme! Současně se omlouváme za gramatickou hrubku, která se nám kvůli krácení při korektuře zle vloudila do zadání soutěže. Známe rčení, že kdo nic nedělá, nedělá ani chyby a pravdou je také to, že v redakci máme občas tolik práce a stresu, že nevíme kam dřív skočit. Budeme se ovšem snažit, aby k podobným hrubkám už nedocházelo. (fav) ■



Chystá se překvapení

V příští Době seniorů – tj. tedy v té na první jarní měsíc březen – napíši a prozradím:

- Jak a kolikrát jsem se stěhoval i s devadesáti krabicemi od banánů, které byly plné mých knih. Nejen těch, co jsem napsal, ale hlavně těch, které jsem rád četl a stále ještě čtu.
- Které nově vydané knihy mě příjemně překvapily a které naopak považuji za nejhorší. Svěřím se také se svými postřehy na autogramiádu s bývalým předsedou vlády ČSSR Lubomírem Štrougaem, kterou jsem moderoval a o které se píše i v tomto vydání DS.
- Jak jsem se sblížil s moderátory a publicisty Ivo Šmoldasem a Karlem Šípem.
- Jaké recesistické setkání na Častoboři u Sedlčan připravuji letos s přáteli pro známé i neznámé (tedy i pro mnohé z vás).

Váš

Vrát'a Ebr

Výhra s osobností

Připomínáme některé z našich známých osobností, které se narodily v měsíci únoru:

1. února Marie Majerová, 2. Josef Šembera, 7. Ferenc Futurista, 10. František Nepil, 15. Jiří Šlitr, 17. Jaroslav Vrchlický, 24. Matěj Kopecký, 26. Ema Destinová a 29. února Josef Svatopluk Machar.

Hezkou výhru v soutěži, kterou vymyslel Vrát'a Ebr, vyhraje ten, kdo správně napíše, v jaké profesi se jmenovaní oslavenci zapsali do dějin. Odpovědi nám posílejte na 20. února na adresy redakce (Doba seniorů, Nám. Winstona Churchilla 2, 130 00 Praha 3, nebo email: dobaseniuru@email.cz)

Uzel na kapesníku

Pokud budete v únoru v Praze a budete mít čas, srdečně vás zveme do Salmovské literární kavárny (Salmovská 16, Praha 2) v úterý 7. února v 19.19 na klubový večer **Ebroviny**. K povídání o svých plánech přislíbili účast reportér a autor literatury faktu Stanislav Motl, prezident Klubu pražských spisovatelů Lubomír Brožek, bavič Josef Mladý a jihočeský kreslíř Slávek Martenek. K dobré náladě bude na kytaru hrát dlouholetý člen skupiny Zelenáči Milan Krbec.

Ve čtvrtek 23. února se od 19.19 na stejném místě bude konat poetický Večer s Pegasem, kde připravené recitační pásmo **Zpěvy staré Číny** přednesou herečka a zpěvačka Zora Jandová a hudební skladatel Zdeněk Merta. Večery se konají pod patronací Doby seniorů, každý kdo předloží náš měsíčník, dostane slevu na vstupném.

Seriál DS k bibli ²⁶

David a Goliáš

Do země izraelské vpadli nenasytí a obávaní Filišťané. Král Saul s bojovníky vytáhl proti nim a utábořili se v údolí



Dubovém. Mezi Filišťany byl obr přes dva metry vysoký, vysoký a silný Goliáš z Gatu. Procházel se v měděném brnění, v jedné ruce třímal štít

a v druhé mával dlouhým kopím. Tak vyzbrojen vystupoval každý den před vojenským ležením, bušil pěstmi do prsou a volal – Neváhejte už! Vyberte mezi sebou muže! Utkáme se! Porazí-li mne, budeme poraženi všichni a Filišťané vám budou sloužit jako otroci. Ale když vyhraji já, budete poraženi a odevzdáte se na milost a nemilost nám, hrdinům Filištinským. –

Goliáš vycházel zrána i zvečera. Pokřikoval a napínal svaly. Bylo vidět, že na takového obra si nikdo netroufne. Osud přeje odvážným, ale bázelivce drtí strach.

Goliáše z Gatu uslyšel i pastýř David a ptal se – Proč se nám ten svalnatec vysmívá? Já s ním půjdu bojovat. – Král Saul se zdráhal vydat chlapce

do tlap obra, ale David se bránil – Nebojím se. Pasu ovce a někdy přijde medvěd a sebere ovečku ze stáda. A já vytrhnu nahřívající ovečku z jeho tlamy a loupežníka potrestám. A když dravec začne řvát, chytím šelmu pod krkem a násilníka uškrtím. Tak půjdu i na toho obra. Bůh mi pomáhá bránit stádo proti všem dravcům, s Hospodinem porazím i Goliáše. –

Král Saul nakonec svolil a daroval Davidovi brnění a meč. Ale David na to nebyl zvyklý. Složil výstroj na zem a opíral se raději jen o pastýřskou hůl. Do mošny vložil prak a cestou sbíral hladké kameny.



Goliáš pyšně sestupoval a volal – Jdeš na mne s holí jako na psa? – David se nezalekl – Ty kráčíš v brnění, ukryt za štítem a s mečem, ale já jdu ve jménu Páně! Bůh mi tě vydá do rukou, aby i ostatní poznali, že Pán života a Tvůrce světa je s námi. –

Goliáš se už chystal rozběhnout a vrazit kopí do Davida, ale ten vložil kámen do praku, rozběhl se, zatočil rukou a – Fíííííííí – zasáhl ho do čela. Obr zasténal a se zkrvavenou tváří padl k zemi. David přistoupil, vytasil Goliášovi z pochvy velký meč a uťal vousatou hlavu. Filišťané se s jekotem dali na útěk. Izraelští běželi za nimi, mnoho nepřátel pobili a stany s naloupenou kořistí vyplnili.

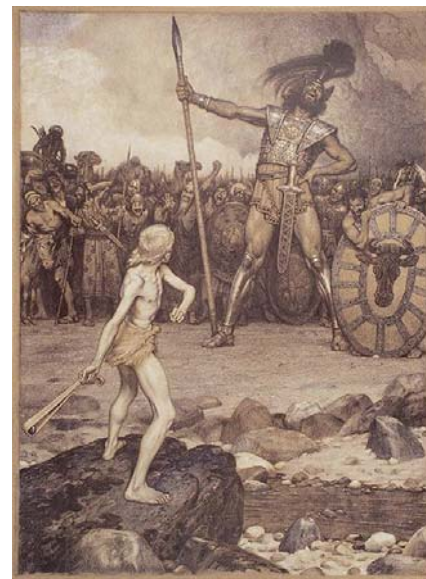
Tak Bůh mezi bojovníky povolal pastýře Davida, aby malý klučina porazil před očima všech pochybovačů obávaného zápasníka Goliáše z Gatu.

Bůh někdy k našemu údivu volí obávaným soupeřům zdánlivě slabé protivníky.

Povolává i děti, aby se zdatně postavily těžkým úkolům a vyhrály.

Vítězové se vraceli z boje. Spěchali domů a vyprávěli o zápasu Davida s obávaným obrem.

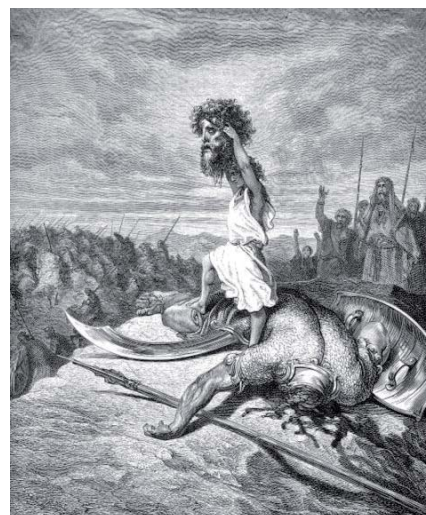
Z městečka Betléma vyšel průvod žen, radovaly se a oslavovaly vítězství budoucího panovníka Izraele. Opěvovaný David se ukrýval sedm let v horách před úklady krále.



Boj mezi Davidem a Goliášem byl vděčným tématem pro umělce ve všech dobách

Koruna moci proměnila totiž Saula vladaře v ješitu, který se obával neohroženého mládence.

David dospěl v muže moudrého ducha. Na horách měl k Bohu blíž. Do Izraele se vrátil až po smrti krále Saula. A lid ho vítal a vzpomínal, jak statečně se postavil s prakem v ruce proti Goliášovi. Všichni si přáli, aby převzal korunu vládce.



Víra i hory přenáší. Břemeno lásky nesusazuje ruce, ale posiluje pastýře, aby ovečky netrpěly násilím a krutostí chamtivých šelem.

Víra dodala odvahu odvážnému pastýři k další cestě. David stoupal na královský trůn.

Pro DS píše **ThDr. Jan SCHWARZ**

Příště: David králem Izraele



Nemocné duše válečných veteránů

Čtyřiatřicetiletá strážkyně amerického národního parku Mount Rainer Margaret Andersonová byla zastřelena na Nový rok, když se pokusila mladíkovi, který projel kontrolou u vjezdu do parku bez zastavení, zablokovat cestu. Muž vytáhl zbraň a matku dvou dětí na místě zastřelil. Několik střel vypálil i po jejím kolegovi, naštěstí minul. Pak z auta vystoupil a pokračoval pěšky.

Ve vozidle byly objeveny další zbraně a neprůstřelná vesta.

Zmrzlou mrtvolu střelce našla policie o den později.

Šlo o Benjamin Coltona Barnese, který prošel válečným konfliktem v Iráku. Policie po tomto válečném veteránovi vyhlásila pátrání už v souvislosti s přestřelkou o silvestrovské noci v obci Skyway nedaleko Seattlu. Tam na místě zůstali čtyři zranění lidé, jako zázrakem nikdo nezemřel.

Barnes podle všeho trpěl sebevražednými sklony. Server Seattle Times napsal, že mohly souviset s takzvanou posttraumatickou stresovou poruchou, která je následkem veteránova pobytu v Perském zálivu v letech 2007 a 2008.

Co se asi děje v duších válečných veteránů, kteří se po návratu ze světa zabíjení zpět do světa míru nedokážou srovnat



Na své cestě ze světa přibral Barnes matku dvou dětí

s jeho poměry a rozhodnou se tento svět dobrovolně opustit? Často s tím, že na svůj čin upozorní i krvavou předehrou?

Nejčtenější bostonský deník The Boston Globe uveřejnil už koncem října k tomuto tématu zajímavý článek. Ministerstvo obrany USA publikovalo údaje získané v letech 2005 až 2010, týkající se sebevražd válečných vysloužilců armády USA. Vyplyvá z nich, že sebevraždám amerických válečných veteránů či pokusům o ně dochází každodenně! Deník The Boston Globe píše, že podobné události se dějí řá-

dově každých 80 minut. Tento problém je podle stejného zdroje systémový a rostoucí a začíná se jevit jako národní krize.

Naskytá se tu otázka, co dluží USA (a nejen ony) mužům a ženám, kteří bojovali v Iráku, Afganistanu či na dalších bojištích. Šokující čísla vojenských sebevražd prý už ohrožují budoucnost armády USA, složené především z dobrovolníků.

Objevuje se tu ovšem i otázka stavu jejich psychiky v době nástupu vojenské služby. Otázka, zda už tehdy netrpěli depresemi či tu nebyla závislost na drogách. Není zatím objasněno, zda se veteráni nezabíjejí kvůli prožitým válečným hrůzám a utrpení z válečných poranění či zda tak nečiní kvůli předchozím těžkým psychickým stresům či těžké finanční situaci (až 20 % z nich je dnes bez práce). Vojenská služba byla v minulosti vždy uznávána jako čestná, vůdčí a integrující. Čekalo se, že ti, co se vrátí, budou institucemi i veřejností náležitě hodnoceni.

■ Po vraždě Barnes opustil auto a utekl do lesa



Vrah Barnes měl doma celý arzenál zbraní. Co se asi dělo v jeho hlavě?

Panoval též názor, že voják je schopen vydržet až deset let války. Ukazuje se, že toto tvrzení a z něho vyplývající požadavky, neměly být nikdy vysloveny.

Počet sebevražd válečných veteránů (a to nejen těch v USA) je alarmující a přináší též řadu otázek z oblasti svědomí, tj. zda se jednalo o účast ve válce spravedlivé (obraně) či šlo o nasazení v útočném konfliktu. I na toto téma ke dni válečných veteránů USA 11. listopadu vyšla v různých novinách řada článků. U nás bohužel debata na toto palčivé téma zůstala naprosto nepovšimnuta.

Závěrem i proto několik poznámek. Neměla by být sdělena suicidalní skutečnost jednou z výzev k zastavení násilí? Nastolení násilí nemusí znát hranice. Lidské tvůrčí, ale i destruktivní síly jsou obrovské.

Architektonické skvosty světových metropolí či neuvěřitelné pokroky techniky, vědecké nebo umělecké výtvoř, potvrzují naše výjimečné postavení ve vesmíru.

Lidská historie, přeplněná násilím – tedy vyvražďováním vlastního species, poničené hmotné i kulturní statky, naplňují naše duše skepsí. Platí skutečně ironický poznatek ze studia lidských dějin, že jediným opravdovým poučením je fakt, že lidstvo je nepoučitelné?

MUDr. Ivo APETAUER ■

(Upraveno a v úvodní části aktualizováno redakcí)



				ČÁSTI SVÍČEK	JEN	ČÁSTI VOZU	SPZ OKR. VSETÍN	KOZÁČKÝ NAČELNÍK	VYSOKÝ MUŽSKÝ HLAS		PROUD (básnický)	3.DÍL TAJENKY	VESMÍR
				ZOBAT						12 MĚSICŮ			
				1.DÍL TAJENKY						OSOBNÍ ZÁJMENO "JESTLI" (slovensky)			
				PŘEDLOŽKA PLOVOUCÍ KUSY LEDU			TROPICKÉ OVOCE VYMŘELÝ KOČOVNÍK						
	NEVOLNOST	2.DÍL TAJENKY	SPZ OKR. KLATOVY SMYČKY			VRAŽEDNÁ ZUŘIVOST OVES (slovensky)					OZNAČENÍ ŠEDOZEMĚ BEZHRBÝ VELBLLOUD		
HUDEBNÍ TĚLESA					VEPŘOVÝ POKRM VEDOUcí MINICH					MUŽSKÉ JMÉNO LEDOVCOVÉ KOTLE			
DOUŠKY					OVANUTÍ (básnický) SOKOLSKÁ SLAVNOST				NĚKAM (básnický) STÍRAČE PRACHU				
CITOSLOVCE ÚDIVU				PŘE ŠALIVOST				MÁMENÍ (KNIŽNĚ) ČERNÁ KÁVA				4.DÍL TAJENKY	PLOŠNÁ MÍRA
ZNAČKA BUŠLU			ČÁST STĚBLA ZKR. PROTI SMĚRU ČASU				ČÁST ČR KOCOUPÍ (nářečné)						
OPLAKAT						ÚDERY NOHOU PRACOVNÍ POSTUP					IR (slovensky) ŠPANĚLSKÁ REKA		
OPAK VSTÁVAT					LAHODNÉ NÁPOJE SLEPIČKA (expr.)					A (latinsky) ITALSKÝ ARCHITEKT			UKRAJINSKÝ NAČELNÍK
ZÁSTUP (zastarale)					MATČINA SESTRA SPZ OKR. OSTRAVA				DEZERTÉR PĚSTITELÉ VINNÉ RÉVY				
	JEZ	PŘIMYKA-TI SE PLODY SE SKOŘÁPKOU						ZNĚNÍ TES					
SPZ OKR. SOKOLOV			ČESKÝ NAKLADATEL ITALSKÝ ŠLECH. ROD				POPE-LAVOST MENŠÍ LOĎ						
5.DÍL TAJENKY												ZNAČKA THULIA PRIMÁTI (knižně)	
ÚSKOK					NILA (domácky) POVZDECH					KÓD LET. BEKILY NÁZEV PISMENE			
KLATBA				KOREJSKÉ SÍDLO				OBEC U MĚLNÍKA					
SPZ OKR. VÝŠKOV				NĚMECKÉ SÍDLO				NEBO (rusky)					POMŮČKA: EBRO, EDUL, ET, HAAN, OKKU, OVA, ZEVI

Vyhráli s Dobrou seniorů!

Celé znění čínského přísloví a současně i tajenky z lednového vydání DS: (Jeden člověk) **může těžko zahrát celou divadelní hru.** Ze všech došlých správných odpovědí byli vylosováni tito výherci knižních cen: Marie Dočkalová z Třebíče, Vladimír Luža ze Slavkova u Brna, Milena Janošítková z Prahy 47, Eva Homolková z Kladna 2 a Jan Havlíček z Velké Losenice. Výhry dostanou od sponzora naši velké křížovky na str. 14, kterým je známé pražské vydavatelství ENIGMA. Všem výhercům blahopřejeme, jim i všem dalším držíme palce při luštění únorové křížovky. Na její tajenku čekáme do 20. února. Odpovědi odesílejte na adresy, které najdete v tiráži na str. 3. Pokud použijete el. poštu, nezapomeňte uvést svoji normální poštovní adresu. E-maily bez doručovací poštovní adresy nemůžeme z časových důvodů bohužel zařadit do slosování.

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



**V tomto měsíci od 7. a 21. února
na novinových stáncích.**

Výlet za bratrem Klausem

Den D nastal 16. ledna. Přesně v tento den se totiž uskutečnilo losování naší soutěže, jejíž výherce se ve dnech 21. až 27. června zúčastní pobytového zájezdu cestovní kanceláře Bohemia Travel Service (BTS) do Melchtalu ve švýcarských centrálních Alpách. V oblasti, která patří k nejčistším a tudíž i nejzdravějším v celém Švýcarsku a nabízí i řadu turistických možností i jiného vyžití. Podmínkou pro účast byla správná odpověď na otázku, ve kterém švýcarském kantonu se malebná horská vesnička Melchtal nachází.

Odpovědi obyčejnou poštou i internetem přišel celý nákupní košík. A většinou zněly, že Melchtal, ve kterém se nachází i třípatrový penzion Widderhüus, ubytovací místo účastníků zájezdů BTS, se nachází v kantonu Obwalden.

Obwalden či Unterwalden ob dem Wald, je jeden z 26 kantonů Švýcarské konfederace. Metropolí Obwaldenu, ležícího ve

střední části Švýcarska, je Samen. Spolu s Nidwaldenem tvoří historický kanton Unterwalden, jeden ze tří zakládajících švýcarských „prakantonů“. Společně s kantony Schwyz a Uri vytvořil v roce 1291 tzv. Věčný spolek, který se stal základem dnešního Švýcarska.

V kantonu Obwalden se nachází i poutní místo Flüeli-Ranft, kde se narodil a žil švýcarský světec „Bruder Klaus“, bratr Klaus. I tam se bude moc podívat výherce soutěže v Době seniorů.

Podmínkou pro to byla nejen správná odpověď, ale i štěstí při losování. Do něho byly zařazeny všechny odpovědi, které jsme do redakce dostali od vyhlášení soutěže do 15. ledna. Losování provedla ředitelka BTS Miluše Hakenová. Promíchala



rukou odpovědi v košíku a pak z něho vytáhla vítěznou odpověď. Tu poslala paní Zdeňka Sluková z Frýdlantu nad Ostravicí.

Gratulujeme! Všem ostatním sdělujeme, že v cenově velmi výhodném pobytovém zájezdu do Melchtalu (viz inzerát na str. 32, kde je rovněž popsáno, jak si zájezd rezervovat) je ještě několik volných míst. Mohou se ho tedy zúčastnit a prohlédnout si a užít si vše, co naše šťastná výherkyně.

(fav) ■

Foto: autor

Vyhrajte pobyt u řeckého moře!



Pláž ve Stavrosu je dlouhá několik kilometrů...

cheologie, vykopávek a antiky si tu budou připadat jako v ráji.

Pláž ve Stavrosu má již po několikalet „Modrou vlajku“ kterou uděluje komise EHS za nejčistší moře. Kombinace moře,



Účastníci zájezdů CK LOTOS mohou bezplatně využívat i tento průzračně modrý bazén.

Už se to stalo tradicí. Soutěž, kterou pořádáme ve spolupráci s CK LOTOS Chvalatice a jejíž vítěz se vydá ve dnech 18.–29. 6. na zájezd ke kouzelnému řeckému moři. Zavítá do známého letoviska Stavros. To se nachází na poloostrově Chalkidiki ve Strimonickém zálivu na pobřeží Egejského moře, které je známé svými léčebnými účinky. Poloostrov Chalkidiki je oblíbeným místem výletů nejen pro zahraniční turisty, ale také pro samotné Řeky. Každopádně tato část Řecka nabízí vše, co od dovolené turisté obvykle očekávají, tj. průzračné moře, krásné a snadno dostupné pláže, to vše ve spojení s historickými památkami. Milovníci ar-

ale také hor a zajímavých turistických cílů v této části Řecka nabízí širokou možnost dovolené opravdu pro každého. V poslední době sice obraz turistického ráje poněkud kalí zprávy o nepokojích a dalších důsledcích finanční krize. O tom, že jsou přehnané a už vůbec neplatí pro letoviska, se mohli přesvědčit loni společně s dalšími účastníky zájezdů CK LOTOS i vítězové našich soutěží. O tom, jak je v Řecku

„zle“, svědčí ostatně i to, že si tam stále více Čechů kupuje nemovitosti, mezi nimi i naši politici (např. Paroubkovi), aby měli kde trávit spokojené dovolené, a kam se chtějí uchýlit v důchodu.

Díky hezkému a příkladnému vztahu CK LOTOS k seniorům tradice pokračuje a i letos se k řeckému moři zdarma podívá i vítěz naší nové soutěže. Bude mít celkem tři kola, v každém se bude odpovídat na soutěžní otázku. Pro zařazení do slosování, bude stačit jedna správná odpověď, čím více odpovědí ale zašlete, o to vyšší budou vaše šance na tuto skutečně pěknou výhru.

Otázka, na kterou chceme znát odpověď dnes, zní: **Víte, jak se jmenoval nejslavnější rodák z Chalkidiki?** Napovíme, že se narodil v městečku Stageira (Stagira) a že byl filozof.

Odpovědi nám posílejte na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov. Můžete odpovědět i elektronicky na e-mail: dobaseniuru@email.cz. Nezapomeňte uvádět své doručovací adresy! Losování bude sice až 15. května, ale odpovídat můžete průběžně.

(red) ■

Zámeček plný lidskosti

Jak psát o lidskosti? Jak psát o lidské důstojnosti těch, kteří stojí na prahu závěrečné etapy svého života? Jak sdělit zdravým čtenářům, že i v zařízení, jakým je Alzheimercentrum, existuje radost a pohoda, a že tam nemocní senioři nacházejí opravdový domov? To je asi nutné vidět.

„Mám v centru svou babičku,“ světila se mi paní Alena. „Bereme si ji na vánoční svátky k nám a ona za pár dní už nemá stání. Chce zpátky – chce domů, do záměčku... Cítí se tam dobře a my jsme moc rádi.“

lečného domova. Útulné pokojíky s vlastním příslušenstvím, klubovničky, jídelny, společenské místnosti s nádherným dobovým nábytkem, s křesly a obrazy. Klavír.

„Právě s ním je spojena jedna velice dojemná chvíle,“ vypráví mi paní ředitelka.

„Když jsme klavír přivezli, zahlédl ho jeden z málo mobilních klientů, nechal se k němu dovézt a bravurně zahrál filmové melodie čtyřicátých let. Bylo na něm vidět, jak je šťastný, jak se ve vzpomínkách vrátil o řadu let zpátky.“ Když jsme to vyprávěli jeho rodině, dozvěděli jsme se, že doma již léta ke klavíru nesedl.

Naši klienti potřebují své jistoty, jednoduché pokyny, známé věci kolem sebe. Mají své rituály a v sobě uzamčené své vzpomínky. Vyprávějí, pamatují si historky staré několik desetiletí, poznávají své rodiče na dobových fotografiích, ale nepoznají svého partnera, své děti, nevědí, co bylo včera, co se stalo dnes.“

Blízko nás sedí maminka s dcerou, která sem za ní pravidelně dochází. Usmívají se na sebe, dcera mi vypráví, že si vždycky jednou týdně udělají spolu krásné odpoledne. Předčítá jí, zpívají si, jedí dobroty. Vidím, jak laskavě pobízí maminku k jídlu, ta ale bezradně otáčí banán v rukou. „Takhle ne,“ mladší žena odstraňuje slupku a pomáhá mamince s banánem do úst. Dostane se jí poděkování – perfektní němčinou. Maminka sklízí velkou pochvalu a spokojeně pokyvuje hlavou.



„V určité fázi nemoci je klientům opravdu lépe tady. Rodiny velmi náročnou péčí zvládají s největším vypětím sil a může se stát, že už si nevědí rady. My jim pomoci chceme, můžeme a umíme. Jsou tu mezi svými, dokážeme jim nabídnout smysluplné aktivity, které zvládají, maximálně podporujeme jejich soběstačnost.

Protože se opravdu snažíme o vytvoření domácího ovzduší, mohou se naši klienti volně pohybovat po celém areálu v roz-

■ Perníková chaloupka se povedla skvěle



Organizované pracovní aktivity posilují důstojnost a sebevědomí. Klientky vykrajují vánoční cukroví.

Nově zrekonstruovaný zámeček Filipov ve středních Čechách je nádhernou kulturní památkou, ukázkou anglické novogotiky, která byla z ruiny proměněna a zachráněna opravdu za pět minut dvanáct. Svůj domov zde našlo 94 klientů, jimž byla diagnostikována Alzheimerova nemoc či jiné demence v různých stádiích. Nejmladšímu je 49, nejstaršímu 98 let. Pocházejí ze všech krajů České republiky. Je mezi nimi mnoho vysokoškolsky vzdělaných seniorů, o hodně více žen než mužů.

Paní ředitelka Jana Střihavková mě provází všemi zákoutími jejich spo-



■ Alzheimercenterum Filipov

diskrétního dohledu. Svým klientům zásadně vykáme, všechny známe jejich celými jmény. Je samozřejmostí, že před vstupem do pokojů vždy zaťukáme a snažíme se jejich soukromí zbytečně nenarušovat.

Máme tu i jeden zamilovaný pár a všichni – včetně jejich příbuzných – jim tu pozdní lásku přejeme.

Pořádáme spousty různých akcí – zahradní slavnosti, výlety, navštěvujeme kino, cukrárnu, výstavy. Naši klienti milují zvířata - máme tu andulky, zakrslého králíka i pejska. Do blízkých stáji chodíme krmit koně. Takové akce jsou poměrně velmi náročné, ale naši zaměstnanci se jich rádi zúčastňují, a to i ve svém volném čase. Jsou připraveni na všechny nečekané situace, které by nás mohly potkat.“

O klienty přímo pečují 55 zaměstnanců, dalších 20 je provozních. Jsou tu ošetřovatelé, sestřičky, terapeuti, sociální pracovníce, fyzioterapeutka, dochází sem kadeřnice a pedikérka. Starají se, aby všichni obyvatelé domova byli vzorně oblečení, učešáni, upraveni. Zároveň podporují jejich zapojování do denních aktivit, ať už se jedná o paměťová cvičení, výtvarné práce, pečení, zpívání, předčítání, vycházky, poslech hudby.

Sleduji zpovzdálí a s úctou nelehkou práci veškerého personálu.

„Paní Strnadová, to mi nemůžete udělat,“ vede sestřička za ruku klientku, které se nechce jít do jídelny. Laskavě jí domlouvá a slibuje jí dobroty, které na ni u stolu čekají. Nakonec se paní rozmyslí a spokojeně cupitá vedle sestry. Ošetřovatel - klienti jim mazlivě říkají bratříček – veze na vozíku paní, sklání se k ní, něco jí vypráví, paní zasněně hledí do dále.

„Bývá těžké sledovat, jak se mi pomaličku ztrácí před očima, uzamykají se do svého světa, přestávají komunikovat. Ale je pro mě velkým uspokojením vědět, že jim pomáhám, že jim usnadňuji jejich život,“ svěruje se jeden z ošetřovatelů. Smrt k životu patří. Ale

■ Pohoda a bezpečí...



i v takových chvílích tu někdo drží klienty za ruku. Žádný z nich nezůstává sám.

Alzheimercenterum je nadstandardní soukromé zařízení, ale zdaleka není jen pro ty nejbohatší, jak jsem si původně myslela. Většinu tvoří běžní lidé, kterým

je třeba na zaplacení pobytu ještě tak 3-4 tisíce k důchodu měsíčně připlatit. Skládají se děti, partneři, vnuci a jak říká paní ředitelka, dělají to rádi. Věří, že pro své nejbližší udělali to nejlepší, co mohli, vidí, že jsou tu spokojeni.

„Naši zaměstnanci musí být lidé velmi citliví, empatičtí, trpěliví a musí svou práci milovat. Takové my si vybíráme. Neustále je vysíláme na různá školení, sledujeme světové

■ Svačina z rukou trpělivé a vldné sestřičky

trendy, snažíme se svým klientům dát to nejlepší, co můžeme. Jsme tu taková velká rodina.“

Prošla jsem zařízením Filipovského záměčku a paní ředitelce věřím. Takových velkých rodin by mělo do budoucna přibývat. Říká se, že 20. století bylo

stoletím rakoviny. To 21. bude stoletím Alzheimerovy choroby.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ** ■

Foto: autorka a Alzheimercenterum Filipov

Dějiny z pohledu „poraženého“

Jisté je jedno, paměti bývalého komunistického premiéra Lubomíra Štrougala, ve kterých líčí svůj život a působení ve vrcholové politice ČSSR, vyvolaly mimořádný zájem. Ukázala to už odezva na první knihu s názvem Paměti a úvahy, která vyšla již v roce 2009 a byla téměř okamžitě rozebrána. Na autora se obraceli čtenáři, aby některé záležitosti upřesnil a popsal podrobněji. A aby také zaujal jasnější postoj k některým aktérům tehdejší politiky. Výsledkem byla publikace s názvem Ještě pár odpovědí, která vyšla vloni v listopadu. Letos 5. ledna se k ní konala v pražském paláci knih Luxor autogramiáda. Dlouho před začátkem se v jejím dějišti tlačila více než stovka lidí a stále jich přibývalo. Mimořádný zájem byl i ze strany médií, Lubomír Štrougal byl v obležení reportérů i fotografů.

Hned v úvodu přednesl svou představu o současné situaci a vyjádřil politování nad tím, že je jediným z předlistopadových politiků, kdo sepsal své paměti. Jako důvod, proč se rozhodl paměti sepsat, uvedl to, že na dobu jeho působení v politice existují rozporuplné názory. „A já se snažím do toho vnést svůj pohled, který podle mého přesvědčení odpovídá skutečnosti.“

Zájem byl skutečně obrovský. Nepřišli zdaleka jen pamětníci, kteří na ony doby vzpomínají s nostalgií. Pravda, na autogramiádě jich bylo dost, ale přišlo i mnoho mladých lidí se zájmem o poznání souvislostí vývoje u nás od roku 1945 do roku 1989. Štrougalovy paměti dávají vůbec první možnost nahlédnout na tento vývoj očima vysoce postaveného činitele tehdejší vládnoucí strany. Důvod pro otázky, nakolik je a může vůbec být podobný pohled objektivní. Vedle zájmu tak Štrougalovy paměti budou zcela určitě provázet a už provázejí i vášnivé polemiky. Ostatně už jen to, že autor uspořádal autogramiádu, vyvolalo mnohde pohoršení. Bylo slyšet hlasy, jak je vůbec něco podobného možné. Stále ještě prostě nemáme zažito, že v demokracii je možná pluralita názorů a že využívat ji paradoxně mohou i činovníci režimu, který svobodnou diskusi potlačoval. Ve světě přitom vycházejí paměti mnohem kontroverznějších osobností. Nám často vadí už prostý fakt, že se hlásí o slovo...

Lubomír Štrougal nabízí pohled na uplynulá léta očima těch, kdo – jak sám řekl – byli poraženi. Tohle prostě neumíme ještě všichni zvládnout, vyslechnout v klidu ty, co nejdou s hlavním proudem a pokusit se vnímat i jejich argumenty. I z nich se dá totiž učit. A mělo by se učit, aby se historie neopakovala.



Bývalý prominent poprvé na veřejnosti od roku 1989

Vlastní cesta nemožná

Ve Štrougalových pamětech je v tomto ohledu mnoho zajímavých pasáží. Už třeba k počátkům poválečné tzv. československé cesty k socialismu. Vyplývá z nich, že vzhledem k rozdělení Evropy na velmocenské sféry vlivu z té vlastní příliš nezůstalo. V pamětech Lubomír Štrougal píše: „To, co následovalo zvláště v letech 1949 -1955, pokud se týká rozsahu znárodnění, rušení drobného privátního podnikání, nezákonností v politických procesech a potlačení demokratického uspořádání ve společnosti, bylo důsledkem útěku – vynuceného násilím – od původně stanovené československé demokratické cesty k nové společnosti.“ A aby zdůraznil důvod odklonu, dodává: „Dostávám dotazy, zda by naše cesta měla vůbec naději na úspěch? Při obrovském mocenském i ekonomickém vlivu Sovětského svazu na našich hranicích?“

Na dalším místě k vývoji bezprostředně po roce 1948 uvádí: „Dle nově deklarovaného stalinského pojetí bylo Únorem

1948 završeno krátké období lidově demokratické Československé republiky... Únorem 1948 přechází země, v souladu se 'všeobecně platnou' a nám vnucenou koncepcí, do přechodného období směřujícího k výstavbě socialistické společnosti... Sovětský svaz – náš vzor. A bylo vymalováno. Nebylo třeba nic vymýšlet. Sovětský model se bez nějakého respektování historických, politických, ekonomických i kulturních specifik uváděl do života.“

Jaký byl G. Husák?

Štrougalovy paměti přináší konstatování, která zřejmě mnohé překvapí. I proto, že o popisovaných okolnostech se dlouho nesmělo otevřeně hovořit. Osobně mne například překvapilo autorovo hodnocení G. Husáka. K událostem v roce 1968 bývalý premiér mj. píše: „Okupaci ČSSR vojsky pěti států Varšavské smlouvy pokládal G. Husák za tragický krok s dalekosáhlými následky nejen pro nás, ale i pro Sověty a komunistická hutí na Západě. Jako zástupce československé vlády doprovázel prezidenta republiky L. Svobodu na moskevská jednání a protestoval proti okupaci vojsky Varšavské smlouvy. Nakonec přijal stanovisko většiny přítomných členů stranického vedení, že je třeba hledat východisko přijatelné pro obě strany. Brežněvovské vedení dávalo zřetelně najevo, že pouhý odpor z naší strany nic nevyřeší a slibovalo, že vojska po stabilizaci situace z ČSSR brzy odejdou. Vynucený kompromis byl vyjádřen v přijatém moskevském protokolu.“

Jak známo Brežněv žádné sliby nedodržel. Jak uvádí Lubomír Štrougal, k potlačování proreformních trendů mu výrazně pomohli jejich domácí odpůrci: „Dogmatickou skupinu ve složení Biřák, Indra, Jakeš, Kempný, Hoffmann, Fojtík a často přimknuvší se Lenárt si bylo možno logicky představit jako druhou garnituru, připravenou uchopit moc v čele s novým prvním tajemníkem ÚV KSČ. Taková alternativní situace, iniciativně vytvořená moskevským vedením, nutně oslabovala a deformovala vládnoucí aktivitu v ČSSR po celé dvacetiletí.“

G. Husákovi se prý i tak podařilo získat příslib Brežněva o stažení okupač-

ních vojsk, ale: „Neplnit sliby bylo pro Brežněva patrně součástí jeho 'státnického' vyjednávání, a vždy to svedl na své maršály: prý je nepřesvědčil... Brežněv často argumentoval hlasy nejrůznějších poradců nejen ze svého rozsáhlého diplomatického a bezpečnostního aparátu v Praze, ale i 'odpovědných československých soudruhů'. Naše sebemenší pokusy udržet alespoň část reformu odmítal. My jsme pochopitelně ztráceli důvěru obyvatelstva. A to je to nejhorší, co se může politikům přihodit.“

Také Husák podle Štrougala nakonec rezignoval. Stalo se tak podle něho po tragické smrti jeho manželky a krutém poznání, že si nemůžeme svobodně rozhodovat o své budoucnosti. To prý mělo dopad i na jeho psychiku, na to, že začal např. podléhat pomluvám, které mu dodával ministr vnitra Jaromír Obzina s kruhem svých věrných a nebyl už schopen reagovat na možnosti, které se otevřely po smrti Brežněva.

Odmítání změn

To v okolních státech je tomu jinak. V Polsku vzniká koaliční vláda v čele s premiérem Mazowieckym, v Maďarsku je přijata nová „nesocialistická“ ústava a zvolen nový prezident... Ke změnám dochází dokonce v NDR, kde končí Erich Honnecker, v Bulharsku odstupuje z funkce Todor Živkov. Všechny tyto změny probíhaly nejen se souhlasem, ale z iniciativy moskevského vedení. To podle Štrougala dávalo zřetelně najevo, že si přeje nastolit zásadní personální změny ve vedoucích funkcích stran a států. I u nás se o reformách hovořilo, ale ve skutečnosti vše běží po staru. „V říjnu 1989 na schůzi předsednictva ÚV KSČ pronáší prezident Gustáv Husák varovná slova: „Vy nevidíte, že to

kolem nás ide všetko do hajzlu? Robte niečo!“ A vedení KSČ? Odpověď je absolutně překvapivá. Nereaguje. K neschopnosti tehdejšího vedení reagovat na vývoj ve společnosti přidává expremiér Štrougal překvapivou dokreslující poznámku: „Na podzim 1987 přišel Bílák za generálním tajemníkem s návrhem, že převezme jeho funkci. Byl kategoricky odmítnut s tím, že by to strana ani společnost nepřijaly. To mi řekl Husák v osobním rozhovoru. Dnes není tajemstvím, že Gorbačov pokládal jen mne za stoupence reformu, ale nakonec omlouval svou podporu Jakešovi argumentem, že právě pro svůj proreformní postoj nemám u většiny předsednictva šanci.“

O listopadu 1989 Lubomír Štrougal opakovaně zdůrazňuje, že šlo o předem naplánované předání moci. Zmiňuje se o roli tajných služeb, okolnostech zvolení V. Havla prezidentem, vzniku Čalfovy vlády „národního porozumění“, popisuje „odstavení“ A. Dubčka.

Jako ekonom v pamětech kritizuje „nepřipravený způsob“ privatizace státního majetku (tady ostatně není sám, notuje si dnes kupodivu i s mužem, který byl na druhé straně barikády, zakladatelem nadace Charty 77 profesorem Františkem Janouchem: Základní chyba byla v tom, že jsme nechali rozkrást národní majetek. V roce 1988 jsme neměli žádné dluhy, naopak jsme byli věřiteli, kdy nám Sovětský svaz, země Středního východu a Afriky dlužily desítky miliard dolarů. Měli jsme navíc rodinné stříbro, tj. patřila nám Škodovka, Tatra, plzeňské pivovary, hutě a doly v Ostravě... Prakticky celá země.),

to, že došlo k rozdělení státu a tím oslabení jeho významu.

V závěru vyjádřil politování, že z časových důvodů do knihy paměti už nestačil zařadit to, co si myslí o výzvách prezidenta Klause a vlády, aby se lidé nestavěli proti vládním reformám, naopak je podpořili a pomohli tak k oddlužení státu: „To pochopitelně nemohu přijmout. Za prvé: mám-li se ztotožnit s něčím, co vláda rozhodla, tak především musím znát příčiny. Proč se stalo to, k čemu republika dospěla roku 2011, tzn. k široké zadluže-



Zájem publika i médií byl obrovský, autogramiáda trvala hodiny...

nosti téměř jednoho bilionu pět set miliard korun. Kde jsou příčiny, proč k tomuto obrovskému dluhu v České republice došlo. Nechci je rozebírat, to nechť nám pravdivě vysvětlí vláda a další představitelé státu. Druhá věc, proč nemohu souhlasit s tzv. reformním programem: Ano, oddlužit se musíme, další zadlužování není možné, i když bude zhruba do roku 2017 pokračovat. Vláda oddlužování řešila jen jedním způsobem. Existoval ale i druhý způsob, a sice, že na oddlužení se nejvíce budou podílet ti, kteří na zadlužení nejvíce vydělali.“

Můžeme si o tom myslet cokoli. Jisté je, že tato inventura předložena nebyla. O konkrétních vinících zadlužení a dalších nešvarů se nehovoří.

V tom máme ostatně jistou tradici. Stále chybí i objektivní analýza vývoje do roku 1989. Rozlišení, kdo se snažil i v daných poměrech rozděleného světa hájit národní zájmy a kdo se naopak podílel na jejich devastaci. Nikdo z bývalých protagonistů se za to vlastně ani nemusel zodpovídat...

František VONDERKA ■

Foto: autor

VIZITKA



Lubomír Štrougal (naroz. 19. 10. 1924) pocházel z levicově orientované rodiny. Jeho otec byl během druhé světové války nacisty vězněn za odbojovou činnost a zahynul při bombardování berlínské věznice Plötzensee. Po válce absolvoval Lubomír Štrougal Právnickou fakultu Univerzity Karlovy. Od roku 1948 aktivní v KSČ. V roce 1959 byl jmenován ministrem zemědělství a v roce 1961 se stal na pět let ministrem vnitra. Po sovětské okupaci v roce 1968 řídil jako místopředseda po dobu nuceného pobytu premiéra Černíka v Moskvě vládu ČSSR. Odmítl pozici ve zrádčovské vládě, kterou se snažil sestavit Alois Indra – vláda pod jeho vedením se naopak profilovala (alespoň slovně) jako odpůrce okupace. Později přijal post v Husákově novém prosovětském vedení a stal se jedním z hlavních představitelů politiky normalizace v následujících 20 letech.

Předsedou vlády byl až do roku 1988. Po Listopadu 89, v únoru 1990 byl vyloučen z KSČ. V současné době žije v obci Jizera a neúčastní se veřejného života. Autogramiáda v Paláci knih Luxor byla jeho prvním vystoupením od roku 1989.

Heslo zní: pomáhat

Profesor Jiří V. Ligotzký, Ph.D. je stoupencem a propagátorem alternativní medicíny. K ájurvédě (vědě o životě), akupunktuře a poznání pro nás neobvyklých léčebných praktik se dostal během svého života v emigraci. Ta ho zavedla až ke kořenům těchto často velmi pradávných věd.

Ovšem první poznání, že klasické léky nemusí být všelékem, má už z raného mládí. To jezdil motokros a měl nehodu. „Léčení trvalo měsíc a na pokoji, kde bylo 5 lidí, každý druhý, třetí den někoho odvezli a přivezli nového pacienta. Mladí jako já umírali, i když je medikovali. Začal jsem se a řekl si, že na rozdíl od nich já z nemocnice vyjdu po svých. Přestal jsem brát léky a strkal jsem je do nočního stolku... A můj stav se kupodivu zlepšoval.“ Jiří se bavil tím, jak se lékaři radovali, že je to díky jejich lékům. Když odcházel, byl šuplík plný různých tablet... A on byl vyléčený i bez léků. A nejen to: ačkoli to nikdo nečekal, jeho zdravotní stav byl takový, že mohl dokonce opět hned závodit!



■ Sídlo MAE v Praze

Během emigrace v Německu se jako obchodní zástupce jedné velké firmy dostal počátkem osmdesátých let i do Colomba na Srí Lance. Tam se mu ozvaly dozvuky motokrosové kariéry z mládí, nemocné ploténky. Známy mu doporučil léčbu akupunkturou. Váhal, ale nakonec desetidenní kúru postoupil. Po ní problémy zcela zmizely! To bylo v roce 1982 a bezproblémový stav trvá dodnes, byť: „Když půjdu na rentgen, tak lékaři zcela určitě budou diagnostikovat stav, který vyžaduje okamžitou operaci... Příroda to prostě dokázala vyřešit jinak.“

O něco později vyléčeného obchodního zástupce v Colombu představili věhlasnému profesoru tamní univerzity Siru Antonu Jayasuriyaovi: „Vypadal jako barevný Einstein. Podíval se mi do očí a řekl: ‘Ty umíš léčit.’ Já na to, že dělám techniku a obchod. On: co je mi do toho, že ses naučil blbě řemeslo? Léčení je umění. S tím se člověk musí narodit, buď to má, nebo nemá. Řemeslo k tomu se musí naučit, ale musí to mít v sobě... Je moc těch, co to vystudovali a neumí nic... Ty to umíš a tak tady zůstaneš.“

Jak říká Jiří V. Ligotzký, nebylo to bez váhání a dalších diskusí, ale nakonec zůstal. Celých sedm let. Ráno práce v nemocnici, večer přednášky. Stálo to za to. Profesor Jayasuriya, který ho přesvědčil, byl světově uznávanou špičkou alternativní medicíny. Léčil a vyléčil např. otce zakladatele Microsoftu Billa Gatese. Byl spoluzakladatelem mezinárodní organizace Medicina Alternativa International. Vznikla v roce 1962 na konferenci v Alma Atě, jejímiž sponzory byly WHO a UNICEF. Výsledkem byla deklarace, která definovala celosvětovou strategii pro veřejné zdraví a preventivní medicínu. S cílem zajistit dostupnou zdravotní péči skutečně pro všechny. S využitím poznatků všech léčebných metod – klasické i tradiční medicíny. Míněn byl tehdy především rozvojový svět, jak se ukazuje, problém dostupnosti zdravotní péče je dnes akutní i pro mnohé vyspělé státy... V Alma Atě do organizace vstoupili zástupci ze 47 států. Od té doby Medicina Alternativa stihla seznámit se svými metodami 27 000 lékařů a zdravotníků z téměř 130 zemí. Čerpali a čerpají přitom z téměř stovky odborných knih, které napsal právě Profesor Jayasuriya. Ten se také díky tomu stal v roce 1982 nositelem ceny OSN za humanitu v medicíně. Posmrtně byl za celoživotní přínos k humanitě OSN vyhlášen za osobnost tisíciletí. V jeho díle dnes pokračují jeho žáci.

J. V. Ligotzký je jedním z nich. Dávno se potvrdila i slova jeho guru o tom, že na rozdíl od jiných má nadání léčit. Jednou totiž kvůli jiným úkolům nemohl na kliniku a pacienti, kteří tam přišli, odmítli



ošetření, protože chtěli jen k němu... Dnes si dal za úkol propagovat alternativní medicínu v Evropě. V Praze (Mirovická 1688/20) hlavně díky němu sídlí kontinentální zastoupení MA, Medicina Alternativa Europe (MAE), o. s. Zatím jsou v ní zástupci z osmi států. Osvětu a další aktivity spolufinancuje z výnosů své firmy Genesys Europe, zaměřené na prodej přírodního doplňku stravy, pojmenované na počest guru alternativní medicíny Sir Anton's secret.

Nejde jen o metody léčení. Snaží se prosazovat i různé projekty a programy, umožňující zdravý životní styl a plnohodnotný život v každém věku. Tedy i projekty, pomáhající seniorům. V ruském Královci MAE spolupracuje na projektu obdoby našeho domova důchodců, kde ale velkou část personálu tvoří aktivní senioři. „Je to výhodné pro všechny. Senioři, kteří by už jen těžko sháněli práci, mají šanci podle svých sil pracovat i ve vyšším věku. Zaměstnavatel – a to je výhoda pro něho – jim sice platí méně, ale oni mají příjem, necítí se zbyteční a mají také jistotu, že pokud sami budou bezmocní, mohou v domově zůstat.“ O potřebě využití potenciálu aktivních seniorů se často hovoří i v ČR. Také u nás je mnoho lidí nad 50 let bez práce a často i naděje, ještě nějakou sehnat. O tom, že zapojení seniorů právě do péče o své vrstevníky, by bylo jednou z velmi užitečných možností, hovořil i prezident Klaus. Bohužel jsou to jen slova, kterým chybí podpora, např. ze strany legislativy. Na otázku, proč něco podobného jako v Rusku nezkouší MAE také v zemi, kde sídlí, odpověď profesora J. V. Ligotzkého zní: „Tady k tomu bohužel zatím není dostatek politické vůle.“

(fav) ■

Foto: autor

Krácení předčasných starobních důchodů

Leden 2012 přinesl další významné změny také v důchodovém pojištění, na které se senioři často dotazují. Jednou z nich je zpřísnění pravidel pro stanovení výše předčasného starobního důchodu přiznaného podle § 31 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění. Konkrétně jde o změnu v krácení procentní výměry starobního důchodu za „předčasnost“, jak se vžilo toto

označení pro dřívější odchod do starobního důchodu. Na novou právní úpravu doplatí ti, kteří do starobního důchodu odcházejí po 31. 12. 2011 o více než 360 kalendářních dnů dříve (u nichž je tedy doba „předčasnosti“ delší než 360 kalendářních dnů). U těch, kteří odejdou do důchodu o 360 kalendářních dnů dříve nebo ještě dříve, například o 180 dnů nebo o 270 dnů dříve, se nic nemění.

Do 31. 12. 2011 platilo, že výše starobního důchodu, na který vznikl nárok podle § 31 se podle § 34 zákona snižuje za každých i započatých 90 kalendářních dnů za dobu ode dne, od kterého se starobní předčasný důchod přiznává, do dosažení důchodového věku, o 0,9% výpočtového základu za období prvních 720 kalendářních dnů a o 1,5% výpočtového základu za období od 721. kalendářního dne.

Od 1. 1. 2012 však již platí, že se procentní výměra v těchto případech krátí za každých i započatých 90 kalendářních dnů „předčasnosti“ v období prvních 360 kalendářních dnů o 0,9%, od 361. do 720. kalendářního dne o 1,2%, a od 721. kalendářního dne o 1,5% výpočtového základu.

■ **Příklad 1:** Občan se rozhodne od 1. 2. 2012 požádat o přiznání starobního důchodu o 990 kalendářních dnů dříve. Za prvních 360 kalendářních dnů „předčasnosti“ se mu sníží procentní



Úsporná opatření současné vlády vyvolávají stále silnější nesouhlas.

(4 období po 90 kalendářních dnech $\times$ 1,2%) a za období od 721 do 1095 kalendářních dnů, tj. za 375 dnů, o 7,5% (5 období i započatých 90 kalendářních dnů $\times$ 1,5%). Celkem se mu

výměra starobního důchodu o 3,6% (4 období po 90 kalendářních dnech $\times$ 0,9%), za období od 361. do 720. kalendářního dne o 4,8% (4 období po 90 kalendářních dnech $\times$ 1,2%) a za období od 721. do 990. kalendářního dne o 4,5% ($990 - 720 = 270$ kalendářních dnů. $270:90$ dny = 3 období, $3 \times 1,5$ %). Celkem se mu tedy podle nové právní úpravy sníží procentní výměra jeho důchodu o 12,9 % výpočtového základu (podle dřívější právní úpravy by se snížila „pouze“ o 11,7% (za 720 prvních kalendářních dnů o 7,2%, neboť 8 období po 90 kalendářních dnech $\times$ 0,9 %, a za zbývajících 270 kalendářních dnů „předčasnosti“ o 4,5%, neboť 3 období po 90 kalendářních dnech $\times$ 1,5%).

■ **Příklad 2:** Občan se rozhodne požádat o 3 roky (1095 dnů) dříve o přiznání starobního důchodu. Při krácení „po staru“ (podle právní úpravy platné do 31. 12. 2011) by se procentní výměra snížila celkem o 14,7% výpočtového základu (za 720 prvních kalendářních dnů o 7,2%, neboť 8 období po 90 kalendářních dnech $\times$ 0,9%, a za zbývajících 375 kalendářních dnů o 7,5%, neboť 5 období i započatých 90 kalendářních dnů $\times$ 1,5%). Při krácení procentní výměry starobního důchodu „po novu“ podle právní úpravy platné od 1. 1. 2012 celkem o 15,9% (za prvních 360 kalendářních dnů o 3,6% (4 období po 90 kalendářních dnech $\times$ 0,9%), za období od 361. do 720. kalendářního dne o 4,8%

tedy podle nové právní úpravy sníží procentní výměra jeho předčasného starobního důchodu celkem o 15,9%, zatímco podle dřívější právní úpravy to bylo o 14,7% výpočtového základu.

■ **Příklad 3:** Občan se rozhodne požádat o přiznání starobního důchodu o 1 rok dříve (365 kalendářních dnů). Podle dřívější právní úpravy by se procentní výměra jeho starobního důchodu krátila celkem o 4,5% ($365:90$ dny = 5 období i započatých 90 kalendářních dnů, $5 \times 0,9\% = 4,5\%$). Podle nové právní úpravy o 4,8% (360 dnů: $90 = 4$ období. $4 \times 0,9\% = 3,6\%$. 5 dnů = 1 období i započatých 90 kalendářních dnů. $1 \times 1,2\% = 1,2\%$).

■ **Příklad 4:** Občan se rozhodne požádat o přiznání starobního důchodu o 360 kalendářních dnů dříve. Podle dřívější právní úpravy by se procentní výměra jeho starobního důchodu za 360 dnů „předčasnosti“ krátila celkem o 3,6% ($360 : 90$ dny = 4 období. $4 \times 0,9\% = 3,6\%$). Podle právní úpravy platné od 1. 1. 2012 se nic v tomto případě nemění, neboť také podle této nové právní úpravy se za prvních 360 kalendářních dnů „předčasnosti“ procentní výměra krátí „jen“ o 0,9% za každých i započatých 90 kalendářních dnů dřívějšího odchodu do starobního důchodu, tj. celkem o 3,6% výpočtového základu (4 období $\times$ 0,9% = 3,6%).

JUDr. Zdeněk HÁJEK ■
sociálně-právní poradna RS ČR

„Sklo je noblesní materiál,“

říká sklářská výtvarnice paní Vladimíra Tesařová (53), charismatická dáma-umělkyně, jejíž jméno je už téměř 20 let spjato s osadou Dobrá Voda u Hartmanic, s místem, kde se setkává česká a německá část Šumavy. Tam jsem se také za ní vydala, abychom si popovídaly.



■ Výtvarnice Vladimíra Tesařová

■ Říkáte noblesní?

Není žádný jiný materiál, kterým by tak nádherně prosvítaly sluneční paprsky. Ve skle se snoubí modernost s klasikou, jsem vděčná, že jsem se k němu – vlastně oklikou – dostala.

■ Nebyla to tedy Vaše „celoživotní posedlost“?

Nebyla. Přála jsem si stát se sochařkou. Přes velmi úspěšně složené přijímací zkoušky jsem se do školy nedostala, nechci se k tomu už vracet, mělo to tak asi být. A tak jsem se začala učit brusičkou skla, no a odtud, díky pochopení svých učitelů, vedla moje cesta do Střední uměleckoprůmyslové školy sklářské v Železném Brodě.

■ Byla jste tam spokojená?

Našla jsem tam báječné profesory, báječné spolužáky, mám na tu školu ty nejkrásnější vzpomínky. Byli jsme mladí,

hráli jsme si na bohémy, mysleli jsme, že nám patří svět. Je to zvláštní, ale dnes, když se sejdeme, každý jsme už někde jinde, společných témat máme velmi málo. Nic se prostě nedá vrátit.

■ Jste úspěšná umělkyně, určitě Vás to těší...

Co je to úspěšná? A co je to umělkyně? Já se cítím být řemeslníkem, prostředníkem. Zajímají mě duchovní témata a já se je snažím přiblížit lidem, jak nejlépe dovedu. Světská sláva mě nezajímá, naopak, myslím, že škodí duši.

A pak - lidé nedokáží být upřímní. Kolikrát vás chválí a vy cítíte, že to nemyslí opravdově, to nemůže nikoho těšit. Málokdo vám dokáže říct i nepříjemnou pravdu do očí. A já ani pochvalu přijímat neumím. Když mě někdo chválí, cítím velké rozpaky. Vidím chyby, vždycky mám pocit, že to mohlo být lepší.

■ Váš skleněný oltář pro kostel sv. Vintře tady v Dobré Vodě na Šumavě je unikátním dílem.

Na jeho realizaci se nám podařilo sehnat finanční prostředky z Programu obnovy venkova i z Česko-německého fondu budoucnosti. Kostel pomalu vstá-

■ Paní Tesařová je velkou milovnicí zvířat



■ V blízkosti Hauswaldské kaple stéká zázračná voda dřevěnými vantroky do skleněných dlaní

vá z mrtvých. Oltář je dlouhý 4,5 metru a váží 5 tun, sklo má žlutou až zelenou barvu, stejnou, jako mají šumavské říčky v době jarního tání.

Pracovala jsem na něm rok a stejně dlouhou dobu jsem vytvářela i Křížovou cestu, která je také umístěna uvnitř kostela, byla to krásná práce. I dnes tam přicházím hledat posilu, rozjímát, nacházet odpovědi na spousty otázek.

■ **Musím se přiznat, že mně se nejvíc líbí Vaše skleněné ruce na poutním místě u Hauswaldské kaple. To místo má neopakovatelnou atmosféru.**

A víte, že se tomu místu říká „Malé Lourdy“? Vyprávějí se legendy o zázracích, o léčivých pramenech, které zde vyvěrají ze země. Odedávna sem chodívali nemocní, doufající v uzdravení a já jsem moc ráda, že se sem opět vracím. Zázračná voda stéká z pramene ručně tesanými vantroky, které jsou uloženy na 59 bludných kamenech, které představují korálky na růženci. Voda dopadá na poslední kámen – skleněný blok s otiskem dlani, který jsem

také vydal na cestu výtvarníka, druhý si našel cestičku jinou, ale u práce se scházíme a přes občasně „kumštýřské hádky“ jsem za to vděčná.



■ Skleněný oltář v kostele sv. Vintře v Dobré Vodě obdivují turisté i poutníci.

V současné době je před dokončením skleněná socha sv. Jana Nepomuckého, která bude stát na mostě přes Otavu ve vesničce Čepice blízko Sušice. Její slavnostní odhalení se chystá na květen, je to největší skleněná socha tohoto světce. První podnět k vytvoření díla dal kytarista Lubomír Brabec, který má to místo velmi rád.

Teď začínám s prací na oltářním retábulu Nanebevzetí Panny Marie pro arciděkanství kostel v Domažlicích. Moc se na to těším.

No a mým velkým snem je pokusit se vdechnout život i téměř zničenému kostelíku v Sířemi, v místě, kde prý vznikl Kafkův román „Zámek“. Snad i to se jednou povede.

■ **V příjemném prostředí Vašeho obýváku pijeme kávu**

a přikusujeme Vaši skvělou vánočku, je čas položit poslední otázku. Chtěla byste ve svém životě něco změnit?

Vůbec nic. Raduji se ze své práce a tak trochu se uzamýkám okolnímu světu. Doba přináší spousty problémů a lidé si je i sami přidělávají. Vnímám jejich tíseň, jejich starosti a někdy docela zbytečný hon za materiálními statky na úkor těch duchovních.

Chtěla bych jim vzkázat – zastavte se. Udělejte si inventuru v duši, všichni máme jeden domov a tam se nakonec vrátíme. Největším štěstím je obklopit se rodinou, žít v souladu s přírodou a mravními principy. Maminky, vytvářejte svým dětem láskyplný domov, babičky, buďte těmi

milujícími a chápavými babičkami, které si na svá vnoučata vždycky najdou čas.

Když mě obejmě můj dvouletý vnouček a pronese: „Antonín má bábu rád“ – neznám nic krásnějšího.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ** ■

Foto: autorka

vytvořila jako symbol rukou Panny Marie Lourdské, jíž je zdejší poutní místo zasvěceno. Cesta sem je upravena, mohou sem dojít i staří lidé, i vozičkáři, i maminky s kočárky. Napít se vody, zamyslet se, chvíli tu postát, to člověka pohladí po duši.

Celé to místo, v minulé době zdevastované, se podařilo obnovit v roce 2006 hlavně zásluhou občanského sdružení Karel Klostermann-spisovatel Šumavy.

■ **Zahlédla jsem Vás v dlouhém koženém kabátě, v ruce s bruskou - na čem teď pracujete?**

Vytvořit větší plastiku ze skla, a těm se já věnuji především, je místy docela dřina, skoro bych řekla chlupská práce. Mě ta práce těší, baví, velmi mě uspokojuje. A ty mužské ruce mi opravdu pomáhají – manžel, občas i oba synové. Jeden se

ŘECKO CHALKIDIKI STAVROS

LOTOS Cestovní kancelář

12 DNÍ - APARTMÁNY U MOŘE S BAZÉNEM

KOMPLEX FILIPOS - cena poukazu za 1 osobu

Termín	Cena za poukaz
9.6. - 20.6.	7.500,- Kč
18.6. - 29.6.	7.900,- Kč
27.6. - 8.7.	8.300,- Kč
6.7. - 17.7.	8.500,- Kč
15.7. - 26.7.	8.500,- Kč
24.7. - 4.8.	8.500,- Kč
2.8. - 13.8.	8.500,- Kč
11.8. - 22.8.	8.500,- Kč
20.8. - 31.8.	8.500,- Kč
29.8. - 9.9.	8.500,- Kč
7.9. - 20.9. (14 dní)	8.500,- Kč
18.9. - 1.10. (14 dní)	8.500,- Kč

obsahuje dopravu, ubytování, povlečení, spotřebu veškerých energií, pobyt, taxi, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku

Sleva

Při zaplacení minimálně 1.500,- Kč na osobu do 20. 2. 2012 je sleva z poukazu pro plnění platící 1.000,- Kč.
Pro seniory nad 60 let a děti do 15 let 1.200,- Kč

Děti do 6 let ZDARMA.
Děti do 10 let s 2 platícími platí pouze paušál 4.000,- Kč

Při vlastní dopravě odpočítáváme 1.000,- Kč

KATALOG ZDARMA

CK LOTOS: Hornická čtvrť 113, 533 12 Chvaletice, skype: ck.lotos
tel./fax/záznámnik: +466 985 652, mobil NONSTOP 737 789 925
www.cklotos.cz

KDYŽ SE ZEMĚ ZACHVĚJE

Jsmo na Šumavě v Amálině údolí, na okraji Kašperských Hor. S helmami na hlavě opatrně postupujeme dlouhou chodbou, nad námi je 30–50 m skály. Přesněji – jsme ve štolě Kristýna. Až do roku 1922 se tu těžilo zlato, potom zůstala opuštěná. V jednom z výklenků jsou pod ochrannými zvony umístěny tři seismometry, přístroje, které co nejpřesněji zachycují pohyby Země, kmity půdy. Když se k nim chci přiblížit, abych je zblízka vyfotografovala, jsem nekompromisně zastavena. Přístroje jsou tak citlivé, že by se mé kroky zaznamenaly do zápisu. Údaje z nich jsou kabelem přenášeny do registrační místnosti se záznamovými přístroji v seismické stanici a odtud internetem do Geofyzikálního ústavu Akademie věd. Následně putují do mezinárodních datových center.

Seismická stanice Kašperské Hory byla vybudována v roce 1960 a od té doby nepřetržitě shromažďuje data. Přístroje, které tu mají, jsou svými parametry a spolehlivostí plně srovnatelné se stanicemi světové seismické sítě. Patří mezi ty nejcitlivější na světě. Zaznamenávají seismický jev v Los Angeles za 12 minut od jeho vzniku, v Indonésii za 11 minut, v Polsku či Itálii do minuty.

Místo bylo vybráno po pečlivém zvážení mezi všemi opuštěnými podzemními díly v naší zemi. Z hlediska bezpečnosti, pevnosti podloží, je tu i minimální zdroj seismického rušení – tzn. žádný průmysl, žádný větší dopravní ruch.

Paní Bartizalová sleduje údaje na záznamovém přístroji



Po vichřici zbyla spoušť a velké škody

Namále měla tato seismická stanice v době, kdy se uvažovalo o nové těžbě zlata na tomto území. To by znamenalo pro citlivé přístroje stop. Toto nebezpečí snad bylo definitivně zažehnáno i velkou vlnou odporu místních obyvatel, semknutých ve sdružení „Šumava nad zlato“.



Seismická stanice Kašperské Hory

Paní Bartizalová, která zde pracuje již 32 let, mrkne zkušeným okem na papír, který pro mě – amatéra – představuje jen nepřehlednou změť čar a klikyháků a má jasno:

– Tohle jsou otřesy v polském Lubinu, kde je měděný důl a vlivem důlní činnosti občas dochází k otřesům, které stanice zaznamenává, tohle jsou stopy otřesů v Japonsku, které v poslední době nacházím na záznamech poměrně často. – Každý den v přesnou hodinu musí vyměnit záznamový arch, vyhodnotit a poslat do Prahy údaje z minulého dne.

Nejvíce se tu obávají bouřek, které občas na chvíli vyřadí přístroje z provozu.



Ve štolě Kristýna pod ochrannými zvony pracují tři seismometry

– A to pak nastává velký fofr – usmívá se paní Bartizalová – co nejrychleji musí být zase všechno v pořádku.

Mírné zemětřesení se projevilo koncem loňského srpna i u nás, v chebském regionu. Nejnověji pak v lednu v blízkosti Českého Krumlova. I když jsou to v porovnání se světem otřesy velmi mírné, obyvatelé chvění a hučení pociťují a hlavně v noci nijak příjemné není.

My lidé už jsme takoví, zdá se nám, že nás se to netýká. Zájem o seismické jevy stoupá vždy, až když se stane nějaké neštěstí. Silné zemětřesení v Japonsku loni v březnu znovu ukázalo, jak by bylo užitečné znát a předvídat. A tak tu v naprostém klidu a tichu pracují přístroje, díky kterým snad vědci jednou rozluští záhady kolem chvění naší planety. Je to jedna z věcí, které se lidstvu zatím vyřešit nepovedly. Ale v budoucnu... kdoví.

Že příroda umí potrápít, ukázala vichřice, která proletěla Šumavou loni v červenci a napáchala během 15 minut obrovské škody. Naštěstí tentokrát nikoho nezabila.

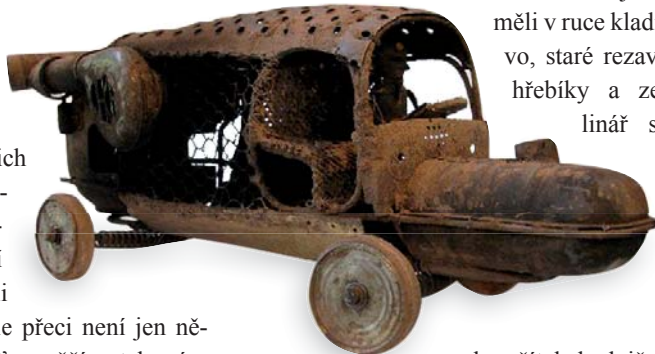
(ep)

Foto: autorka

Kuky se vrátil na ČT

V neděli 1. ledna se na hlavním programu České televize ve 20 hod. vysílal zajímavý film **Kuky se vrací**. Jeho předzvěstí byla mj. výstava v Galerii umění v Karlových Varech, konaná v červenci 2010 v rámci Mezinárodního filmového festivalu. Výstava Františka Skály a spol.

s názvem SAIGON TEAM. Zde si mohli návštěvníci nejen prohlédnout modely aut použitých ve filmu, ale i obrazně se v nich projet. Výstava tehdy překonala všechna očekávání! Velcí i malí „kluci“ byli úplně v tranzu! Tohle přeci není jen nějaká výstava! Vždyť s něčím takovým jsme si kdysi hráli i my! Vozítka stlučená z toho, co smeták a příroda daly, vždyť



to byla minulost těch starších a možná i přítomnost těch mladších, kteří ještě umí vyběhnout do přírody a nesedět jen doma u televizoru a počítače. To byla doba odřených kolen, roztrhaných kraťasů, sešoupaných tenisek a kecek. Doba, kdy před žádným z nás kluků neobstál dětský

kočárek. Hned jsme měli v ruce kladi-vo, staré rezavé hřebíky a ze-
linář se

nedopočítal bedniček od ovoce. Na kolenou se stloukala kárka, na níž potom nejeden z nás „závodník“



drendil z kopce vstříc cílovému výbo-ru, který tvořil místní strážník s členem uličního výboru, kteří neradi viděli bez-uzdné dovádění mládeže na veřejných komunikacích.

Stálo to za to a výstava by určitě měla být opakována, v rámci úspěšného uvedení filmu *Kuky se vrací* na televizních obrazovkách.

Jiří MIKA ■

TIPY LETEM

Z programu vlastivědných vycházek Pražské informační služby (PIS) na únor jsme vybrali:

4. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyer, kde můžeme obdivovat díla umělců generace Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny (nad 15 osob) mají přednost. Cena 140/100 Kč. Obdobná akce také 11., 18. a 26. února.

10. pá. Restaurace Expo 58. S laskavým svolením firmy Euro RSCG můžeme vstoupit do objektu, který společně s pavilonem československé expozice získal na Světové výstavě v Bruselu r. 1958 nejvyšší ocenění – Zlatou hvězdu! Začátek ve 14:30 před vchodem do budovy Národního technického muzea (Kostelní čp. 42, Praha 7). Omezený počet účastníků na 20 osob, doporučujeme využít předprodeje. Jednotná cena 100 Kč.

11. so. Chrám matky boží před Týnem. Vstupte s námi do jedné z nejvýznamnějších pražských svatyní a nechte se okouzlit prací Mistra Týnské kalvárie či Matěje Rejska. Týnským chrámem krok za krokem! Začátek ve 13:00 před vchodem do kostela ze Staroměstského náměstí. Cena 100/70 Kč + příspěvek na kostel 50 Kč.

12. ne. Malostranská beseda. Prohlídka vybraných prostor (např.: spolkový sál, hudební a divadelní klub, galerie, trick bar, videokavárna) bývalé Malostranské radnice. Rozsah navštívených prostor se může změnit v závislos-

ti na programu Malostranské besedy. Začátek ve 14:00 před vchodem do Malostranské besedy (Malostranské náměstí čp. 21, Praha 1 – Malá Strana). Omezený počet účastníků na 35 osob. Doporučujeme využít předprodeje. Cena 100/70 Kč.

19. ne. Dům U železných dveří – The Iron Gate Hotel. Jediněčná příležitost navštívit jeden z mimořádně cenných domů Starého Města, jehož historie sahá snad až do 13. století. V budově byly během náročné rekonstrukce na počátku 21. století odkryty renesanční trámové stropy, torzo historické dlažby či fragment nástěnné malby ze 14. století. Začátek v 15:00 před hotelem The Iron Gate Hotel (ulice Michalská čp. 19, Staré Město). Omezený počet účastníků na 25 osob. Doporučujeme využít předprodeje. Jednotná cena 100 Kč.

25. so. Strahovský klášter. Prohlídka historických sálů Strahovské knihovny premonstrátského kláštera, včetně interiérů Teologického sálu, nově zrestaurovaného Filosofického sálu a kabinetu kuriozit. Začátek v 11:30 před Strahovskou knihovnou na Strahovském nádvoří. Omezený počet účastníků na 30 osob. Doporučujeme využít předprodeje vycházek. Jednotná cena 100 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 80 Kč.

26. ne. Kavárny, pivnice a kabarety staré Prahy. Putování za flamendry, nočnítky, pražskou bohémou, kamarády z mokré čtvrti, spisovatelé i grafomany, obrozenci i frajery, mondénními dámami i kabaretiéry. Od Slávie se vydáme k domu U Medvídků, okolo Zlatého tygra k Červenému pávovi, zavzpomínáme na slavné časy Montmartru či hostinec

U Komárků. Začátek ve 14:00 na zastávce tram. č. 6, 9, 18, 22 „Národní divadlo“ u kavárny Slavie. Cena 100/70 Kč.

Vstupenky na vlastivědné vycházky lze koupit v informačních centrech PIS ve Staroměstské radnici, v Rytířské ul. 31, ve vestibule Hlavního nádraží, na Letišti Praha (terminal 2) a v recepci PIS (Arbesovo nám. 4, pouze Po – Čt).

Informace o pražské přírodě. V nově otevřeném turistickém informačním centru PIS v Rytířské ulici č. 31, naproti Stavovskému divadlu, si můžete zdarma vyzvednout informační materiály o pražské přírodě vydané MHMP (Odbor ochrany prostředí). Jedná se o tematické okruhy: Lesy a lesoparky v Praze, Přírodní parky Prahy a Naučné stezky v Praze.

Z REGIONŮ

Tradiční ples seniorů v Hradci Králové se uskuteční v pátek 10. února 2012 od 19. hod. v Adalbertinu.



(Rubriku Z regionů vytváříme zejména na základě informací od našich čtenářů. Sdělte nám předem termíny zajímavých akcí!)

Řádky pro zdraví 2

Alkohol: dobrý sluha, špatný pán

Existuje hranice, při které závislost na alkohol ještě nevzniká a kdy může malé množství působit blahodárně? Tolerance na alkohol je velmi individuální, podle toho, jaké jsme zdědili vybavení enzymy (alkoholázy), které alkohol odbourávají. Závisí na věze, věku, pohlaví, zdraví, kondici, psychice a dokonce i na počasí.

Pro zdravého člověka o váze 75 kg, dospělého věku, se denní „malá-tolero-vaná“ dávka pohybuje v rozsahu zhruba 20 – 40 gramů, u žen platí nižší hodnota. Dle druhu alkoholu to zhruba představuje:

- Piva: 1–3 půllitry
- Vína: 2–4 decilitry
- Destilátu: 0,5–1 decilitr

Příznivé účinky

■ Malá dávka podporuje spalování cukrů na energii a roztahuje cévy.

■ V malém množství může někdy člověka povzbudit, např. *člověka ve vyšším věku může stopka alkoholu nastartovat.*

■ Alkohol působí euforii – rozpouští stres a napětí. Sblíží lidi při společenských událostech, navazování kontaktu i při sexu.

S malým množstvím alkoholu si tělo umí poradit, odbourá jej.

■ Malé dávky vína a piva mohou působit příznivě na zdraví.

■ Alkohol rozpouští tuky a zlepšuje jejich trávení.

■ Pivo obsahuje vitamíny skupiny B, minerální látky, některé živiny a hořčiny (lupulin), které podporují trávení tím, že stimulují trávicí enzymy.

■ Víno a pivo obsahují cukry a flavonidy (antioxidanty), které odstraňují z těla škodlivé volné radiály. Snižují ukládání cholesterolu v cévách, snižují ucpávání cév a brzdi projevy stárnutí.

Zdravější jsou nápoje s nižším obsahem alkoholu ve větším objemu (vinné stříky, pivo desítka, lehká vína). Alkohol se z nich vstřebává pomalu a méně zatěžuje organismus.

Démon alkohol

Euforie z alkoholu nás na chvíli sice vyvede ze stresové situace, ale zrada je

v tom, že jen dočasně. Alkohol hraje roli „emocionální berličky“. Silný člověk ji nepotřebuje, slaboch ano. Nebezpečí je v tom, že **saháme po alkoholu, když chceme utéct od problému.** Zpočátku dokážeme ještě svůj stav řešit, s postupem času ztrácíme kontrolu, už nejsme pány nad sebou a bažíme po alkoholu, ve kterém utápíme své problémy. Hledání cesty zpátky a odvykání je těžší a někdo se se svojí berličkou sžije tak, že zbývá pouze vyhledání odborné péče a pak úplná abstinence.



Závislost na alkoholu je onemocnění, postihující nejen celou osobnost postiženého jedince, důsledky trpí i lidé v jeho okolí.

Zdravotní následky

Játra a žaludeční sliznice se zbavují alkoholu tím, že ho odbourávají (štěpí) na neškodnou kyselinu octovou (acetát soli kyseliny octové). Naše tělo se zbaví až 99 % alkoholu, ale malé zbytky meziproductu acetaldehydu, cca 1 %, se dostávají do krevního oběhu. Právě tento zbytkový acetaldehyd je tím jedem, který ohrožuje naše zdraví.

■ „Otravuje“ játra, svaly, srdce, zažívací ústrojí.

■ Ničí (vymývá) mozkové buňky, zpomaluje myšlení a působí výpadky paměti.

■ Ovlivňuje centrum rovnováhy v malém mozečku.

■ Zhoršuje svalovou činnost.

■ Zhoršení činnosti svalů obličejové a očí se projevuje špatným viděním, vidíme dvojmo a výslovnost se stává nesrozumitelná, blábolíme.

■ Dehydratuje organismus a vyplavuje minerální látky a bílkoviny.

■ Snižuje imunitu (nachlazení, angíny, záněty).

■ Vyvolává genetické změny. Acetaldehyd se váže na DNA a bílkoviny, proto se zvyšuje riziko metabolických chorob a poškozených dětí alkoholiků.

■ Vraždění je kombinace alkoholu s kouřením, včetně pasivního kouření. Acetaldehyd se vytváří při kouření z tabáku ve slinách kuřáka, což je mnohem horší než samotný alkohol.

Desatero příznaků alkoholismu

- 1. Trvalé myšlenky na alkohol – bažení po alkoholu.
- 2. Musíme mít svou dávku denně – zvyšování dávek (tajné pití).
- 3. Abstinenci příznaky po vysazení dávky.
- 4. Lhaní sobě a okolí (tajné pití). Pokračujeme v pití navzdory nepříznivým následkům zdravotním i sociálním.
- 5. Zhoršení sebeovládání – vznětlivost, agresivní chování.
- 6. Pocity viny „morální kocovina“. Trávení mnoho času užíváním a zotavováním se z účinku alkoholu.
- 7. Stavby úzkosti a deprese.
- 8. Zanedbávání pracovních povinností.
- 9. Zhoršování komunikace v rodině, okolí a zaměstnání.
- 10. Zanedbávání zájmů a rekreačních aktivit. Pokles zájmu o sex.

Psychické následky

Pozitivní zážitky z pití alkoholu mohou dočasně převážet nad těmi nepříjemnými a škodlivými. Kamenem úrazu je, že pro dosažení kýžené euforie dávky zvyšujeme. Stačí také jakýkoli malý podnět, který negativně ovlivní naše emoce, a „**sáhne po sklenice**“. Docent Skála říkal: „**Nepijte, když to potřebujete.**“ Psychické a fyzické příznaky jdou ruku v ruce. Pokud organismu zvyklému na určitou dávku alkoholu neposkytneme, dostaví se nepříjemné tělesné a abstinenci příznaky, tzv. „autřák“.

red ■

(V našem seriálu s dovolením autora čerpáme z knihy Prof. Dr. Františka Fremutha, DrSc. „Život na hraně“).

Příště: Umění pít a nebýt opilý

Co říkají pranostiky

Únor bílý – pole sílí.

V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

Jestli únor honí mraky, stává březen sněhuláky.

■ 2. února

Na Hromnice musí skřivan vrznout, i kdyby měl zmrznout.

O Hromnicích teplo – medvěd stává boudu rychlo,

O Hromnicích mrzne - medvěd bourá boudu, jen to vrzne.

Na Hromnice zimy polovice.



■ 6. února

O svaté Dorotě uschne košile na plotě.

■ 13. února

O svatém Řehoři mrazy přituhnou a vše umoří.

■ Popeleční středa

Jaké je počasí o Popeleční středě, takové se drží celý rok.

■ 20. února

Masopust na slunci - pomlázka u kamen.

■ 24. února

Svatý Matěj zimu trátí, když netratí, obohatí.

Na svatého Matěje, do závěje naleje.

Na svatého Matěje rampouchy – úrodný rok na mouchy.

Vybráno z kalendáře

únor

2. února 1989 – V Československu byla vykonána poslední poprava.

4. února 1942 – V tajném projevu k nacistickým pohlavářům vyložil Reinhard Heydrich plán na „konečné řešení české otázky“ (Endlösung der tschechischen Frage). Šlo o plán nacistického Německa na úplnou germanizaci českého území, a to především vysídlením českého obyvatelstva na Sibiř nebo do oblasti Volyně. Přípravy na „konečné řešení české otázky“ začaly krátce po okupaci Československa v roce 1939, realizace však byla pozdržena kvůli potřebě české pracovní síly k zabezpečení německých vojsk. Do konce války byla vysídlena necelá stovka obcí s asi 50 000 obyvateli.

5. února 62 – Zemětřesení a sopečná činnost zničily asi 60 % Pompejí.

11. února 1929 – V Litvínovicích u Českých Budějovic byla naměřena nejnižší teplota na území Česka: -42,2°C

13. února 1992 – ČSFR byla oficiálně připojena k Internetu.

19. února 982 – V Levém Hradci byl v pořadí druhým pražským biskupem zvolen svatý Vojtěch. Pocházel z rodu

Slavíkovců. Vystupoval zejména proti pohanství, obchodování s otroky, kněžskému manželství a velmi rozšířenému alkoholismu. Kromě toho se zasloužil o rozvoj domácího latinského písemnictví, zároveň však respektoval staroslověnskou kulturní tradici. Je mimo jiné pokládán za autora nejstarších českých a polských duchovních písní, např. známé písně *Hospodine pomiluj ny*. Jeho působení bylo komplikováno krizí českého státu, která se mimo jiné projevovala i rostoucími spory mezi Přemyslovci a Slavíkovci. Dvakrát

vyvražděním Slavíkovců, mu zachránil život a ukázal se být definitivním. Zemřel mučednickou smrtí, když působil jako misionář mezi pohanskými Prusy. Za svatého byl prohlášen v roce 999.

24. února 1582 – Papež Řehoř XIII. vyhlásil bulou *Inter gravissimas* reformu kalendáře. Jednotlivé katolické země jej zaváděly postupně v následujících letech. V některých zemích byl přijat až ve 20. století.

29. února 1920 – Byla schválena československá ústava. V platnosti zůstala



Zavraždění Vojtěcha pohanskými Prusy 23. dubna 997. Prohlášen za svatého byl již za dva roky na žádost císaře Oty III.

pro spory s knížetem opustil zemi, druhý odchod, ke kterému došlo krátce před

až do 9. května 1948, kdy byla zrušena Ústavou 9. května. Svým pojetím byla tato Ústava založena na existenci národa československého, který má větve českou a slovenskou. **(zl)**

Na nečinnost nemají čas

Rada seniorů Plzeňského kraje má opravdu bohatý plán činnosti. V posledním čtvrtletí loňského roku mimo běžnou činnost sdružených organizací uspořádala v říjnu ve spolupráci s „Kroužkem šikovných ženských rukou“ výstavku ručních prací, na které nechyběly ukázky pletení, háčkování, paličkování, vyšívání, různé techniky frivolitek, ubrouskového kouzlení, oděvních doplňků od miminek až po dospělé, pokrývky nejrůznějšího poslání a řada dalších zajímavých předmětů. První akce tohoto druhu se setkala se značným zájmem návštěvníků.



Již tradičního setkání ve Spilce se zúčastnil i krajský hejtmán Milan Chovanec

Ve spolupráci s Divadlem J. K. Tyla v Plzni uspořádala Rada 28. listopadu pro důchodce a jejich příznivce koncert

z klasických operetních melodii. 3. prosince si zase 40 důchodců vyjelo do spřáteleného německého Amberku, aby si prohlédli město a předvánoční trhy. Zájemci si vyzkoušeli i místní bazén. A nedlouho poté – 16. prosince se ve světoznámé Spilce uskutečnilo již čtvrtým rokem setkání krajského hejtmána se seniory. Bylo to hezké setkání, jehož se zúčastnilo na 350 seniorů z jednotlivých regionů kraje. Vedle hudebního programu a obědování byly součástí i soutěže v pohybové dovednosti a tombola, z níž si šťastní výherci převzali od hejtmána Milana Chovance a jeho spolupracovníků Jiřího Součka a Miroslava Brabce hezké ceny. Na závěr příjemného setkání si přítomní popřáli hezké vánoce a všechno,



K mnohým znakům a typickým symbolům západočeské metropole Plzně patří i aktivní senioři...

jen to nejlepší do roku 2012, což tímto příspěvkem také přejí plzeňští senioři a pracovníci KÚ Plzeň i všem čtenářům Doby seniorů.

Julie MASOPUSTOVÁ ■

Slavili 25 let klubu

Koncem listopadu oslavil Klub důchodců v Javorové ulici v Mostu 25 let od svého založení. V zasedací síni mosteckého magistrátu se sešli nejstarší senioři ze 6 mosteckých klubů. Každý účastník dostal kytičku a drobné dárky. Shromáždění

přišli pozdravit i náměstci primátora Hana Jeníčková a Luboš Pitín. Činnost klubu za 25 let zhodnotila paní Kortusová. Klub důchodců má v současnosti přes tisíc členů. Činnost v klubu je rozmanitá, konají se zde různé přednášky, cvičení, zábavy,

klub zajišťuje rekreace, poznávací zájezdy, turistické vycházky a mnoho dalších aktivit. Velký ohlas mezi přítomnými seniory mělo vystoupení s tanečky a písničkami, které předvedly děti z MŠ v Hutnické ulici. Slavnostní odpoledne se vydařilo a všem se moc líbilo.

Jitka MAREŠOVÁ ■

Rozmarýn rozdává radost

Ženský pěvecký sbor Rozmarýn, který úspěšně reprezentuje českobudějovickou městskou organizaci SDČR, navštívil 13. prosince Domov důchodců v Dobré Vodě u Českých Budějovic. V zaplněné společenské místnosti Rozmarýn pod vedením sbormistryně Slávky Malé uvedl známé vánoční i lidové písně. Sóla zazpívaly Anna Postlová, Jana Dudová, Jaroslava Králová, Svatava Křížová a Ludmila Fridrichová. Se stejným pořadem dvacetičlenný soubor Rozmarýn vystoupil v Penzionu seniorů Nerudova



ulice, kde svým vystoupením poděkoval místopředsedkyni sociálního odboru ma-

gistrátu Pavle Jandové a člence SDČR Nataše Petrové za možnost zkoušení v penzionu během přechodného uzavření jeho domovského klubu v ul. Roháče z Dubé. Svým zpěvem potěšily členky souboru 20. 12. také obyvatelé Domova důchodců ve Vodňanech. Ženský pěvecký sbor Rozmarýn existuje už od roku 1996, kdy ho na podnět prvního předsedy MěO SDČR Oldřicha Mikuly založil profesor Antonín Hejda. Od té doby zpívá Rozmarýn při nejrůznějších příležitostech nejen v rámci kraje, ale úspěšně vystupoval nekolikrát i v německém Pasově.

Eva VEJROSTKOVÁ ■

České Budějovice

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi nejsou stanoveny žádné obsahové mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí či štve, co vás naopak potěšilo, či co by měli vědět a co by mohlo být prospěšné i pro jiné čtenáře. Redakce DS si pouze vyhrazuje právo příspěvky z prostorových důvodů krátit. Nezařadíme pouze dopisy s urážlivým, rasistickým a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu: Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Krajská rada seniorů Ústeckého kraje děkuje

Na společném setkání předsedy RSČR s místopředsedou RSČR panem Malým a paní hejtmankou Vaňhovou v lednu 2010 došlo k dohodě o vzniku KR seniorů Ústeckého kraje. Rada poté vznikla na jaře 2010. Na začátek se skládala ze 6 seniorských subjektů, ke konci loňského roku už čítá 12 seniorských organizací, všechny zastoupené v RSČR.

Jako každý nový subjekt, byly začátky problematické. Pro kraj i pro členy KR to bylo něco nového, vše se teprve muselo zaběhnout. Mohu prohlásit, že během roku 2011 došlo k dobré spolupráci mezi vedením kraje a KR seniorů. Obzvlášť nutno vyzdvihnout pány náměstky Ing. Koudu a Mgr. Fišeru a paní radní Bc. Ryšánkovou. Všichni byli, v rámci svých možností, nápomocni KR v její činnosti.

V roce 2011 začala KR seniorů ústeckého kraje vyvíjet činnost, kterou si, jako nejdůležitější, vytyčila. Začala přispívat, z dotací paní hejtmanky, finančními příspěvky na volnočasové aktivity seniorských organizací kraje. Bylo nutno vytvořit jasné podmínky pro poskytnutí a následně čerpání příspěvku z rozpočtu KR seniorů. Nejedná se sice

o velké peníze, ale pro seniorské organizace je každá koruna dobrá.

Podarilo se také, za pomoci obou náměstků, uspořádat velkou panelovou diskusi klubů důchodců. Celkem se zúčastnilo 84 klubů z celého kraje. Každý měl 3 minuty na svoji prezentaci. Musím vyzdvihnout náročnou práci celé KR, sehnat adresy klubů z celého kraje a rozeslat všem pozvánky, bylo velmi složité.

Také v letošním roce bude pokračovat přispívání klubům na jejich volnočasové aktivity. KR seniorů, spolu s vedením kraje, připravuje dvě velké seniorské akce v rámci kraje. Jedná se o lodní celodenní výlet do Hřenska a divadelní představení pro seniory v ústeckém divadle.

Opět budou muset všichni členové KR napnout síly, aby vše proběhlo ke spokojenosti seniorů. Bude nutno vytvořit pravidla účasti seniorů na tyto akce, což, vzhledem k rozloze a počtu klubů, nebude lehké. O to víc je nutno všem poděkovat, protože vše dělají ve svém volném čase a zadarmo.

Chci touto cestou poděkovat vedení krajského úřadu v čele s paní hejtmankou, všem členům KR seniorů Ústeckého kraje a všem předsedům klubů dů-

chodců v kraji za pomoc a obětavou práci pro seniory. Přeji všem mnoho úspěchů a elánu do nelehké práce.

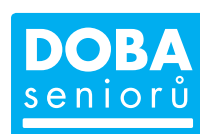
Alois MALÝ ■

předseda KR seniorů Ústeckého kraje

Debata o krizi

V posledním čísle DS jsem si pečlivě přečetl názory lidí v rubrice „Tribuna čtenářů“. S většinou souhlasím a doplnil bych je o vlastní názor. Od roku 1990 většina politické a většina vedoucí úřednické garnitury rozkradla, rozházela a umožnila rozkrást a rozházet stovky miliard. K tomu se také nemalou měrou připojila i část justice. A to rozhazování a rozkrádání trvá ve větší či menší míře do dnešních dnů! Názorně nám to ukazuje výše státního dluhu a každoroční rozpočtový deficit. A že by se někdo z činitelů pokusil nějakou tu ukradenou a rozházenou miliardu sehnat a vrátit? To ani náhodou! Co kdyby při prošetřování to ukázalo přímo na jeho rodnou partaj, nedej Bože dokonce přímo na něj?!

To že tyto politicko-úřednické exempláře dnes mluví o ekonomické krizi, o nutnosti úspor, o nutnosti zvyšovat platby a poplatky, to je otevřený výsměch občanům a ukazuje na neschopnost



OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Předplatné formou dárku ☐

složenkou odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně)

ZPŮSOB PLATBY

- ☐ složenkou
- ☐ SIPO: spojení č.
- ☐ fakturou: IČO/DIČ
- ☐ bank. převodem č.ú.
- podpis:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „Předplatné Doby seniorů“. Obratem dostanete složenkou, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu – peníze v takovém případě odešlete na konto, které je uvedeno na složence a jako Váš variabilní symbol (VS) uveďte ten, který rovněž najdete na složence. Pokud objednáte předplatné úplně poprvé a neznáte číslo konta ani VS a chcete platit bezhotovostním převodem, zavolejte do zákaznického centra A.L.L. production s.r.o. (tel: 840 306 090), kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím e-mailu: dobasenioru@predplatne.cz. Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a přátelům.

politických partají a státních a polostátních úřadů udělat pořádek ve vlastních řadách!

Inu co jsme si zvolili, to máme. Bohužel, také jsem se nechal nacytat volební velkohubostí jedné partaje, ale myslím, že jsem se poučil a v příštích volbách své velmi špatné zkušenosti uplatním. Jenže zatím nevím jak. V současnosti to vypadá tak, že není koho, tedy solidního, volit!?!

Dušan SEDLÁČEK, Ostrava ■

To, co se děje v současné době v politice, má velmi negativní dopady na nás obyčejné důchodce. Situace je rok od roku horší a neumíme se bránit. Mělo by se jít znovu do ulic a dát najevo, že si nemůžeme donekonečna stále víc utahovat opasky. Je to opravdu nedůstojné, co se děje.

JEŽÍŠEK NADÍLEL NA
VÁNOCE A VLÁDA LIDEM
NADĚLILA V LEDNU.



Přála bych si a chybí mi v inzerci „seznamka“ pro seniory. Moc je nás osamělých vdov a vdovců a nové přátelství určitě každého potěší.

Marie OMELKOVÁ, Babice ■

Pozn. red.: V naší bezplatné drobné inzerci je samozřejmě místo i pro seznamovací inzeráty. Rádi je zveřejníme. Podmínkou však je, abyste nám je ke zveřejnění posílali.

Valorizace důchodů

Naše babinka obdržela poštou příslib na zvýšení jejího důchodu o celých 95 Kč a musím říci, že jsme se tomu smáli ještě dlouho po tom, co na toto přilepšení zareagovala slovy: Jen aby to hochům spořivým někde (nedej Bože) nescházelo, nevím, nevím, jestli bych to s díky neměla (jakožto zodpovědná stařena) odmítnout.

Romana K., Kolín ■

Starat se o důchodce (současné i budoucí) není v zájmu politiků... To je totiž dlouhodobá záležitost, ze které však nemají žádný finanční prospěch. Oni tam jsou ale jen na jedno období (pak je vystřídá opozice a kolotoč se opakuje), takže v jejich zájmu je nahrabat si, dokud to jde. Z dlouhodobě fungujícího průběžného systému nemohou mít žádný finanční prospěch, nemají z něho prospěch ani kmotři v pozadí a nabrat politické body lze také snadněji na demagogii a populismu. Proto je situace taková, jaká je...

Pavel MIKŠ, Lovosice ■

Tato „valorizace“ je cynickým výsměchem všem penzistům s nízkými starobními důchody. Na straně jedné zvýšení DPH zdraží naprosto všechno, zejména nejzákladnější životní potřeby včetně potravin a to nejméně o 500 Kč měsíčně. Na straně druhé je valorizace důchodů řádově v desetikorunách. To je hyenismus na nejchudších a bezbranných občanech - důchodcích. Důchodců je 2,5 milionu... a převážně voličů. Rok 2012 je rokem volebním, nezapomeňme během něho na valorizaci důchodů

2012/2011. Ani jeden hlas důchodců pro ODS, TOP 09 a VV.

Alois TOMÁŠEK, Brno ■

Do roku 2012 vstupuji jako senior s velkou nadějí. Jak by ne, když mi došel výměr valorizace důchodu od ledna ve výši celých 156 Kč! Problém mi dělá jen to, kam tuto sumu navíc dám. Za zvýšení DPH u potravin, za dražší knihy či snad za zvýšený odběr plynu a lektány nyní v zimním

Čtenáři sobě

Z čtenářské poetické tvorby tentokrát zařazujeme báseň Zima, jejíž autorkou je Jana Rychetská. Báseň vyšla v rámci sbírky Pro každého něco, kterou autorka vydala vlastním nákladem v roce 2011. Byl to její už dvanáctý literární počín.

Pro někoho snad i zima.

Je to nejkrásnější klima.

Nachází krásu a něhu

třeba i ve vločkách sněhu.

Krajčárka zima háčkuje

na nich stále nové vzory,

a pak je stejně rozhazuje,

pilně všade po okolí.

Na pomoc si bere mrazy

a všechnu vodu vůkol zmrazí.

Udělá si zakrátko

z každé louže zrcátko.

Komu nevdá ten led a mráz,

sáňkuje, lyžuje či bruslí zas.

Svoji radosti z té proměny

má tvářičky i nosík červený.

Doma pak příjemné teplíčko

pohládí celé tělíčko.

Tam všichni řekneme – to je prima,

že nám doma nevládne krutá paní Zima.

období? Nebo za zvýšený nájem? Pan prezident nám ve svém novoročním projevu poradil a varoval nás, abychom přibrzдили přehnané nároky. Tak se opravdu omezím. Nebudu pít alkoholické nápoje ani pitnou vodu, která zdražila a stala se nadstandardem pro náročné. Zcela souhlasím s tím, že my důchodci jsem si až dosud často „žili nad poměry“, jak to s vtipem jemu vlastním vystihl pan ministr Kalousek. Chodili jsme velmi rozmařile často na obědy a večere „na Čínu“ nebo k McDonaldu, místo zdravější konzumace mrkve a kukuřice, jak nás to učil už bodrý lidumil Chruščov. Také do kultury vrážíme moc peněz. Zvýšené DPH je navíc opatření jen dočasné. Do doby, než si na to všichni zvyknou a přestanou mít zvýšené nároky, což Václav Klaus jistě ocení. Takový nenáročný život je totiž zcela jistě tím správným směrem, kterým směřujeme k získání dalších prostředků k uskutečnění takových záležitostí jako opencard či tunelů a la Blanka!

K. L., Praha ■

Zasmějte se s DS

Chytí rybář zlatou rybku, a ta mu slíbí za svobodu splnění jen jednoho přání (*Šetří se všude, je krize....*).

Rybář: Chci žít věčně.

Rybka: Bohužel, toto je jediné přání, které ti splnit nemohu. Přej si cokoli jiného.

Rybář: Dobře, tak chci umřít až v Česku přestanou politici krást.

Rybka: Ty hajzle jeden vyčuranej!

Mladý mol poprvé vylétne a když se vrátí tak se ho všichni ptají jaké to bylo. Všem se to moc líbilo a volali mol, mol a všichni tleskali.

Na lavičce říká důchodce kamarádům: Byl jsem včera u lékaře a po prohlídce říká. – Vy se dožijete sta let, ale nesmíte do té doby zemřít.

Stojí dvě blondýnky, každá na jiném břehu řeky. Ta jedna povídá: Nevíš jak se dostanu na druhou stranu?
Druhá odpovídá: Vždyť už tam jsi!

Šestiletá Helenka nedokáže rozumět ani jednomu slovu, které breptá její jednoroční bráška. Po chvíli se otočí a ptá se maminky: „Mami, a určitě je to Čech?“

Víte co je vrchol sklerózy?

Když si člověk musí nechat svoji minulost vykládat od kartářky!

Co se stane, když rozmícháte viagru s vodou a pokropíte trávník? Můžete dešťovky používat jako hřebíky.

Říká lékař pacientovi: „Minulý týden jsem vám jasně řekl, že nesmíte žádný alkohol, tak proč se mě na to znovu ptáte?“ „No, já“ – zní rozpačitá omluva, „já jen jestli věda neudělala nějaké další pokroky.“

Psychiatr se ptá alkoholika: „Co pijete?“ „Ale, pane doktore, já nejsem vybíravý, nalezte co máte.“

V hospodě: Franto, ty již nekouříš? Ne! A jak jsi to dokázal? Manželka má strašně silnou vůli.

Víte, proč máme zaplatit těch 90 mld.? V roce 863 pozval kníže Rostislav na Moravu věrozvěsty Cyrila a Metoděje a teprve nyní přišla faktura.

Dědeček vrací kondomy v drogerii. „Copak, dědo, jsou děravé?“ „Děravé ne, ale ohýbají se.“

Proč je lepší sex s učitelkou, než se zdravotní sestrou? Zdravotní sestra říká: „Další prosím!“ A učitelka říká: „Celé si to zopakujeme!“

Přijde paní učitelka do třídy a říká: „Děti, kdo si myslí, že je hloupý, ať se postaví.“ Postaví se Pepíček a paní učitelka se ho ptá: „Pepíčku, ty si myslíš, že jsi hloupý?“ „Ne, ale mně bylo líto nechat vás stát samotnou!“



Neplatí pro svazky předvolebních slibů politických stran. Foto zaslal Zdeněk Frantál z Humpolce.

Tlačenice v metru. Mladá žena se nechtíc dotkla neznámého muže na citlivém místě. „Promiňte, nechtěla jsem,“ omlouvá se. „Slečno, já jsem šachista, chtěla-nechtěla, když už jste se jednou dotkla figurky, musíte s ní hrát!“

„Co dostanu, když ti budu pořád tak dobře vařit?“ „Vdovský důchod po mně!“

David se neustále modlí k bohu: „Panebože, dej abych vyhrál v loterii.“ Takto to dodržuje každý den více než dvacet let.

- Až po dvaceti pěti letech, když znovu kleká na kolena, aby přednesl svoji modlitbu, shora zasvítí světlo a ozve se hlas: „Davide, dej mi šanci, kup si konečně los!“

Je něco horšího, než najít červa v jablku?
- Ano – najít ho tam jen půlku.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Vladimír Luža ze Slavkova u Brna a Eva Spalová z Prahy. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

Pravidla drobné inzerce v DS znějí: zveřejnění všech nekomerčních inzerátů našich čtenářů je zcela zdarma, poplatek za poštovné 30 Kč se vybírá pouze u inzerátů se značkou, kde si inzerující přeje doručení na adresu redakce došlých odpovědí poštou.

SEZNÁMENÍ

Seniorka, SŠ, 70/165 hledá přátelský vztah se seniorem proti osamělosti ve stáří. Nejraději Praha 6 nebo Praha 7. Zn.: Dobrý nápad

Sedmdesátnice hledá přátelský vztah proti osamělosti ve stáří. Vzájemná pomoc, procházky, kultura atd. Nejraději Praha 4. Tel.: 775 286 124

Muž (30 let) drobnější postavy, svobodný a bez závazků, z venkova, hledá ženu přiměřeného věku. Zn.: Pardubicko

RŮZNÉ

Přenechám oplocený díl v zahrádkářské kolonii na okraji Prahy v dosahu MHD. Zn.: Stáří

Kdo mi prosím věnuje poštovní známky nebo celé obálky či pohlednice s tématy Vánoce, Velikonoce, výtvarné umění, umělci, malíři? Zn.: Za poštovné.

Různé knihy daruji do domova důchodců nebo veřejné knihovny. Zn.: Dědictví

ŠVÝCARSKO - centrální Alpy - Melchtal

Pobyťový zájezd 26.6. – 1.7.2012, 1.9. – 8.9.2012

tj. 7 dní / 4 noclehy

Cena : 8.780,-Kč /osoba (při skupině min. 40 osob)

Cena zahrnuje: ubytování v pensionu, plná penze, doprava klimatizovaným autobusem, komplexní pojištění, pobytová taxa, delegát, pojištění CK dle zákona

Toto místo již využíváme od roku 1999 k ozdravným pobyťům. Hlavní náplní pobytu bývá turistika ve vysoko-horském prostředí v létě a lyžování v zimě.

Ubytování - je zajištěno v třípatrovém pensionu Widderhuis v malebné horské vesničce Melchtal, která se nachází cca 25 km pod Luzernem v nadmořské výšce 890 m. Pension je celoročně využíván k ozdravným pobyťům alergických dětí a dětí s dýchacími potížemi, protože se jedná o velice čisté a zdravotně prospěšné prostředí, nejčistší oblast ve Švýcarsku. V celém objektu pensionu je zákaz kouření! Pension není bezbariérový.

Pobyťové místo je oblíbeným východiskem k četným turistickým trasám. Nedaleko je lyžařské středisko s mnoha vleky, kabinkovou a sedačkovou lanovkou, která může účastníky pobytu vyvézt k jezerům až do 1960 m n. m., kde se nachází další lyžařské středisko. Je to nádherné místo k provozování turistiky po vyznačených trasách v okolí jezer. V pensionu je botárna, kuchyně, jídelna, kuchyňka s varnou konvicí, posluchárna, televize a video. Na každém pokoji je umyvadlo s teplou a studenou vodou. Na každém patře jsou společné WC a sprchy.

Doprava - je zajišťována kvalitním klimatizovaným autokarem, vybavený WC.

V okolí je celá řada možností pro pořádání výletů.
Více na www.bohemia-travel.cz

Pension Widderhuis-JUHUI



BOHEMIA TRAVEL SERVICE

Cestovní kancelář ~Travel agency ~ Reisebüro

sídlo: Pujmanové 877/35, 147 00 Praha 4

Tel: +420 739 772 984

www.bohemia-travel.cz

**E-mail: info@bohemia-travel.cz,
Hakenova7@seznam.cz**

Ing. Dana Steinová

dana_stein@volny.cz

Tel: +420 608 552 113



CHORVATSKO - hotel Thalassotherapie

A) Pobyťové zájezdy: 27.7. – 5.8., 10.8. – 19.8.2012

tj. 10-ti denní / 7 x noclehy

Cena : 9.760,- Kč / osobu (při skupině min. 40 osob)

Cena zahrnuje: ubytování v 3* hotelu, plná penze, doprava klimatizovaným autobusem, komplexní pojištění, pobytová taxa, delegát CK, pojištění CK dle zákona

CRICKVENICA - lázeňské městečko, cca 37 km jižně od Rijeki, 2 km dlouhá písčiná pláž s mělkou a řada dalších oblázkových a kamenitých pláží, příjemná městská promenáda s řadou obchodů, restaurací a kaváren, sport i zábava.

Ubytování - HOTEL 3 * THALASSOTHERAPIA pokoje s vlastním sociálním zařízením. Hotel se nachází přímo u pláže až 100 m od pláže. Pláž je kombinovaná, od upravených betonových pláží až po pláže jemně kamenité. Velký počet hodin slunečního svitu, vhodné mořské proudy, čistota moře a poloha v místě, kde se střetává mořský vzduch a vzduch z blízkého pohoří - díky tomu všemu je Thalassotherapie ideálním místem pro léčení dýchacích orgánů. Leží v klidné části Crikvenice na samotném pobřeží moře, je obklopena parkem s mediteránskou vegetací. V bezprostřední blízkosti se nachází několik pohostinství a obchodů, sportovní areály, bowling, fitness centrum a hlavní městská pláž s nejrůznějšími sportovně-rekreačními a pohostinskými službami. Existuje zde i možnost lodních výletů na ostrov Krk nebo autobusem do okolí, bohatého na kulturní a přírodní památky. Také lze navštívit nedaleké mořské „Akvarium“, které se nachází přímo v centru Crikvenice.

Historie Thalassotherapie - v roce 1910 založila Češka Marie Stejskalová v pronajaté vile „Zelení gaj“ mezi Crikvenicí a Dramljem Českou dětskou ozdravovnu. Sem přijížděly mnohé československé děti k rekonvalescenci, léčení a na prázdniny až do roku 1948 (kromě válečných let). V roce 1979 získává nemocnice status interkomunální nemocnice s názvem Speciální nemocnice pro rehabilitaci a léčení dýchacích orgánů a revmatizmu a v roce 1995 dnešní název Speciální nemocnice pro lékařskou rehabilitaci.

Možnost příkupu léčebných programů.

B) Jednotlivci

Cena : 1.200,- Kč / osobu / noc

cena zahrnuje: ubytování v 3* hotelu Thalassotherapie, plná penze

cena nezahrnuje: dopravu, pojištění a pobytovou taxu



**Platba zálohy tj. 1.800,-Kč se přijímá po telefonické domluvě v kanceláři „Rady Seniorů ČR“,
Náměstí W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, 9.patro. V případě kolektivu přijedeme rádi za Vámi.**