

DOBA seniorů

Č. 3 / ROČNÍK V BŘEZEN 2009 12 Kč

Cena v předplatném 9 Kč

PRIVATIZACE ROZBOUŘILA NÁJEMNÍKY

str. 4

JAK SI ZLEPŠIT SVOJI PAMĚŤ

str. 19



SEX PO INFARKTU

str. 23

Moderní babička IVA HÜTTNEROVÁ

str. 29

Praha uvítá hudební ME

str. 28



CO PÍŠÍ ČTENÁŘI

str. 19

ZAČAL JSEM PSÁT PAMĚTI,
ALE PAMATUJI SI JEN TO,
O ČEM SE NEDA PSÁT.



VLASTENECTVÍ NENÍ JEN O SLOVECH

Pamětní deska parašutistům ze skupiny Anthropoid, kterou v červnu 2007, v předvečer 65. výročí jejich posledního boje v kryptě pravoslavného chrámu Cyrila a Metoděje v Resslově ulici v červnu 1942, nainstalovala v Praze 8 skupina veteránů a historiků, počátkem února zmizela ze svého místa.

Deska připomínala atentát na zastupujícího nacistického říšského protektora v tzv. protektorátu Čechy a Morava, generála zločinecké SS Reinharda Heydricha. Na svém místě vydržela pouhých 19 měsíců.

„To o tomto národě svědčí více než sebeuhlazenější řeči politiků. Těm navíc náš pomník ležel v žaludku od prvního okamžiku. Začíná to tady u nás vypadat jako v době těsně před 15. březnem 1939, kdy byla tahle země už jednou nohou fašistická,“ řekl k této události jeden ze členů skupiny amatérských historiků a pamětníků Barbaři, která pomník na svoje náklady instalovala.

Krádež nebyla prvním útokem

proti desce. Poprvé byla poškozena už několik dní po svém odhalení, když z ní kdosi vyškrábal ve věnování „Vlastenci nezapomínají – narozdíl od českých politiků,“ právě slovo politiků. A až poté se odpovědní politici rozhoupali k tomu, že na místě atentátu bude postaven důstojný pomník hrdinům.

Podle člena skupiny Barbarů teď nezbyvá než doufat, že stejný osud nepotká ani oficiální pomník věnovaný útoku na Heydricha. Ten má být odhalen 27. května ve výročí dne i času útoku jen o několik metrů dál.

Skupina amatérských historiků pomník padlým československým parašutistům nainstalovala loni v červnu na místě zatačky v Praze-Kobylisích, kde se v roce 1942 uskutečnil atentát. Jediný památník, který byl do té doby v dnešní ulici V Holešovičkách po atentátu postaven, vztyčili v roce 1943 němečtí okupanti k počtě samotného Reinharda Heydricha.

Památník československým vojákům, kteří atentát provedli, na místě jejich hrdinské akce postavili až amatérští historici. Oficiální politika se ani po roce

1989 k podobnému činu nerozhýbala. Naopak, jsme bohužel svědky i toho, že mnoho pomníků, připomínajících odboj během 2. světové války chátrá a např. hroby obětí jsou i terčem poškozování a zneuctvování. Je to dvojnásob smutné i proto, že někteří politici v souvislosti s pokračující integrací EU hrají na rádoby vlasteneckou strunu a hovoří o ohrožení nejen národní identity, ale dokonce i samostatnosti.

(red)



DS VÁS ZVE

V pražském veletržním areálu Letňany se od 5. do 8. března uskuteční soubor veletrhů pro bydlení, rodinu a volný čas **FOR FAMILY 2009**. Jeho součástí bude už také 3. ročník veletrhu **FOR SENIOR** (viz i reklama v jiné části našich novin). Na tomto veletrhu (protože Doba seniorů je již tradičně jeho mediálním partnerem) najdete v hale T i stánek Rady seniorů ČR a našich novin (číslo stánku je 7A 13). Rádi vás u něho uvidíme.

Otevírací doba veletrhu: 10.00 – 18.00 (5. – 7. 3. 2009) a 10.00 – 17.00 (8. 3. 2009)

Ceny vstupného: základní vstupné: 100 Kč, děti do 6 let: zdarma, žáci, studenti, důchodci, ZTP: 60 Kč, vstupné při registraci po internetu: 60 Kč a rodinné vstupné (2 dospělí + 2 děti): činí 200 Kč

ZNOVUOBJEVOVÁNÍ SOCIÁLNÍHO CÍTĚNÍ?



Porady Michaely Jílkové Máte slovo mají velmi rozdílnou úroveň. Někdy připomínají bulvární kotel na Nově. Nejen svým stylem, ale mnohdy i podivným výběrem účastníků. Viděli jsme tak pořad o poplatcích ve zdravotnictví, ve kterém reprezentantka seniorů hovořila o tom, že je velmi vítá. Názor drtivé většiny v pořadu místo nedostal. Zcela jinak vyzněl pořad, věnovaný zvyšování nájemného. Možná i proto, že vedle ministra pro místní rozvoj Cyrila Svobody, představitele majitelů domů, nájemníků byl i představitel Sdružení nájemníků Milan Taraba, který diskusi často věcně usměrňoval. I tak zazněly „perly“. Zástupce sdružení majitelů domů Dellin místo odpovědi na konkrétní dotazy,

týkající se např. vztahu nájemného a kvality bydlení neustále hovořil o neústavnosti regulovaného nájemného. Zaskvěl se ale i ředitel Státního fondu rozvoje bydlení Wagner, který tvrdil, že příklad úprav nájemného a sociálního bydlení Rakouska a Německa se pro ČR nehodí, protože prošla odlišným vývojem. Jakoby ČR spadla do Střední Evropy z Měsíce a v bývalé NDR neměli panelová sídliště!

Pozvaní prozíraví zástupci nájemníků potvrdili jedno: a sice, že výše nájmů už se stává neúnosnou nejen pro důchodce, ale i pro ekonomicky činnou tzv. střední třídu. Potvrdila také to, že mnohé obce při zvyšování regulovaného nájemného jdou dále než soukromí majitelé. Také při privatizaci obecního bytového fondu nastavují kritéria, která ignorují jeho často velmi zanedbaný stav. Naprosto nedostatečná je také výstavba

nových obecních sociálních bytů. Přiznal to i ministr Cyril Svoboda, byť i on na neexistenci objektivních pravidel reagoval slovy, že mnohé závisí na mezilidských vztazích. Jako příklad pak uvedl rodinu, které majitel nezvýšil nájem, protože si jí váží... Po tomto spíše komickém extempore však řekl, že řešení dnešní situace vidí mj. ve zpomalení deregulace nájemného. A vyslovil se i pro výstavbu sociálních bytů. O zpomalení deregulace nájemného hovoří ve svém protikrizovém programu i ČSSD, která říká, že je nutno snížit sociální dopady v krizovém období a stimulovat okamžitou poptávku ve prospěch všech a nikoli na úkor úspor úzké skupiny. Ve sněmovně by tento návrh mohl tedy získat většinu. Pokud je ovšem všemi kdo o něm hovoří myšlen vážně.

František VONDERKA

PODPORUJE POŽADAVKY SENIORŮ

Poslanecká sněmovna se chystá na projednávání komplexu legislativních úprav, týkajících se sociální oblasti. Přípomínky k nim vznesla i Rada Seniorů ČR a diskutovala je se zákonodárci. K nim patří i poslankyně za ČSSD a stínová ministryně pro ženu a rodinu Anna Čurďová. DS ji požádala o rozhovor nejen na toto téma.

● **Spolupracujete s Radou seniorů ČR a rozhodla jste se podpořit i některé její legislativní iniciativy, týkající se zákona o sociálních službách. Co Vás k tomu vedlo?**

Návrhy Rady seniorů považuji za důležité. Mohou vylepšit některé, podle mého názoru naprosto nesmyslné úpravy Zákona o sociálních službách a hlavně, připravili je odborníci, kteří vědí, co nejvíce seniory trápí a jak je potřeba přispůsobit legislativní oblast. A navíc Rada seniorů, tedy lidé v ní, jsou sympatičtí lidé se kterými se velice dobře spolupracuje.

● **Kterou z těchto iniciativ považujete za nejdůležitější?**

Všechny úpravy, které Rada seniorů předložila jsou důležité, nebudu vyhodnocovat, co je důležitější a co ne. Byla bych ráda, aby předložený návrh byl přijat jako celek.

● **Seniory v ČR pobouřilo rozhodnutí MPSV, podle kterého by měl být krácen příspěvek na péči v 1. stupni z 2000 na 800 Kč. Skutečností je, že by se to dotklo zejména starších lidí. Senioři hovoří v této souvislosti o diskriminaci. Jak to vidíte Vy?**

Je to nepochybně diskriminující, respektive ponižující. Dobrá společnost se pozná podle toho, jak se umí postarat o děti a seniory. Je logické, že starší generace potřebuje péči a pozornost. Jsou to lidé, kteří svůj díl práce pro společnost odvedli a mají nárok na pohodu bez stresu a zbytečných starostí. Pan ministr Nečas je velký podporovatel rodinných konzervativních hodnot, ale koho dnes uživí 800 Kč?

● **Věkem k seniorům zdaleka nepatříte. Co Vás osobně motivuje ke spolupráci s RS ČR a jak tuto spolupráci celkově hodnotíte? Ptám se i proto, že v Poslanecké sněmovně jsou i poslanci v důchodovém věku a někdy se zdá, jako by je ostatní senioři nezajímali...**

Nejprve k Poslanecké sněmovně – někdy mám pocit, že se z ní úplně vytrácejí lidé. Jako bychom zapomněli, že každý zákon má dopad do reálného života. O investicích, výstavbě silnic, železnic, kamionech na dálnicích či radaru v obcích dokážeme diskutovat dlouhé hodiny, ale o zákonech na podporu lidí, seniorů, dětí je diskuse rychle ukončena. Vzpomínám na podzim, kdy jsem předkládala zákon o jednorázovém příspěvku rodinám s dětmi a kdy byl předkládán zákon a jednorázovém příspěvku důchodcům. K dětem jsem vystoupila sama v roli předkladatelky, k seniorům jsme diskutovali asi čtyři... Možná by měly politické strany více přemýšlet nad tím, koho na kandidátky staví a ti lidé, kteří jsou do Sněmovny zvoleni by také měli něco umět a mít určitou životní zkušenost. A tím se dostávám i k té první části otázky. Věkem jsem ještě sice trochu vzdálena, ale každý máme v rodině seniora. V mém případě maminku, které je přes sedmdesát a tetu, které je 84. Bydlí v jednom menším městě v Hradeckém kraji. Když jsem poprvé viděla dotazník k žádosti o příspěvek, který tetu vyplňovala, tak mě málem kleplo. Díky tomu, že špatně slyší a sociální pracovnice nevyplňovaly dotazník zrovna pečlivě, nedostala nic ačkoli má problém přinést uhlí a je po endoprotéze. Z některých nemocnic jsem také dobře vycvičená a bohužel vím, co někteří lékaři dokážou a jejich kolegové pak musí zachraňovat, co se dá. To jsou důvody spolupráce s Radou seniorů. A snad ještě jeden. Ve všech společnostech vždy byla rada starších či stařešina rodu ke kterému se chodilo pro radu. Chcete-li, beru Radu seniorů jako tu radu starších a moudrých, kteří mají co říci a jimž je třeba naslouchat.

● **Vy jste známá i svým jednoznačným postojem k zahraničním misím českých vojáků a k americkému radaru v Brdech. V případě radaru hovoříte o nutnosti re-**



Poslankyně Anna ČURDOVÁ

ferenda. Doby se mění a pochyby o smysluplnosti radaru dnes zaznívají i z vládních kruhů USA. Čeští zastánci radaru jsou dnes tedy papežštější než papež. Čím je to podle Vás způsobeno?

Mám pocit, že čeští zastánci radaru teď jedou podle hesla „my těm Američanům radar postavíme i kdyby ho nechtěli“. Myslím si, že nainvestovali do podpory radaru příliš, aby mohli přiznat, že se mýlili. Ministr zahraniční v rozhovoru pro MFD tvrdí, že smlouvy jsou pro nás výhodné, že otevírají dvěře pro naši vědu a výzkum a že stavba radaru v Brdech bude jenom trochu odsunuta. No, nevím, jestli v době krize, kdy svět řeší, jak lidem pomoci, bude pro Obamu prvořadým úkolem radar v Čechách a otevření dveří českým vědcům. Ale politik zřejmě nechce přiznat chybu, protože by tím přiznal slabost.

● **Letos nás mj. čekají volby do Evropského parlamentu. V čem by si podle Vás mohla ČR vzít příklad z Evropy zejména v ohledu na sociální práva, o kterých se hovoří např. v Lisabonské smlouvě?**

Těch příkladů by bylo hodně. Měli bychom zastavit demontáž sociálního státu a vrátit se k jeho hodnotám, rozumná společnost nemá šetřit na lidech. Evropa přes všechna protivenství se snaží sociální model a sociální stát, byť v omezené podobě, uchránit. A v České republice je potřeba zastavit nezodpovědné experimenty na lidech, které připravuje a realizuje pravicová vláda. Volby do Evropského parlamentu budou dalším signálem, jak její kroky přibrzdit.

Ptal se František VONDERKA

POSTUP RADNICE ROZHOŘČIL OBČANY

Pražský hotel Olšanka zřejmě něco podobného ještě nezažil. Ve čtvrtek 19. února byl doslova v obležení rozhořčených obyvatel Prahy 3. Do kongresového sálu byla totiž svolána zakládající schůze Občanského sdružení Žižkov (nejen) sobě (ŽNS). Důvod: deregulace nájmů a také privatizace obecních bytů ve více než 320 domech v této pražské čtvrti. Ty se mají podle ÚMČ stanovených nových pravidel prodávat po jednotlivých bytech nájemcům, nikoli po celých domech družstvům, jak tomu bylo dříve. Ceny se přitom pohybují vysoko nad cenou obvyklou v jiných městských částech. Např. lidem v jednom z žižkovských paneláků nabídla radnice byty k odprodeji za 27 tisíc korun za m². Tato cena místní právem rozladila: dům, ve kterém v Praze 2 bydlí místostarosta za ODS, byl totiž nájemcům nabídnut za cenu 11 tisíc korun za m². V informaci přípravného výboru ŽNS se k situaci mj. uvádí:

„Růst nájmů v obecních bytech podle vládních pravidel deregulace nájemného určených pro soukromý sektor, kdy si zastupitelé veřejné správy v komunální úrovni zcela nemorálně a proti logice věci přivlastňují proti zájmu voličů určitý virtuální statut a z této pozice se chovají jako vlastníci soukromé společnosti na trhu s byty s cílem dosáhnout **maximální zisk i na úkor snižování životní úrovně občanů – seniorů s nejnižšími příjmy**, místo toho, aby sledovali sociální model hospodaření, jak jej uplatňují bytová družstva, tj. ve prospěch nájemníků s vyrovnaným hospodařením a průměrným rezervním fondem.“

Privatizace obecních bytů je netransparentní, volenými zastupiteli je prováděna z pozice orientované na maximální zisk, pokud to není v rozporu s jejich soukromými zájmy (viz kauza pana Zdeňka Lochmana, zástupce starostky ÚMČ Praha 3, který má privatizaci obecních bytů v popisu práce). Občané nejsou včas informováni, kdy a jak budou obecní byty, ve kterých dlouhodobě bydlí, privatizované.“

Lidé kritizují také to, že ÚMČ rozhoduje o údajně nepřiměřeně nákladných rekonstrukcích domů určených k privatizaci bez ohledu na názor současných nájemníků. Mnozí v této souvislosti hovoří i o nepřehlednosti pří-



Lidé se tlačili i u stolu s přihláškami do OS ŽNS

slušných výběrových řízení.

K privatizaci bytů sepsali občané loni dvě petice a předali radnici. Reakce podle člena přípravného výboru ing. J. Válka byla nedostatečná, nebo dokonce žádná. Protože požadavky a protesty občanů neměly u příslušných organizačních složek veřejné správy, která je zcela v rukou ODS, adekvátní odezvu, rozhodli se rozhořčení občané ustavit Přípravný výbor a založit Občanské

sdružení ŽNS. Schůze se měla uskutečnit právě 19. února. Nestalo se tak: už půl hodiny před zahájením akce byl sál plný a na chodbách, schodištích a venku před hotelem stály další stovky lidí. Celkem určitě více než tisíc. Lidé všech věkových skupin, mnoho seniorů, kteří se netajili obavami o svoji další budoucnost. Během čekání na vyplnění členských přihlášek probíhala místy velmi vzrušená diskuse. Slyšeli jsme, že zvyšování nájmů a privatizační plány znamenalo ohrožení důstojné budoucnosti nejen pro seniory, ale i pro středně situované rodiny. ÚMČ ovládané Radniční noviny údajně lživě psaly o tom, že nákladné modernizace mají plnou podporu nájemníků, kterých se přitom nikdo na nic neptal. Radniční noviny podle diskutérů nesmějí už dále sloužit jako prostředek sebevychvalování vedení radnice, ale musí tlumočit i názory prostých občanů.

Ustavující schůze občanského sdružení ŽNS byla nakonec odvolána. Důvod: obrovský, naprosto nezvládnutelný nával lidí. Usuteční se v náhradním termínu a na místě, kam se vejdou všichni zájemci. O dalším vývoji občanského odporu v Praze 3 budeme v DS informovat.

(text a foto fav)



Prostory hotelu Olšanka i jeho venkovní antrium byly ucpány davy rozhořčených lidí

PŘEROVSKÝ BARD ODEŠEL

Český zpěvák Pavel Novák v přerovské nemocnici 11. února podlehl rakovině.

Zpěvák, skladatel, textař a spisovatel Pavel Novák se narodil 10. března roku 1944 v Přerově. Byl vystudovaný učitel. Proslavil se zejména v 60. letech, kdy patřil mezi nejznámější osobnosti české hudební scény.

Složil více než sedm set písniček, napsal dva tisíce textů a za vlastní tvorbu mu Panton dvakrát udělil Zlatý štít. Na svém kontě měl stovky singlů, třicet alb, z nichž některé vyšly i v tehdejší NDR a na dalších padesáti se podílel. Má také zahraniční alba v angličtině a němčině. Vystupoval ve většině států Evropy, v Asii, v Americe, Kanadě i Austrálii. Z domácích i zahraničních soutěží si přivezl Bratislavskou lyru, Děčínskou kotvu, Cenu televizních společností z Belgie, NDR a Bulharska. Zpíval také na festivalu Midem v Cannes.



Pavel Novák zpíval a hrál dokud mu zbývaly poslední síly...

V roce 2007 oslavil 45 let koncertování. Od roku 1962 absolvoval 27000 koncertů, plesů a zábav... Mezi nejznámější Novákovy hity patří skladby Vyznání, Chodím, Morava, Nádherná láska, Hvězdy, Asi, Tvůj vlak, Nesmíš mi lhát a další.

Věnoval se také tvorbě pro děti. V roce 2003 vydal zpěvník nazvaný Zpívejme si s kytarou, ve kterém jsou noty k 82 skladbám.

O dva roky později napsal dětskou knihu Pohádky i nepohádky. Literatura byla kromě hudby jeho další velkou aktivitou. Již v 90. letech se na tuzemském literárním trhu objevily tituly Jak jsem zpíval klokanům či Příběhy z vody a bláta. V roce 2000 vyšla vzpomínková kniha Vyznání, dále román I smrt se bojí a Byly to dny, už jsou to roky. Rodina a veřejnost se s bronzovým slávikem z roku 1967 naposled rozloučila 18. února. (red)

PORADNA POMÁHÁ UŠETŘIT

Zajímavou informaci do redakce DS poslal předseda Koordinačního centra organizací seniorů a zdravotně postižených Ostrava ing. Lubomír Pásek.

Ve své zprávě mj. uvádí, že na regionálním pracovišti RS ČR v Ostravě začala pracovat rovněž finanční poradna, která je určena pro seniory, sociálně slabší rodiny a rodiny s dětmi a držitele průkazů ZTP a ZTP/P. Svoje služby poskytuje každý čtvrtek od 9 do 12 hodin a jak píše ing. Pásek, zájem o její služby projevují nejen klienti z Ostravy, ale i z dalších míst celého Moravskoslezského kraje. Poradenství ve spolupráci s Krajskou radou SD ČR poskytuje Občanské sdružení sociálních a finančních poraden a zájemci mohou v poradně získat např. informace o slevách při pojištění domácností, nemovitostí, osobních automobilů, dodávkách plynu, o slevách na pohonné hmoty či na služby vybraných mobilních operátorů. Protože zájem je podle dopisu ing. Páska velký a v ostravské poradně se tvoří fronty, připravuje se otevření dalších poraden v Ostravě – Porubě, Českém Těšíně, Opavě a Novém Jičíně. Otevření poraden se ale plánuje i na dalších místech po celé ČR.

K dopisu ing. Pásek připojil seznam poraden, které již pracují.

■ **Ostrava:** Ostrčilova 4, každý čtvrtek 9 – 12 hod, tel.: 599 445 532.

■ **Frydek – Místek:** DPS, 17. listopadu 147, každý čtvrtek 14 – 16 hod., tel.: 724 094 175.

■ **Karviná:** Polská 120/2, každý čtvrtek 9 – 12 hod, tel.: 724 094 175 nebo 596 342 445.

■ **Olomouc:** Jungmannova 25, vždy v úterý 9 – 12 hod., tel.: 739 113 115 nebo 518 321 861.

■ **Zlín:** Randýskova 1800, každý čtvrtek 13 -15 hod., tel.: 777 865 596.

■ **Brno:** Běhounská 17, vždy v úterý 13 - 15 hod., tel.: 721 344 323.

■ **Jihlava:** Masarykovo nám. 34, vždy v pátek 9 -13 hod., tel.: 605 082 265.

■ **Praha:** Politických vězňů 9, vždy ve středu 9 -13 hod., tel.: 733 212 449.

V DS samozřejmě rádi zveřejňujeme. Jako vše, co pomáhá seniorům zlepšit a usnadnit jejich život. S případnými dotazy se obraťte přímo na ing. Páska na regionálním pracovišti RS ČR v Ostravě. (red)

SETKÁNÍ V HRADCI: Z iniciativy Rady seniorů ČR se 4. února uskutečnilo setkání jejich představitelů s novým vedením Královéhradeckého kraje. Setkání se mimo hejtmána Bc. Lubomíra France zúčastnil také vedoucí sociálního odboru Jiří Veselý. Hovořilo se zejména o pokračování spolupráce těchto obou institucí na krajské úrovni, zejména pak o možnostech financování hradecké poradny pro seniory. (zh)

ČILÝ SENIOR

V Kostelci nad Orlicí byla 9. února zahájena další z řady výstav (jen za loňský rok jich bylo šest) v tamní městské knihovně. Do konce března zde můžete vidět výběr dřevorezéb, grafik a kreseb Jaroslava Doležala, žijícího, mimo jiné, i v Záměli u Vamberka. Jaroslav Doležal (1948) studoval na Střední uměleckoprůmyslové škole v Brně, 24 let pracoval jako scénický výtvarník a tvůrce loutek v loutkovém divadle Drak v Hradci Králové a v současné době působí jako pedagog na katedře alternativního a loutkového divadla DAMU Praha. Realizoval pro profesionální loutkové divadelní scény dvacet výprav a v letech 1980 - 2008 se uskutečnila v Čechách a na Moravě čtyřicetka jeho samostatných výstav plastik a loutek, tato poslední v kostelecké městské knihovně potrvá do konce března. (jokr)



KOUPIT BYT NEBO ZŮSTAT NÁJEMCEM?

SLOŽITÉ ROZHODOVÁNÍ



Ing. Karel
HANAUER

Řada nájemců bytů nese s nelibostí, že sousedovi pronajímatel nabídnul ke koupi nájemní byt, který jako nájemce užívá, ale on takovou možnost nemá, protože mu to jeho pronajímatel nehodlá umožnit. Považuje to za nespravedlivé, protože by to také chtěl realizovat.

Proč lidé až na výjimky nechtějí zůstat nájemci a chtějí být vlastníky? Podle mých informací žádný podrobný sociologický průzkum obecně prováděn nebyl. Nebylo by proto správné názory jednotlivců plošně zobecňovat. Motivace lidí bývá různá a lze se jen domnívat, čím tento nákupový fenomén vzniká. Obávám se, že stejně jako tomu bývá u volebních preferencí, je rozhodování lidí mixem racionálních úvah a emocionálních faktorů, z nichž pravděpodobně bude vítězit to druhé, stručně a natvrdo řečeno: obecná obava ze ztráty bydlení.

Emoce bohužel pomáhá šířit i řada pravicově orientovaných politiků, hlavně na komunální úrovni, ale také mnoho novinářů, kteří raději informují o případech katastrofické povahy než o případech úspěšně vyřešených ke spokojenosti lidí. Znam příklad, kdy starosta velkého města ve Středočeském kraji na počátku éry privatizace obecních bytů strašil občany prohlášením: „Když nekoupíte za nabízenou cenu, koupí jiní a ti vás z bytů vyženou!“ Kupodivu to lidé vzali vážně, přes všechna varování občanských sdružení, že jde o účelovou fámu, a ani se nesnažili to považovat za trestný čin šíření poplašné správy, o což bezpochyby šlo. Ani orgány státní moci, které měly jednat bez upozornění občanů a jimž by stíhání starosty tehdy příslušelo, nekonal.

V současné době je syndrom strachu o střechu nad hlavou poněkud modifikovaný, bohužel zesílil, zkrátka doba pokročila a občané ztrácejí zbytky důvěry, že se jich někdo za-



stane. Enormní zvyšování dříve regulovaných nájmů přivádí některé občany zejména ve velkých městech do neřešitelných životních situací a ti trpce litují, že buď byt nekoupili, nebo že tuto možnost vůbec neměli, ačkoliv řada z nich by na tuto transakci stejně peníze neměla.

Výstavba bytů do vlastnictví podporovaná státem vede k přebytku nabídky nad poptávkou, protože elektorát majetných občanů se vyčerpává a byty jsou čím dál dražší. Odborné časopisy radí zájemcům o vlastní byt, jak si byt koupit, televize organizuje pořady, jak si tzv. celebrity vybírají bydlení s větší terasou na slunění bez plavek atd. To však neřeší základní problém většiny občanů s průměrnými až podprůměrnými příjmy a seniorů žijících s průměrným až podprůměrným starobním důchodem, jimž navíc žádná banka bez ručitele peníze na získání vlastního bytu nebo domek nepůjčí. Tento rozpor mezi skutečností a modelovanou fikcí dále prohlubuje pocit bezmocnosti až zášti těch chudších, jichž je samozřejmě většina. Vzniká sociální napětí, které je pro každý stát bez ohledu na zavedený politický režim nebezpečné a může být vražedné i pro demokracii.

Výkonná moc se snaží rozpor mezi drahotou bydlení, což zdaleka není jen věcí nájemného, a nedostatečnými příjmy většiny nájemců řešit pří-

spěvkem na bydlení. Ten je ale dimenzován na přiměřenou velikost bytu podle počtu osob, což je sice logické, ale licoměrné vůči osamělým seniorům, kteří zůstali zabetonováni ve velkých bytech.

Výměnu za menší byt jim pronajímatel bez soudu nepovolí a malých bytů je ostatně nedostatek. Dokonce jsou obce, které výměny do menších bytů nepovolují, protože nový nájemce nemá v obci trvalé bydliště (sic!). Nové nájemní smlouvy obce připouštějí jen na dobu určitou, a vůbec je nezajímá výrok nejvyšší soudní autority, že s výměnou bytu je svázána i vzájemná výměna nájemních smluv.

Nekladu si nárok problém bydlení vyřešit, zdá se, že přes úspěšnější pokusy v Rakousku a Německu, což jsou země co do mentality lidí a životního prostředí pro nás srovnatelné, není tento problém nikde beze zbytku vyřešen. Ostatně jde o úkol politiků, kteří zatím po dobu 20 let selhali.

Zbývá než se pokusit bořit některé mýty, jejichž šíření, často v dobré víře, častěji z hlouposti a ještě častěji záměrně, rozhodování lidí ovlivňují a mohou je dovést k situacím ještě horším, než je současný stav. Dále uváděný výčet mýtů není samozřejmě konečný. Vyplynul ze zkušeností bytových poraden Rady seniorů České republiky, kam se senioři mohou bezplatně obracet.

MÝTUS Č. 1: Když byt nekoupím, koupí jej někdo další a ještě horší.

Zákon č. 72/1994 Sb. o vlastnictví k bytům v platném znění hovoří jasně. Pokud se pronajímatel rozhodne byt prodat, musí nejprve oslovit s přesnou nabídkou dosavadního nájemce. Toto absolutní předkupní právo nájemce platí po dobu 6 měsíců a pak má nájemce další předkupní právo po dobu 12 měsíců, avšak už v cenové soutěži s třetí osobou. Musí se však rozhodnout do 3 měsíců, zda třetí osobu přeplatí či nikoliv. Změnou vlastníka bytu (domu) dále platí původní nájemní smlouva a není tedy třeba podepisovat smlouvu novou. Pokud nový vlastník bytu (domu) chce nájemní smlouvu vypovědět, musí dodržet občanský zákoník. V případě porušení povinností nájemce vyjmenovaných taxativně v občanském zákoníku nemusí pronajímatel obstarat bytovou náhradu ani jít k soudu, ve zbývajících případech zákon vyžaduje přivolení k výpovědi za podmínky obstarání bytové náhrady. Vyhodit nájemce pod most, to tedy podle platných zákonů dost dobře nejde.

MÝTUS Č. 2: Bydlení ve vlastním je vždy lacinější než v nájmu.

Může a nemusí to být pravda. Koupí bytu získává vlastník bytu právo vlastní byt užívat, ale to už teď jako nájemce má. Kupuje však automaticky také spoluvlastnický podíl na společných částech domu a případně na pozemku. Nestačí mu tedy jen bydlet ve vlastním, ale musí přispívat na náklady spojené s tímto spoluvlastnictvím, na správu domu, na pojištění domu, na účetnictví, na odměnu funkcionářů společenství atd. Tedy vlastně dál platí nájemné, tentokrát nazvané věcně usměrňovaným. Vyhláška ministerstva financí sice stanoví způsoby tohoto usměrňování, ale co je to platné, pokud je třeba investovat: opravit střechu, zateplit dům, vyměnit okna za úspornější atd. I když s tím vlastník bytu nesouhlasí, může být přehlasován, protože vlastníci sice hlasují zvednutím ruky, ale jejich hlasy se počítají v poměru spoluvlastnických podílů. Vlastník malého bytu žijící ze skrovného starobního důchodu musí potom nuceně zaplatit často i statisíce, aniž by to byl před koupí tušil. Rozhodování o koupi dosud nájemního bytu bez rady s osobou, která je s problematikou obeznámena, nelze tedy ponechat jen na touze a životních snech.

MÝTUS Č. 3: Nezůstanu v bytovém družstvu a raději si byt koupím.

Koupí alespoň jednoho bytu vzniká v domu společenství vlastníků jednotek (SVJ) složené z bytového družstva a vlastníka převedené jednotky. U bytového družstva dokonce shora citovaný zákon č. 72 stanoví, že od určitého procenta převedených družstevních bytů do vlastnictví jde o právnickou osobu. Ta musí mít nové stanovy, zvolit orgány SVJ, vést účetnictví, plnit povinnosti jakoby vlastníka domu dané dalšími předpisy atd., čili místo korporace bytového družstva, z níž chtěl kupující uniknout, nastoupí v podstatě obdobná korporace SVJ. Navíc má vlastník jednotky jinou váhu hlasu, jak uvedeno v bodu 2, a může být přehlasován snadněji, než tomu bylo u bytového družstva. Vlastník bytu má však kromě těchto negativ také pozitiva: může byt zastavit proti půjčce u banky, ztráta bytu je v případě neplnění povinností ze stanov obtížněji realizovatelná, byt může pronajmout a nemusí se nikoho dovolovat apod. Většinu členů družstva asi tato pozitiva postačovat nebudou, protože dnes kritizované nadvlády administrace se prostě nezbaví a výhody vlastnictví potřebovat vlastně ani nebude.

MÝTUS Č. 4: Jako vlastník bytu si budu sám rozhodovat o poskytovaných službách a vyberu si ty nejlevnější.

Jen u SVJ, které nejsou právnickou osobou, si vlastník jednotky nasmlouvá správce, který mu bude obstarávat služby spojené s užíváním bytu. Povinnost zvolit konkrétní správní firmu je většinou podmínkou převodu jednotky do vlastnictví, protože je ve společenském zájmu, aby byty v jednom domu měly pokud možno jednoho správce. Vlastník bytu si tedy asi nevybere. U SVJ s právní subjektivitou je správce dokonce smluvně řízen vedením SVJ.

Pokud vlastník jednotky není spokojen např. s cenou vytápění, s cenou za poskytování pitné vody a odvod splašků, s cenou za odkládání komunálního odpadu atd., musí věc řešit nikoliv

se správcem ale s SVJ. Bude tedy ve stejné pozici, jako když byl nájemce bytu v bytovém domu nebo nájemcem družstevního bytu. Vlastně ještě v horší, protože o způsobu rozúčtování ceny služeb mezi vlastníky jednotek bude rozhodovat příslušný orgán SVJ, kde převáží zájmy většinových vlastníků. Rozhodování těchto věcí na schůzi všech vlastníků jednotek přichází v úvahu jen v případě, že si to ve stanovách SVJ vymíní a navíc může být stejně vlastník jednotky přehlasován, jak vysvětleno v bodu 2. Jsou časté případy, kdy za odvoz komunálního odpadu platí vlastníci jednotek nikoliv podle počtu osob ale podle ploch bytů. Vlastník bytu s 1 osobou užívající velký byt nemá šanci toto rozhodnutí změnit, protože v ostatních malých bytech bydlí více osob, a je tedy snadno přehlasován k placení dražší služby, než platil v družstvu. Samozřejmě, pokud o tom vůbec členská schůze vlastníků jednotek vůbec hlasuje a nerozhodne-li o tom orgán SVJ.

ZÁVĚR

Převod bytu do vlastnictví určitě není vhodný pro chudé občany, byť na první pohled jde o záchranu před likvidačním nájemným. Základní orientaci, jak postupovat, může seniorům pomoci bezplatně získat každá bytová poradna Rady seniorů ČR. Vlastní rozhodnutí je samozřejmě věcí nikoliv poradny, ale osobně každého seniora. Bez ucelených znalostí, které občan v poradně získá a uceleně zváží, by mohlo jít o rozhodnutí typu „z bláta do louže“.

Ing. Karel HANAUER,
předseda bytové komise Rady
seniorů ČR



INFO LETEM



**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
Poradna pro seniory pro práci s PC:
E-mail: poradna.praha@rscr.cz
Telefon: 234 462 075

Dle rozhodnutí Kolegia Rady seniorů ČR jsou poradny pro seniory zdarma!

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky bytové. Do poradny pro práci s PC můžete volat každý pracovní den (9 - 11 hod.) nebo napsat na e-mail: hrebejk@rscr.cz. Počítačové kurzy pro seniory mají svůj zvláštní režim.

Osobní návštěvu v poradně je vhodné předem domluvit telefonicky.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ RS ČR:**Hradec Králové:**

Dům odborových služeb,
Gočárova 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:

Poradna se přestěhovala 1. 12. 2008 do nových prostor na adresu:
Ostrčilova 4/2691, 5. patro
Telefon: 599 445 532
E-mail: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Oldřich Pospíšil

Brno:

Dům odborových služeb,
Malinovského nám. 4 – kancelář 414
Telefon: 542 139 414
e-mail: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště je Ing. Pavel Březa.

Regionální pracoviště pracují v obdobném režimu jako pražské ústředí, neposkytují však seniorům poradenství pro práci s počítačem.

UPOZORNĚNÍ

I pracovníci poraden mají dovolené a někdy také rovněž úkoly mimo své pracoviště. Nemusí proto být v poradně vždy. Svoje osobní návštěvy v poradnách si proto předem domluvit telefonicky. Vyhnete se tak nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

JAK VYBÍRAT PŘIPOJENÍ K WEBU

Podívejme se dnes na internetová připojení z pohledu uživatelů, kteří se rozhodují jaké připojení k internetu zvolit a jedním z jejich kritérií je i to, jak následně použít tzv. Call centra, nebo-li pomoc po telefonu.



**Zdeněk
HŘEBEJK**

Tuto službu využívá poměrně mnoho lidí, připojených na internet pod různými poskytovateli této služby. Chceme-li si nejprve zjistit, co nám jednotliví operátoři nabízejí a porovnat údaj nej důležitější, tj. poměr výkon/cena. Tedy, co nám je nabízeno, v jaké cenové hladině a za co musíme platit, jaké jsou výhody toho kterého poskytovatele a ovšem i nevýhody.

Už prvotní získání informací je samo o sobě věc nadmíru složitá i pro počítačové experty. Navíc se nabídky a podmínky poskytování služeb v průběhu času mění, jsou uváděna různá omezení, ale kdo se v tom má vyznat. Samozřejmě ten, kdo se pro určitou službu nakonec rozhodne. Musí přitom vyhodnotit celou řadu údajů. Už pouhý seznam poskytovatelů internetových služeb je totiž velice rozsáhlý: AVONET, s.r.o., České Radiokomunikace a.s., Dial Telecom, a.s., EMEA s.r.o., GTS NOVERA a.s., INTERNET CZ, a.s., MobilKom, a.s., SkyNet, a.s., Telefónica O2 Czech Republic, a.s., TERMS, a.s., T-Mobile Czech Republic, a.s., TS-Data, s.r.o., UPC Česká republika, a.s., Vodafone Czech Republic, a.s., VOLNÝ, a.s., WIA spol. s r.o... Už základní výběr operátora nám tak dá zabrat několik dní. Nejprve musíme zjistit, který je pro naši lokalitu vhodný. Vůbec si nedovedu představit, že takovéto informace hledá někdo, kdo nemá přístup k internetu, ať už např. v práci nebo u známého. Tím, že vybereme vhodného operátora ovšem ještě naše cesta k nejlepším službám totiž zdaleka nekončí. Například Telefónica O2 nabízí deset druhů připojení, které se navzájem liší cenou a rozsahem poskytovaných služeb. Obsahují tolik různých údajů, že se v nich i člověk znalý jen těžko orientuje. Podívejme se však na problematiku již zmiňovaných center telefonické pomoci. Zde je spokojenost uživatelů značně rozporuplná. Mně kupříkladu vadí, že než se dostanu vůbec k někomu, kdo si se mnou začne povídat, uběhne mnohdy i ně-

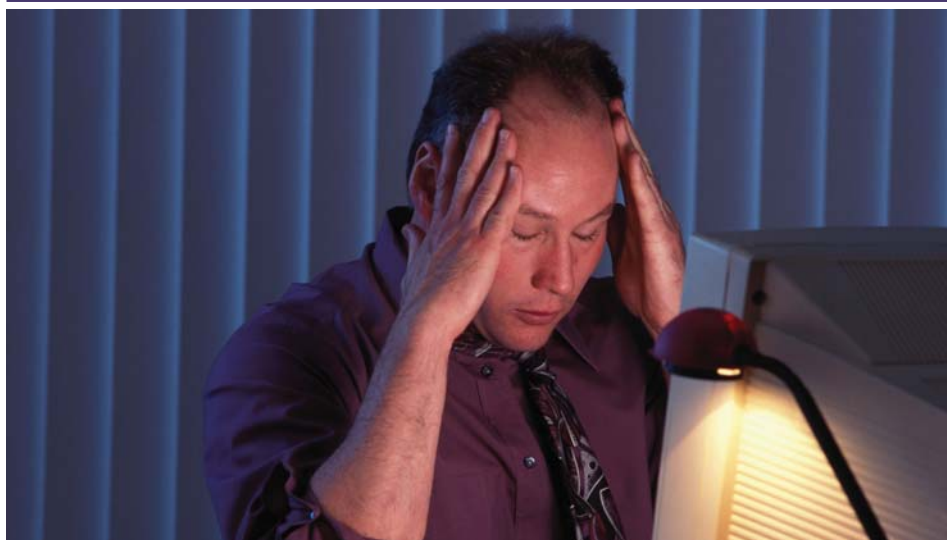
kolik minut. Pokud je problém typu „prkotina“, je ve většině případů pomoc účinná a zdarma. Pokud se ovšem jedná o případ technicky složitější, bývá situace diametrálně jiná. Nejen, že většinou je uživatel zcela zbytečně bombardován naučenými dotazy typu: Funguje vám v bytě elektrina? Nejčastější rada je typu: Zkuste počítač vypnout, počkat pět minut a zase ho zapnout mě taky přivádí do varu. Možná to u někoho jednou zafungovalo, ale většina lidí volá po mnoha záchranných pokusech. Z výzkumu, který byl zpracován v prosinci 2007 na FF Univerzity Karlovy vyplynulo, že Call centra využívá 80% lidí, a to především v oblastech, kde je nutný individuální přístup k zákazníkovi, kde dostanou ihned odpověď na dotaz nebo vyřeší problém. Lidé jsou v zásadě prý spokojeni s výsledkem služby (okolo 70 %) – dozví se nebo zařídí to, kvůli čemu volali. Ale, co těch zbylých 30%? Bohužel téměř 50% lidí je nespokojeno s rychlostí služby – vadí jim, stejně jako mně, dlouhé čekání, než se s pověřenou osobou spojí a než je celý telefonát vyřízen. Složitější technické problémy řeší centra telefonické pomoci většinou tak, že problém přenesou na skutečné odborníky, tedy příslušné techniky daného operátora. Následují zprvu stejně zbytečné otázky, které jste již jednou zodpovídali obsluze telefonické poradny. Poté většinou následuje správné a rychlé řešení problému, ale, což je překvapivé, již tato služba není zdarma, ale hovor je zpoplatněn. A tak vyřešení problému může trvat i do druhého dne, to podle hodiny volání i podle toho, zda je pracovní den či den pracovního klidu.

Mnohdy na jednání pracovníka Call centra záleží, zda uživatelé raději nezvolí poskytovatele jiného. Ale je to, jak se říká, z bláta do louže, protože činnost počítačových Call center je stejná či podobná a velmi záleží na tom, na koho právě narazíte. Přeji vám, aby vám technika fungovala a volat Call centrum jste nepotřebovali.

Zdeněk HŘEBEJK
PC poradna RSČR

OČI SE BEZ NÁS NEOBEJDOU

Většina z nás považuje dobrý zrak téměř za samozřejmost. Jen málokdo si uvědomuje, co našemu zraku nejvíce škodí a co oči nejvíce potřebují.



Mít krásný a jiskrný pohled je jistě příjemný vklad do života, není však nad oči, které jsou zdravé. Řadu problémů souvisejících s věkem nebo rodinnou zátěží neovlivníme. Vždy se však můžeme pokusit o to, abychom rizika vzniku nemocí co nejvíce snížili. Jedním z nejzávažnějších onemocnění je věkem podmíněná makulární degenerace (VPMD), která bohužel stále častěji zasahuje do života především starší populace.

VPMD je onemocnění, které se projevuje postupným zhoršováním

zraku a může vést až k praktické slepotě. Nemoc postihuje makulu neboli žlutou skvrnu, což je nejcitlivější místo na sítnici a zároveň místo nejostřejšího vidění. Lidé trpící makulární degenerací nemohou zaostřit na předměty a lidské tváře či vidí rovné čáry zvlněné.

NEJLÉPE CHRÁNÍ KAROTENOIDY

Z klinických studií z posledních let vyplývá, že existuje přímá souvislost mezi touto chorobou a stravou, ať už

přirozenou nebo ve formě doplňků výživy. Oční tkáň nejlépe vyživují vitaminy C a E, zinek, selen nebo omega-3 mastné kyseliny. Dále pak lutein se zeaxantinem, což jsou karotenoidy, jež filtrují ultrafialové záření, čímž ochraňují buňky sítnice. Lutein a zeaxantin tvoří přirozenou součást tmavě zelené listové zeleniny nebo citrusů.

Abychom naše oči skutečně vyzbrojili proti všem nežádoucím vlivům, jimiž naše prostředí oplývá, museli bychom konzumovat ovoce a zeleninu po kilogramech. V určitém věku, kdy obranné mechanismy našeho těla již nefungují dostatečně spolehlivě, doporučuje se užívat i vhodné doplňky stravy, které potřebné látky dodají v optimálním množství.

Vhodným preparátem, jehož účinnost potvrzují klinické studie, je například Ocuville® LUTEIN forte. Díky struktuře tablet s postupným uvolňováním látek stačí tento doplněk stravy užívat pouze jednou denně. Při dlouhodobé terapii je možné ušetřit až jednu třetinu z ceny terapie.

Kromě pravidelného užívání Ocuville® LUTEIN forte zůstávají nejlepší obranou před věkem podmíněnou makulární degenerací návštěvy u očního lékaře, jenž rozpozná raná stádia, nekouření, zdravá strava a ochrana očí před přímým slunečním světlem. Naše oči za vynaložené úsilí zcela jistě stojí.

Více www.ocuvite.cz

Neostré vidění?

Chraňte své oči dřív, než Vás nechají na holičkách.

Ocuville® zpomaluje proces stárnutí Vašich očí.

Bausch & Lomb

www.ocuvite.cz

Mnoho lidí si po čtyřicítce uvědomí, že jejich zrak už není stoprocentní. Poprvé potřebujeme pomoc očního lékaře nebo optika. První brýle jsou tak zřetelným příznakem stárnutí našich očí. Zvýšená zátěž pro oči, jako je práce s počítačem, nadměrné sledování televize, výfukové plyny, nezdravá výživa, stres, kouření, alkohol a káva – to vše poškozuje naše oči.

Poskytněte svým očím podporu včas, abyste ještě dlouho dobře viděli.



**Ocuville® k dostání
ve Vaší lékárně!**

Prokazatelná účinnost

Ocuville® LUTEIN forte, doplněk stravy, byl vyvinut s cílem posílit a udržet kvalitu vidění co nejdéle. Klinické studie prokázaly, že Ocuville® zvyšuje hladinu mikroživin a hustotu makulárního pigmentu v oku.

Ocuville® LUTEIN forte dá Vaším očím novou sílu. Díky struktuře tablet s postupným uvolňováním látek se užívá pouze jedenkrát denně.

Složení 1 tablety: Lutein 6 mg, Zeaxanthin 0,5 mg, Vitamin C 60 mg, Vitamin E 8,8 mg, Zinek 5 mg, Selen 20 µg. **Doporučené dávkování:** 1-2 tablety denně během jídla, zapít trochou tekutiny. Děti od 9 let mohou užívat denně jednu tabletu v případě nedostatku vitamínů nebo oslabení antioxidantního ochranného systému těla.

Chauvin ankerpharm GmbH, součást koncernu Bausch & Lomb, V Domovské 71, 130 00 Praha 3, www.bausch.cz





FOR SENIOR

VELETRH FOR SENIOR DÁVÁ STÁŘÍ ZELENOU

Lidé ve zralém a pokročilém věku již dávno nevysedávají pouze doma u televizních obrazovek a luští křížovky, ale chtějí se bavit stejně jako jejich o něco mladší generace. Z této myšlenky vycházela veletržní správa ABF, a.s., když se rozhodla uvést veletrh FOR SENIOR s podtitulem plnohodnotný aktivní život.

O tom, že to byl nápad více než dobrý, svědčí výsledky 2. ročníku a přípravy na ročník nadcházející. Ten proběhne v Pražském veletržním areálu Letňany ve dnech **5. – 8. 3. 2009** v rámci souboru veletrhů pro rodinu, bydlení a volný čas **FOR FAMILY**. Pořadatelé veletrhu chtějí v roce 2009 navázat na loňský úspěch, kdy ve srovnání s 1. ročníkem vzrostl počet vystavovatelů i návštěvníků, ale také se rozšířila a zkvalitnila nabídka produktů, které byly na veletrhu prezentovány. Není se čemu divit, veletrh FOR SENIOR je totiž jedinou odbornou veletržní akcí v Čechách zaměřenou na tuto cílovou skupinu. Vedle široké nabídky výrobků, které seniorům usnadní a zpříjemní život, totiž nabízí i zajímavý odborný doprovodný program. Loni se například velkému zájmu těšila přednáška MUDr. Tamary Tošnerové z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady na téma Role babiček a dědečků (tchýní a tchánů) v dnešní společnosti.

Více informací o veletrhu
naleznete na stránkách
www.forsenior.cz.

5. – 8. 3. 2009
PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETNANY

ABF, a.s.,
tel.: +420 222 891 161, fax: +420 222 891 191
e-mail: forsenior@abf.cz, www.forsenior.cz

ABF
www.abf.cz

KUPÓN NA **40% SLEVVU** NA VSTUP

U pokladny vyměňte za zlevněnou vstupenku

DOBA SENIORŮ

DVORANA CTI DS

V minulém čísle jsme vás vyzvali, abyste nám posílali snímky prodejen, kde Dobu seniorů mají vystavenou tak, že ji zákazníci mohou dobře vidět už od dveří. Výzvu jsme zveřejnili proto, že tomu tak bohužel ve většině případů není. Doba seniorů velmi často bývá zakryta jinými tiskovinami nebo je dokonce někde pod pultem. Senioři, kteří naše společné noviny ještě neznají, tak ani vlastně nemají šanci se o nich dovědět. Na nákladnou reklamu, jakou provádějí různá jiná periodika, jejichž vydavatelství v rámci reklamy pořádají třeba i soutěže o automobily a také snaživým trafikantům posílají různé dárky, v Době seniorů nemáme.

Vydavatelem je RS ČR a to je obecně prospěšné sdružení, které samo pro svoji činnost a poradenství potřebuje stání podporu a nemohlo by bez ní existovat. Těm, kdo pomohou Době seniorů na její cestě ke čtenářům, můžeme proto jen poděkovat.

Tentokrát děkujeme majitelům a zaměstnancům trafiky, kterou najdete v Praze 6, Socháňova 1220. Na našich fotkách je vidět, že o DS je tam skutečně dobře postaráno a vidět ji mohou všichni zákazníci. I díky podobným trafikám můžeme proto oznámit velmi radostnou zprávu, že prodaný náklad Doby seniorů na rozdíl od jiných novin a časopisů vý-

razně stoupl.

I proto trvá naše výzva: posílejte nám adresy a snímky trafik, kde mají DS vystavenou tak, že ji potenciální čtenáři mohou dobře vidět. Autorům snímků poděkujeme tak, že budou v prosinci zařazeni do slosování o zajímavé knižní ceny a roční předplatné DS.



Obecní úřad má ve svém programu už léta zakomponované akce pro důchodce. Je to především již tradiční výlet do neznáma. Ten poslední byl po zajímavostech Jižní Moravy. Byla to například návštěva Menšíkovy rozhledny v Hlíně, Muchova expozice v Ivančicích či prohlídka Moravské epopeje v Moravském Krumlově.

... Nyní se Obecní úřad v Železném

Naše poděkování tentokrát směřuje i na Moravu. Z malé moravské obce Železného (391 obyvatel) jsme dostali dopis, ve kterém se píše: „Naše obec nedaleko Tišnova je známá v regionu svými kulturními aktivitami.“



Tady Dobu seniorů skutečně nelze přehlédnout...



Seniorům přející trafika na Socháňově ulici v Praze

rozhodl předplatit pro důchodce dva výtisky Doby seniorů. Jeden výtisk bude v místní knihovně a druhý pro důchodce – štamgasty v místní hospůdce.“

Nezbývá než doufat, že nápad z Železného se ujme i jinde a že i touto cestou se Doba seniorů dostane do širšího čtenářského povědomí.

A ještě jedna informace: Předsednictvo Rady seniorů ČR a následně i její kolegium v únoru vyslovilo poděkování redakci i externím tvůrcům Doby seniorů. Stalo se tak v souvislosti s tím, že se v době finančních těžkostí RS ČR v roce 2008 solidárně zrekli všech plateb a honorářů za jedno vydání Doby seniorů. Kromě šéfredaktora (24 000 Kč), šlo zejména o tyto autory Jan Drha (700,-), Ivana Strnadová (450,-), Marta Ordaňová (450,-), Dušan Pokorný (1200,-), Ivo Pavlík (200,-), Zuzana Merunková (250,-), Zdeněk Hřebejk (220,-) a Ivana Picková (250,-).

(red, foto:zh)

DOBA SENIORŮ 17

Cestovní kancelář LOTOS
 telefon/fax/záznamník: 466 985 652 mobil NONSTOP: 737 789 925
 www.cklotos.cz e-mail: ck.lotos@seznam.cz skype: ck.lotos

ŘECKO STAVROS 12 DNÍ
 Apartmány s bazénem, možnost klimatizace, výletů, polopenze.
POZOR!! Ceny u nás jsou již kompletní, nedoplácíte různé příplatky a taxi.
 Jsme pojištěni. **KATALOG ZDARMA.**
Odjezdy: Praha, Kolín, Chvaletice, Přelouč, Pardubice, Brno, Bratislava, Trutnov, Jaroměř, Dvůr Králové, Hradec Králové

KOMPLEX FILIPOS
 cena poukazu za 1 osobu

termin	cena poukazu	senioři (nad 60 let) dětí (6 - 15 let)
9.6. - 20.6.	7 100,- Kč	6 100,- Kč
18.6. - 29.6.	7 300,- Kč	5 900,- Kč
27.6. - 8.7.	7 900,- Kč	6 900,- Kč
6.7. - 17.7.	8 300,- Kč	7 300,- Kč
15.7. - 26.7.	8 300,- Kč	7 300,- Kč
24.7. - 4.8.	8 300,- Kč	7 300,- Kč
2.8. - 13.8.	8 300,- Kč	7 300,- Kč
11.8. - 22.8.	8 300,- Kč	7 300,- Kč
20.8. - 31.8.	8 300,- Kč	7 300,- Kč
29.8. - 9.9.	8 100,- Kč	7 100,- Kč
7.9. - 18.9.	7 700,- Kč	6 700,- Kč
16.9. - 1.10.	8 100,- Kč	7 100,- Kč

CENÍK 2009: obsahuje dopravu, ubytování, povlečení, spotřebu veškerých energií, pobyt, taxi, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku.

LEVNÁ A KVALITNÍ DOVOLENÁ JIŽ 18. SEZONU

! Přiložte-li tento inzerát k objednávce je sleva na plně platící osobu 900 Kč, pro děti do 15 let a seniory 600 Kč. Dítě do 6 let v doprovodu 2 dospělých osob platí 2000 Kč. !



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA



Březen – Do března se dostaneme jednou roztomilou únorovo-břežnovou pranostikou – JESTLI ÚNOR HONÍ MRAKY, STAVÍ BŘEZEN SNĚHULÁKY.

Břežnové pranostiky však už většinou voní jarem. Jednoznačně nejznámějším povětrnostním patronem v první polovině tohoto měsíce je svatý Řehoř. Celá řada jeho rčení se dá zcela jednoduše shrnout do jednoho komplexního – NA SVATÉHO ŘEHOŘE ČÁP LETÍ OD MOŘE, ŽÁBA HUBU OTEVŘE, LÍNY SEDLÁK, KTERÝ NEOŘE.

Den 19. března byl u nás vždy oslavován výrazně, přestože na některé nositele tohoto prastarého jména vzpomínáme jistě neradi, neboť se zapsali do naší i světové historie velmi neblaze! Naštěstí v povědomí většiny z nás zůstává svatý Josef jako pěstoun Ježíše Krista a také jako tesař. A tak naši milí předkové vložili do jeho pranostik různé známé i neznámé tesařské náčiní – JOSEFOVA ŠIROČINA NIČÍ POSLEDNÍ LEDY. Josefovi však bylo souzeno věštit i daleko dopředu – Je-li na svatého Josefa vítr, potrvá čtvrt roku.

Dosti známá je i březnová pranostika Březen – za kamna vlezem, což se v současnosti dá praktikovat už jen ve starých venkovských chalupách. Za ústřední topení se nikdo nevejde, že?

(z knihy V. Vondráčka „Eliášův pranostikon“)

DOČETL JSEM SE V NOVINÁCH

V článku Jakuba Šlosara „Česká literatura v krizi?“, uveřejněném v deníku Právo letos 15. ledna, autor podává skutečně zajímavý přehled o tom, jak naši čtenáři čtou a jak je to s našimi slovy. Není přehlédnuta ani naše poezie – stačí si na internetu najít stránky www.rymy.cz. Statistika pak mimo jiné přináší přehled nejhledanějších slov od května 2007 do ledna 2008. Na prvních třech místech jsou LÁSKA, TEBE a HOVNO. PRDEL je šestá a PÍČKA čtrnáctá. To je alespoň průkazná zpráva o stavu naší české romantiky.

BŘEZNOVÍ OSLAVENCI

Jan KODEŠ (1., 63 let) – Slavnému tenistovi, kterého tolik baví filatelie, přejeme získání těch nejvzácnějších známek.

Josef FOUSEK (12., 70 let) – Textaři, zpěvákovi a věčnému optimistovi přejeme nadále vyprodaná hlediště a neustálé dotisky jeho knih.

Viktor PREISS (13., 62 let) – Herci, který má takové „Andělské oči“ děkujeme za televizní cyklus o K. Hašlerovi „Pražský písničkář“ a přejeme mnoho dalších zajímavých rolí.

Luděk MUNZAR (20., 76 let) – herci, který nám s takovou láskou přiblížil Paměť stromů a Svět pramenů, přejeme ještě mnoho rolí a dabingů.

Hana ULRYCHOVÁ (31., 60 let) – oblíbené zpěvačce potvrzujeme, že se nadále držíme jejího hitu „Seď a tiše poslouchej“ a přejeme jí další pěkné písně s bratrem Petrem ve skupině Javory.

POZVÁNKA PRO VÁS

do Salmovské literární kavárny v Praze (Salmovská 16, nedaleko Karlova náměstí) na 7. dubna v 19 hodin 19 minut.

Klubový večer Ebroviny bude věnován pivu a dobrému pití, hostem bude spisovatel Pavel Toufar, kterému na toto téma právě vychází nová knížka. Samozřejmě nebude chybět dobrá hudba a povídání o knihách a trapasech kolem nich. Všichni, kdo do kavárny 7. dubna večer přijdou s výtiskem Doby seniorů v ruce, zaplatí pouze poloviční vstupné!



Poznámka: Případné bližší informace o pořadech v Salmovské literární kavárně můžete získat na kontaktním e-mailu: ebrovka.uhnije@seznam.cz.

HÁDANKY (nejen) PRO SENIORY

Co nejsměšnějšího můžeme spatřit na babičce?

Dědečka.

Co je vrchol sklerózy?

Když si člověk musí nechat svoji minulost vykládat od kartářky.

Kdo je pamětník?

Ten, kdo si obvykle vůbec nic nepamatuje.

Jaký je rozdíl mezi optimistou a pesmistou?

Optimista, když vypije půl lahve, jása, že má ještě půlku.

Pesimista naříká, že půlka už je pryč.

Je správné, že staří lidé žijí ze vzpomínek?

Ano. Z důchodu by se jim žilo hůž.

Jaký je nejlepší recept, jak nezestárnout?

Usnout za volantem.

(Z připravované knížky Vráti Ebra Nejen bonmoty a citáty o důchodcích)



HRAD NA VODĚ

V ČR údajně máme kolem čtyř set hradů a zámků. Některé jsou si navzájem velmi podobné, jiné jsou jediné svého druhu. Mezi unikátní stavby patří i vodní hrad Švihov. Je skvostem, který stojí za to vidět. Protože sezóna už se blíží, rozhodli jsme se ho jako tip na hezký výlet představit i v DS.

Stavbu při řece Úhlavě chráněnou vynalézavým systémem vodních příkopů, nechali postavit páni z Rýzmburka, jeden z nejmocnějších šlechtických rodů své doby v Čechách. Na místě tvrze ze 14. století, dobyté husity, koncem 15. a začátkem 16. století ho na uměle vytvořeném ostrově postavil Půta Vihovský z Rýzmburka, nejvyšší sudí Království českého.

To, co dnes obdivujeme, je pouhá část původní nádhery. Hrad

tvoří dva obytné paláce, pětipatrová vstupní věž a kaple. Toto jádro obklopuje částečně zachovaná hradba s baštami Červenou, Bílou, Zelenou a roku 1951 znovuobjevenou Zlatou. Kolem vnitřního hradu byl vodní příkop, celý areál pak obepínal ještě jeden pás hradeb opět s vodním příkopem. Z něj dnes zůstala zachovalá pouze západní část, ale i ta stačí, abychom si představili velikost celé stavby. Procházka kolem

sídlo. Objekt začal sloužit výhradně k hospodářským účelům, zejména jako sýpka. Hrad začal upadat a z jeho bývalé slávy by toho asi dnes mnoho nezbylo, nebýt rozsáhlých záchranných prací v padesátých letech dvacátého století.

V některých částech hradu jsou dodnes dochovaná torza nástěnných maleb z 16. století. Velký sál jižního paláce se může pochlubit dřevěným kazetovým stropem (původně také z konce 16. století), ovšem ten není původní a pochází ze zámku Dobruška. V interiérech je instalováno vybavení z 16. století, jde však o sbírku objektů, které na Švihov patří sice dobově, nikoli místním původem. V předhradí je spolu s pokladnou nově přestavěn prostor bývalé stáje na výstavní sál, ve kterém lze v průběhu roku vidět různé tematické výstavy. V roce 2002 byl hrad prohlášen za národní kulturní památku. Podobně jako jiné hrady je i Švihov otevřen od 1.

dubna do konce října. Základní vstupné je 70 korun, níže činí 40 Kč a mají na ně nárok děti od 6 do 15 let, studenti, senioři nad 65 let, držitelé průkazek ZTP a ZTP-P.

(text a foto: fav)

DS Vás zve na výlet



Vodní hrad Švihov

vodou zaplaveného opevnění je jedním z největších zážitků.

Přitom stačilo jen málo a z největšího vodního hradu v Čechách nemuselo zůstat vůbec nic: jako možné středisko odporu proti katolickému císaři, stal se Švihov v době Třicetileté války, nepohodlným panovníkovi, a ten nakázal hrad srovnat se zemí. To už hrad patřil Černínům. Ač se snažili demolici oddálit, k částečnému boření přistoupit museli. Zničen byl kus opevnění. Nakonec však Černínové (také díky intervencím historika Bohuslava Balbína u císařského dvora) prosadili zrušení demoličního příkazu.

V průběhu 18. století přestali Černínové Švihov užívat jako své

KLAS ZVE

Vzhledem k velkému zájmu čtenářů, rozhodli jsme se v DS pravidelně zveřejňovat pozvánku na akce Klubu aktivního stáří (KLAS). V březnu vás KLAS v KD Vltavská, Bubenská 1, Praha 7, vždy od 14.30 hodin zve na tyto akce:

2.3. Přednáška: Co nevíte o minulosti Malé Strany..

3.3. Medailon Fjodora Šaljavina

9.3. Petr Nárožný /bez záruky/

10.3. Anna Kordič zpívá písně sladké Dalmacie

16.3. CAUZA RUDOLF-divadelní představení-byl syn císařovny Sisi 1889 v Mayerlingu zavražděn?

24.3. Richard Adam

31.3. Koncert hudby a slova-houslový virtuos Alexandr Shonert a herečka Zdenka Procházková

Dále se uskuteční:

17.3. v KC Zahradka, Malenická 1784, Praha 4-Chodov

Zdenka Lorencová

23.3. Městská knihovna, Praha 1 – Eduard Hruběš

(red)

Univerzita třetího věku na ČVUT

kurzy pro seniory:

- APLIKOVANÉ PŘÍRODNÍ VĚDY

(populárně naučné přednášky, exkurze, demonstrace a seriály)

- POČÍTAČE

(pro začátečníky a pokročilé)

Kurzy začínají první týden v březnu

<http://u3v.fjfi.cvut.cz>

224 358 298

VAŘÍME RYCHLE, CHUTNĚ A ZDRAVĚ

Na přípravu guláše existují stovky zaručených postupů. Níže uvedené základní postupy lze do jisté míry obměňovat – kdo má rád ostřejší, přidá třeba část pálivé papriky, kdo má rád česnek, přidá více česneku atd. Obecně přece platí: Co Čech to gulášový tvůrce. Tímto zahajujeme Gulášovou univerzitu DS a budeme rádi, když nám i Vy zašlete svoje oblíbené gulášové (nebo také paprikášové či perkeltové) recepty.

UHERSKÝ GULÁŠ SE ZELÍM

Potřebujeme: 750 g kysaného zelí, 300 g uzeného masa, 300 g vepřového masa z ramínka nebo plecka, 50 g slaniny, papriku, 2 PL sádla, 2 PL hladké mouky, 1/4 l kysané smetany, sůl.

Postup: Kysané zelí překrájíme, zalijeme vodou a hned do něho přidáme omyté a na kostky krájené uzené maso a stejně krájené vepřové maso. Doplníme

na kostičky rozkrájenou a rozškvařenou slaninou i paprikou. Přikryjeme a dusíme do změknutí. Zvlášť na pánvi připravíme ze sádla a mouky světlou jíšku, dobře ji s vodou povaříme a zahoustlou přidáme k masu se zelím. Doplníme smetanou a vše dobře promícháme a prohřejeme. Podle chuti teprve dokořeníme solí, popřípadě i pepřem. Je to úprava podobná segedínskému guláši.

Doporučená příloha: houskové knedlíky, noky nebo chléb.

CIKÁNSKÝ GULÁŠ

Potřebujeme: 1/8 másla, 3 cibule, 300 g slaniny, červená paprika-mletá, trochu chilli, smetana, jíška, sůl, pepř, 1600 g vepřového masa.

Postup: Vepřové maso nakrájíme na menší kostičky. Cibuli a slaninu osmažíme na tuku tak, aby příjemně zavoněla. Přidáme nakrájené maso, zaprášíme paprikou a chilli, na vyšším stupni osmažíme. Pak oheň zmírníme a nyní již jen zvolna dusíme do změknutí. Zahustíme jíškou, zalijeme smetanou a vaříme asi 10 minut dále. Podáváme s knedlíkem, pečivem.

GULÁŠ FLAMENDR

Potřebujeme: 600 g hovězího masa, 100 g sterilovaných okurek, 100 g sterilovaných feferonek, 100 g oleje, 150 g kečupu, worcester, pepř, sůl.

Postup: Maso nakrájíme na nudličky, zprudka opečeme v rozpáleném oleji, osolíme, opepříme, ochutíme kečupem. Přidáme okurky, feferonky (kapii), dochutíme worcesterem a dusíme do změknutí. Podáváme s chlebem nebo pečivem.

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

od ledna 2009 pro Vás křížovky připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.

KŘÍŽOVKY
PRO KAŽDÉHO 8,00 Kč

V TOMTO MĚSÍCI
10. A 24. BŘEZNA NA
NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.

VYHRÁLI S DS!

Správná odpověď z minulého čísla zní: Křížovky pro každého i pro vás.

Správnou odpověď zaslali, štěstí při losování měli a ceny od sponzora této soutěže dostanou **Mirka Bednářová** ze Smiřic, **Mgr. Růžena Brhelová** z Čelechovic na Hané, **Janka Čechotková** z Petřvaldu u Karviné, **Zdeněk Mareš** z Písku a **Naďa Šuryová** z Litoměřic.

Na řešení dnešní křížovky čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na str. 31) **do 20. března.**

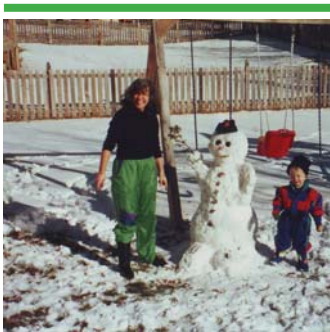
	JEDNOTKA JASU	ČÍNSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ	ZNAČKA VYSAVAČŮ	CHEMICKÁ ZNAČKA STRONCIA	PLETENÉ PŘÍLEHAČE KALHOTY		DRUH GIBBONA	DRUH BUVOLA	3. DÍL TAJENKY	STARO-RÍMSKÉ PLATIDLO
TESKNÁ TOUHA						SILNÉ PROVAZY				
ZNAČKA AUT						RÁDCE MOHAMEDA A SICE				
DIETLOVA HRDINKA				NEMOCNÝ (obecné) BIOGRAFY						JANINSKÝ PAŠA
ZKRATKA LOGARITMU			MISTR MEČE SUCHÉ PŘÍSTAVY			BEDUÍNSKÝ PLÁŠT VPÁDY				
2. DÍL TAJENKY								SPZ ÚSTÍ NAD LABEM SYMETRÁLA		
VÝHRA NA DVĚ ČÍSLA		ANGLICKÁ ČÍSLOVKA 1. DÍL TAJENKY				PLAVIDLA POVRCHOVÉ DOLY				
KANADSKÝ ZPĚVÁK					SEVERŠTÍ PAROHÁČI PÍSEČNÉ PŘESYPY					EL NABITÁ ČÁSTICE
AUTOR VINNETOUA				PŘEHRAHA NA ONDAVĚ SKVRNKY NA KŮŽI						
SPZ BŘECLAVI			BOMBY NADÁNÍ					HAROLD LLOYD ANGLICKÝ "POŠTA"		
OSINY (nářečné)						ŘÍMSKÝCH 1 006 PŘEDLOŽKA				
ČRTY ČÍNSKÉ PLATIDLO						ALPAKA ŘEMEN (zast.)				
SOPEČNÉ USAZENINY					SOUHV. ZIMNÍ OBLOHY LYŽE (zast.)					
KLEKÁNÍ				DOHRMADY RUSKÉ JEZERO						POMŮCKA: TANGU
ETNICKÉ SKUPINY										
DRUH TANCE										

Chcete si prohlédnout
Muzeum břidlice?

S duchodem za hranice všedních dnů (15)

NOVÝ ROK V IOWĚ

Jeden předvánoční čas jsem trávila v rodině Peggy, když se přestěhovali do jiného domu, z druhé strany Kansas City. Tentokrát tu měla Peggy na návštěvě svoji maminku indiánského původu. Ta jinak žila v Oklahomě, která se stala takovým domovem, něco jako „rezervací“ původních obyvatel Ameriky - indiánů. Babička byla moc ráda, že jsem jí dělala společnost, když mladí byli v práci a děti ve škole. Byl listopad, ale rodina už měla nazdobený stromček a dokonce byly pod ním i dárky. Pro mě něco nezvyklého, když děti chodily denně kolem balíčků a skoro už si na ně zvykaly jako na jiné doplňky v domácnosti. Ale pár balíčků tam na Štědrý den přece jen přibýlo. Já jsem dostala krásné svítící hodinky, které stále nosím.



Tříletý Jake viděl sních poprvé v životě

Tentokrát v Kansasu napadlo trochu sněhu a tříletý Jake ho viděl poprvé v životě.

Tak jsme spolu postavili sněhuláka, ale z toho už odpoledne zbyla jen čepice. Štědrý den tu nebyl nijak výjimečný, jenom přišlo pár přátel a pak i my jsme navštívili sousedy. Na Nový rok mě pozvala přítelkyně De Lores do Iowy. Ovdověla a chtěla, abych jí dělala společnost. Tak jsem byla zvědavá, jak tu oslava

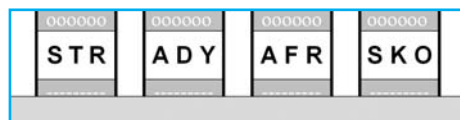
Nového roku probíhá. Západní hranici Iowy tvoří řeka Missouri a východní zase řeka Mississippi. Prý tu roste nejvyšší kukuřice a Iowa v indiánském jazyku znamená „překrásná země“. Já jsem byla ve městě Johnston, to je nedaleko hlavního města Des Moines. Byt De Lores je v takové menší zástavbě spojených domů a tvoří ho „pouhých“ šest místností + tři koupelny! Na Silvestra jsme byly samy

dvě. Udělala jsem jednohubky a pár chlebiček, ale jen z toho, co měla De Lores doma, tedy to bylo trochu jiné než u nás. Dívaly jsme se na televizi, ale to mě moc „nebralo“, hlavně jsem sledovala čas. O půlnoci jsme vyšly před dům, čekala jsem ohňostroj nebo střelení „rachejtli“, to, co se dělá u nás i na každé vesnici, ale nic, vůbec nic, všude klid. V oknech se svítilo, ale nikde nikdo nevyšel, žádné jásání, prostě jen klid jako každou obyčejnou noc. Tak to jsem tedy nečekala. Při jednom mezinárodním setkání ve Francii jsme na Nový rok měli slavnostní oběd na zemi - po asijském způsobu, ale i tady tomu předcházela veselá oslava posledního dne roku. Tak nevím, jestli to v Iowě bylo dáno legislativou, nebo jen „jiný kraj - jiný mrav“. De Lores se později přestěhovala za dětmi do Arizony. Tam jsem ještě nebyla, ale ani se mi nechce jet zjišťovat, jak tam probíhají oslavy Nového roku.

Seriál DS o cestování píše
Marta ORDÁŇOVÁ

zábavné soutěžení v DS

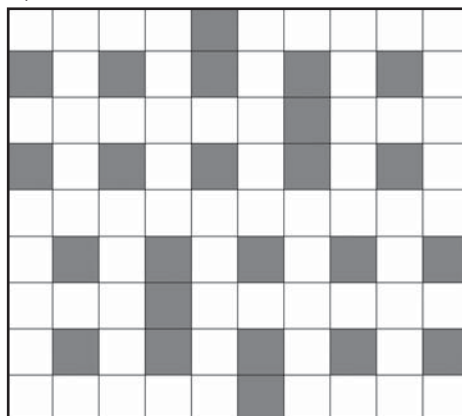
POLICE



Obrázek znázorňuje část police s neúplnou kolekcí věcí jednoho druhu, jejichž obaly jsou také jen částečně viditelné. Prozradíme, že předměty mají kruhovou základnu, takže části nápisu nevidíte. Uhodnete celé nápisy?

KRIS - KROS

Baví se dva: „Slyšel jsem, že se před každým jídlem doma modlíte...“ – „Kdo ti to nakukal, to není pravda. Moje žena...“ (dokončení je v tajence).



Vpisované výrazy: 3. AKT AKR, 4. KINO PIVO, 5. ARZEN DÁRCE DLASK DOHAD HRABĚ IKONA, LUPEN OKOLÍ ŘETĚZ SRPEN VRATA VRTÁK, 6. PODOBA POTOPA, 10. Tajenka

OPĚT MAT DRUHÝM TAHEM

POZICE:

Bílý: Kc5, Da5, Vř8, Sb5, pd4, e6.

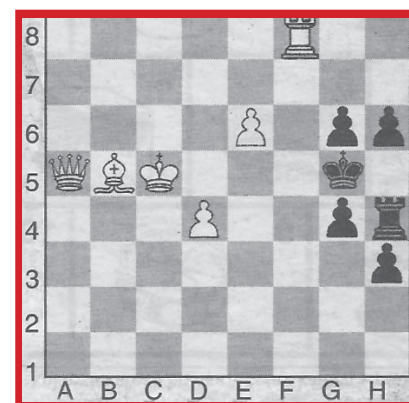
Černý: Kg5, Vh4, pg4, g6, h3, h6.

Partie se hrála na poháru Stella Polaris v roce 1967.

Řešení nám zasílejte do 20. března. (red)

PŘESMYČKY

Na tvorbě Doby seniorů se podílejí i její čtenáři. Důkazem je i toto malé soutěžení pro šedé buňky mozkové, které nám poslal pan Zdeněk Frantál z Humpolce. V níže uvedených slovech se skrývají tři slavné české ženy (a = á). Najdete je?



Bílý táhne a dá 2. tahem mat

Řešení najdete v dubnové DS.

**KRÁL VOLÁ I STÁNE
NA NOC OBĚ VAŽME
NÁZEV: OTO E. VÁRKA**



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz
sít' knihkupectví po celé republice

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

Na tomto místě jste si už navykli vidět jména vítězů malého soutěžení v DS. Dnes se k nim přidávají výherkyně SUDOKU (...mu bylo sedmdesát let.) Marta Mišovičová z Oder a výherce Nástěnných novin z Naší lhoty (Nabízíme pár knih!! Na poště za korunu!!). Písmena z tabule odlepil místní šprýmař a tašku pověsil na dveře redakce. Lhotští však záhy v hospodě záhadu vyřešili. Vyřešil ji i Vlastislav Řepka z Prahy 10 a dostane také cenu od sponzora našich soutěží, kterým je knihkupectví Kanzelsberger. Šachy: Mat druhým tahem - správné řešení: 1. Dxe3 hrozí 2. g4mat. 1...Sc5 2. Ve5 mat. 1. Sb6 2. Se6 mat, 1. ...Sxe3 + 2. Jxe3 mat. 1...Se5 nebo Sc3 2. Dg5 mat. Původně jsme plánovali, že šachová hádanka bude pouze na zbystření mozku. Nakonec jsme se však rozhodli cenu udělit, protože nechceme šachisty diskriminovat. A udělovat ji budeme i nadále. Za správné řešení první šachové úlohy ji získává Josef Němec z Prahy, který telefonoval do redakce a ptal se, zda úkol vyřešil správně. Vyřešil a my gratulujeme jako všem ostatním výhercům. (red)

MALUJE

ŽIVOT A LÁSKU

Iva Hüttnerová se narodila v roce 1948 v Praze, šedesátku oslavila loni na sklonku roku. Už na základní škole chodila do dramaturgického kroužku a ráda také malovala. Na prázdniny jezdila na venkov k Českým Budějovicím, kde žili prarodiče Hüttnerovi. Ve třinácti začala navštěvovat dramatický kroužek a hrála Barunku v Babičce od Boženy Němcové. V patnácti jí zemřela babička a Iva začala bydlet v Domově mládeže a studovat gymnázium. Studium jí však nezašlo a raději chodila za školu třeba na koncerty Olympiku. Po dvou letech gymnázium opustila a začala pracovat v Geofyzice. Po čase se dozvěděla, že ačkoli nemá maturitu, může zkusit přihlásit se na DAMU nebo AMU. Iva si podala přihlášky na obojí. Zkoušky na DAMU proběhly dříve a Iva byla přijata. Její první angažmá bylo v Karlovarském divadle. V té době se začala vážně zabývat malířstvím.



Přátelé mladou šedesátnici Ivu Hüttnerovou doslova zavalili květy....



Iva Hüttnerová je tedy sice především herečka a televizní moderátorka, avšak často bere do ruky štětec.

V roce 1974 měla první samostatnou výstavu ve foyeru divadla Vítězslava Nezvala v Karlových Varech. V té době uspořádala řadu samostatných výstav doma např. v Praze, Pardubicích, Třeboni, Českém Krumlově, Písku a Chebu. Vystavovala rovněž v zahraničí např. ve Francii, Švédsku a v USA. Svými díly je zastoupena ve stálých expozicích naivního umění v Litoměřicích, v Musée d'art naif de Ile de France ve Vincq u Paříže a na stálé mezinárodní výstavě v Hamburku.

V roce 1998 vydalo Nakladatelství Humor a kvalita HAK Praha knihu Obrázky s láskou ilustrované Ivou Hüttnerovou. Její obrázky jsou namalované například na ciferníku budíku, krytech starých šicích strojů a nebo na částech houslí. Sama o sobě říká, že obdivuje období první republiky, sbírá a restauruje staré věci, zejména krajky a výšivky. Často prolézá staré půdy, bazary a antikvariáty a odtud si domů přináší třeba staré cedníky, žehličky, brejličky,

košíky, rámečky, korále, panenky, svaté obrázky, krajky a zástěrky. Sbírá také babičkovské rady hospodyňkám. Ze svých sbírek uspořádala několik výstav, které zaujaly širokou veřejnost.

Také její televizní pořady doslova voní domovem a vyzařují klid.

Z naivních obrázků Ivy Hüttnerové sálá touha po životě, v některých je zakleto kouzlo staré Prahy s malými krámkami v zapadlých koutech ulic a na jiných třeba kvete láska každého věku a druhu, ať už babiček a dědečků nebo červených luceren.



Obrázky s babičkami a dědečky, jejichž milé tváře jsou zbrázděny vějířky vrásek maluje Iva Hüttnerová asi nejraději. Někteří jsou zachyceni doma s kočkou na klíně a hrnečkem kávy u nedělního stolu, čtoucí noviny nebo klimbající v nastávajícím podvečeru. Avšak některé babičky jsou vyšňořeny parádním kloboučkem a krajkovým parapletem a doprovázejí je elegantní dědečkové s motýlem pod krkem a vycházkovou holí.

● **Lidé Vás znají především z televizní obrazovky. Nezapomenutelný pro mnohé byl ale hlavně pořad Domácí štěstí. Už proto, že vytvářel pocit pohody až idylly. Co Domácí štěstí znamenalo pro Vás osobně? Uvažujete o tom, že by se pořad mohl vrátit na obrazovku?**

Práce na „Domácím štěstí“ byla snad ta nejhezčí, která mě v životě potkala. Mám ráda staré časy, které znám z vyprávění, z knížek či filmů pro pamětníky a právě v tomhle pořadu jsme si připomínali začátky naší mladé republiky, šikovnost našich předků a významné osobnosti té doby. Zvala jsem si do studia zajímavé hosty, kteří si hodně pamatovali a uměli o tom vyprávět a ta setkání s nimi byla nezapomenutelná. Že ten pořad působil tak pohodově bylo asi tím, že tehdejší způsob života zdaleka nebyl tak hektický a uspěchaný jako ten náš. Po té práci se mi opravdu stýská a vím, že chybí i divákům, ale o jeho pokračování bohužel nerozhodují já.

● **Dnes diváci ČT Vaši tvář mohou vidět v Barvách života. V pořadu, který baví a také pomáhá dříve narozeným. Co pro Vás znamená tato práce?**



Ge gratulantům patřili i manželé Dvořákoví.



Paní Iva s manželem Petrem

Barvy života jsou určeny právě seniorům a já mám svůj „speciál“ jen 4x do roka. Mám pocit, že pořadů, které potěší i diváky starší generace, je v televizi žalostně málo. A z vlastní zkušenosti vím, že v záplavě kriminálků, thrillerů a akčních filmů plných vražd a násilí si jen těžko vybírám, na co se dívat. A tak jsem ráda, že právě v Barvách života se probírají témata, která starší lidi zajímají, a že jim moji hosté dávají rady, jak tuhle životní etapu prožít co nejlépe.

● **Vy jste známá ovšem také jako spisovatelka a malířka. Kdy a proč jste začala s psaním a kdy a proč s malováním?**

Spisovatelka opravdu nejsem. Vyšly mi tři knížky, ve kterých jsou důležitější obrázky než text. Jedna z nich je určena

dětem a napsala a namalovala jsem ji původně pro své tři vnuky. Malovat jsem začala, když jsem čekala syna a nemohla už hrát v divadle. Synovi je dnes 36 let a já maluji pořád a nikdy mě to nepřestalo bavit.

● **Vaše obrázky těší a hladí. Je to záměr autorky nebo i její životní postoj?**

Co může být lepšího než někoho potěšit a udělat mu alespoň malou radost? Jsem ráda, že moje obrázky takhle působí právě v dnešní době.

● **Nedávno jste měla kulaté životní jubileum, u jehož příležitosti se konala i velká výstava Vašich prací v Praze. Tu jsme kvůli výrobním termínům v DS nestihli avizovat. Takže naše logická otázka zní: kdy a kde se s Vaší tvorbou budou moci lidé opět setkat?**

V letošním roce mám řadu výstav po celé republice – ve Zlíně, v Tachově, Rychnově, v Olomouci... V Praze budu vystavovat zase za pár let, abych mohla ukázat nové obrázky.

● **Dala jste si ke svému kulatému životnímu jubileu nějaké předsevzetí popř. cíl, kterého byste chtěla v následujících letech (do kterých Vám byt, opožděně, ale o to srdečněji přejeme mnoho štěstí, pohody a lásky) dosáhnout? Prozradíte to?**

Já si dávám nějaké předsevzetí snad každý den a denně je přesunuji dál a dál... Chtěla bych zdravě jíst, zhubnout, lehce sportovat, naučit se pořádně s počítačem, udělat si čas na vnuky i na kamarády, cestovat... Hlavně bych si chtěla ten seniorský věk užít ve zdraví!

Za odpovědi poděkoval František Vonderka, foto J. Louda a archiv

SENIORŮ A JÁ

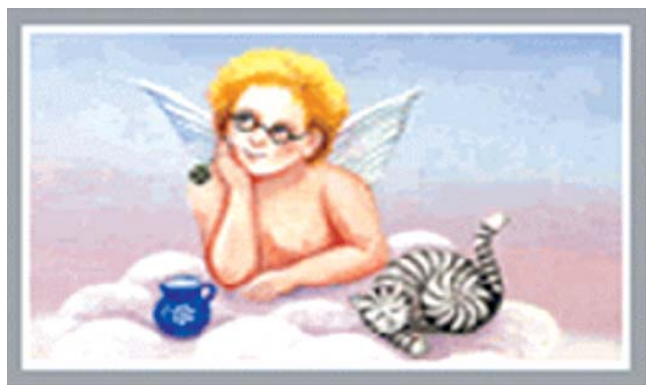
Když přijela nejslavnější z babiček na Staré bělidlo, vnoučata se divila, že má bílé vlasy a jen čtyři zuby. Vypočítala jsem, že tehdy bylo Magdaleně Novotné 55 let.

Moje babička byla hodná, báječně vařila, pletla svetry, byla pořád doma a hlavně vypadala jako babička. Nosila zástěru, drdůlek a rodina byl celý její svět.

Dnešní babičky vypadají mladě, po šedinách ani stopy, pečují o sebe, studují, sportují, cestují po světě (pokud na to mají) a žijí plnohodnotným životem. Stejně tak dědečkové.

Já mám tři vnuky, ale pekáče buchet či domácích nudlí se ode mne nedočkájí. To je spíš vezmu na výlet na kole, na minigolf nebo do kina a pak si dáme někde pizzu.

Obraz babičky se od dob Boženy Němcové hodně



I tak se dá předat růže...Může tak učinit ale jen dobrý přítel, a k nim Dr. Ivan Douša patří

změnil, ale vnuci se s tím vyrovnají. Upřímně doufám, že na mne budou v dospělosti vzpomínat stejně rádi, jako já na tu svou babičku, protože vědí, že je mám moc ráda a že bych pro ně udělala všechno na světě. Snad i ty buchty bych upekla, přestože jsem to nikdy nezkoušela. Možná než budu prababičkou, všechno se naučím.

Iva Hüttnerová



NITKA

Vždycky mi vrtalo hlavou, proč celníci a nevěstky předcházejí slušné lidi na cestě do Božího království; náš farář čítával tuhle perikopu Písma v plném kostele a věřící se tvářili nadmíru vážně, pozoroval jsem po očku, jestli se neurazí a neodejdou domů – K čemu je víra, která mě místo odměny odstrčí do poslední řady? – měli se přece ptát rozhořčeně, jenže co pamatuji, nikdo neprotestoval, a tak jsem nad tím výrokem hloubal dál, ale nikdy jsem nic moudrého nevymyslel.

Jednou přišel na faru místní pijan a trpce si stěžoval, jak ho minulé noci přistihli hosté u věšáku, zrovna když obracel kapsy cizího kabátu – Zbili mě a vyhodili oknem, co byste na to řek, důstojnosti? – a farář pravil potlučenému muži s tváří oteklou,

zarostlou a odpornou až běda – Já bych na vašem místě šacoval kabáty už jen v přízemí nebo v suterénu – a mne udivila slova pastora, spíš bych čekal, že mu poradí, aby skoncoval s pitím a proto jsem se začal zajímat, proč tomu šizukovi nedomluvil – Protože vím, že nepřestane – odpověděl farář s úsměvem a pokýval hlavou, a já už věděl, co to znamená když se takhle tváří, bylo to něco na způsob

– Holenku, tomu nemůžeš rozumět, ještě dlouho se budeš na svět dívat, než se ti začne rozednívat, neboj se, všechno přijde ve svůj čas.

A pak nám v náboženství vyprávěl, jak Pán Bůh miluje všechny lidi, ale k hříšníkům má blíž, poněvadž ti ho víc potřebují, a maloval křídou na tabuli, jak Hospodin drží človíčka na niti a když nešťastník zhřeší, nit se přetrhne,

ale Pán života ho nenechá spadnout, přetrženou nitku naváže a novým uzlíkem si přitáhne odpadlíka o kousíček k sobě. Avšak další hříchy přetrhnou nit znovu, a tak ty uzlíky vlastně přivádějí hříšníky blíž k Pánu Bohu.

To mě tedy velmi potěšilo, že největší hříšníci bývají u Hospodina tak blízoučko. A teprve tahle na tisíckrát zpřetrhaná nit mi umožnila zcela pochopit ten dříve nejasný příběh o lidech, kteří mě předbílají na cestě do Boží náruče; ale pozor, abych si zas tolik nefoukal, třeba jsem už o notný kus dál, možná i vás teď předbílám, snad se mi opět přetrhla ta moje zašmodrchaná nit, přátelé nespočetných uzlíků, svázaných Boží péčí, která náš život ochraňuje, pozvedá padající a nemocné zázračně léčí.

Jan Schwarz

www.pastorschwarz.cz

duchovní okénko

DS

OPĚT TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Četné vědecké studie opakovaně prokazují, že pokles kognitivního výkonu není nevyhnutelnou součástí procesu stárnutí. Mnohým z nás se však zdá, že právě pro nás to neplatí, jak jinak bychom mohli mít tolik problémů s pamětí, neustále hledáme klíče, brýle, nepamatujeme si, kam jsme co uložili, co máme nakoupit a pro co jsme vlastně šli do té lednice.

Zhoršující paměť nám začíná působit vážné starosti, začínáme se s obavami pozorovat a to naše problémy ještě zhoršuje. Tak na to existuje jen jedna

účinná pomoc. Pokusit se získat hmatatelný důkaz o tom, že ve skutečnosti si ještě skvěle pamatujeme, a že jsme se jen zbytečně a dlouhodobě podceňovali. A to od někoho, kdo ví, jak na to!

Právě proto vyhlásila Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ) letos už podruhé Národní týden trénování paměti v rámci celosvětové akce „Týden uvědomění si mozků“ / Brain Awareness Week- www.edab.com/, který už od roku 1996 pořádá organizace Dana Alliance for the Brain

(www.dana.org) V tomto březnovém týdnu (16.-22. 3. 2009) se veřejnost na celém světě dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí.

Cílem národního týdne trénování paměti je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je efektivní nástroj proti mentální deterioraci, a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí. Následující osvětové přednášky pro veřejnost se konají zdarma. Při některých z těchto akcí se lze na místě přihlásit do kurzů trénování paměti.

PONDĚLÍ 16.3.

Bělá pod Bezdězem - muzeum od 18 hod.
Boskovice - kino Panorama, kpt. Jaroše 15, od 16 hod.
Brno - diakonie ČCE, Hrnčířská 27, od 15,30 hod.
České Budějovice - DPS Máj, větná 13, od 14 hod.
Frýdek-Místek - budova DPS, Sadová 604, od 8, 10 a 13 hod.
Hlinsko v Čechách - DPS, Adámkova třída 677 od 9 hod.
Humpolec - Astra Humpolec, Školní 730, od 14 hod.
Jihlava - Krajský úřad Žitkova 57 od 9 -14 hod.
Kroměříž - muzeum Kroměřížsko, Velké nám., od 14 hod.
Moravská Třebová - Městská knihovna Ladislava z Boskovic, Svitavská 8 od 17 hod.
Pardubice - středisko rané péče, Bělehradská 389, od 14 hod.
Olomouc - cukrárna v podchodu u nádraží, Jeremenkova ul. od 13 hod., klub seniorů Holice, náves Svobody 38, od 14,30 hod.
Ostrava - Biskupství ostravsko-opavské, Kostelní nám. 1, od 10 hod., DPS Karýtko, Petruškova 6, od 14,30 hod., Bc. Věra Květoňová
Praha - kulturní dům Vltavská, Bubenská 1, Praha 7, od 10 hod.
Pelhřimov - Akis o.s., Hrnčířská 111, od 14,30 hod.,
Prostějov - ústav sociální péče, Lidická ul. od 9 hod.; DPS, Nerudova ul., od 10,30 hod.
Sedlčany - městská knihovna, kpt. Jaroše 482, od 10 hod.
Třeboň - KD Chelčického 2, od 16 hod.

ÚTERÝ 17.3.

Brno - knihovna Jiřího Mahena od 17 hod.
 Arcana, J. Uhra 12, 602 00, od 17 hod.
České Budějovice - zdravotně sociální fakulta JU, ústav sociální péče, Česká 20, od 9 hod.
Hradec Králové - studijní a vědecká knihovna, Hradecká 1250, od 16 hod.
Háj ve Slezsku - místní knihovna od 16 hod.
Cheb - městská knihovna, Obměně brigády 18, od 18 hod.
Jihlava - městská knihovna, Hluboká 109/1 od 16 hod. z org. dův. přeloženo na 12.3.
Kroměříž - aula SY+S, Albertova 4261, od 15 hod.
Lišov - DPS, od 16 hod.

Litomyšl - městská knihovna Smetanova nám. 50, od 17 hod.
Litvínov - senior klub U bílého sloupce, od 15 hod.
Mníší - KD mniší 175, od 14 hod.
Náměštl nad Osavou - Penzion Husova 947, od 16 hod.
 ing. Zbyněk Dohnal, mgr. Miroslava Dohnalová
Neratovice - dům kněžny Emmy - domov pro seniory, od 16 hod.
Olomouc - DPS příchystalova 64 od 10 hod., klub SPCCCH, Polská ul. od 14,30 hod.
Ostrava - DPS Gajdošova 39, od 10 hod., Středisko slezské diakonie, Rolnická 55 od 14 hod.
Praha - DPS Týnská 17, od 13 hod., Klub důchodců učitelů, ZŠ u Solidarity od 14 hod., přeloženo z org. důvodů na 10.3., Geriatrická klinika Londýnská 15, p-2 od 14,30 hod.
Příbram - klub seniorů Tržiště 254, od 14 hod.
Rakovník - domov na Zátěší, S.K. Neumana 251, od 10 hod.
Tišnov - centrum sociálních služeb, Králová 1742, od 9,30 hod.
Vsetín - DPS na Raftandě, Týřova 1271, od 14 a 16 hod.
Ždírec nad Doubravou - městská knihovna, Brodská 120, od 17 hod.

STŘEDA 18.3.

Brno - domov sv. Ludmily Táborská 190, b 615 00, od 10 hod., pečovatelská služba Jamborova 61, od 14 hod., FN Bohunice, Jihlavská 20, „modrý salónek“, ii. patro u kinosálu, od 17 hod.
Břeclav - městská knihovna, ul. národních hrdinů 9, od 18 hod.
Habry - MÚ.-zased. místnost, Žitkova nám. 66, od 17 hod.
Hlinsko v Čechách - Fokus Vysočina, Lidického 1213 od 15 hod.
Kladno - středoevropská vědecká knihovna, gen. Klapálka 1641, od 10 a od 11 hod.
Kolín - vysoká škola polit. a spol. věd, Ovčárecká 312, od 16,30 hod.
Kopřivnice - městská knihovna, Obránců míru 368, od 9 hod.
Kroměříž - probošství v kostele sv. Mořice od 9 hod.
Lišov - městská knihovna od 16 hod.
Šternberk - klub SPCCCH, Uničovská 51a, od 14 hod.
Ostrava - domov pro seniory sluníčko, syllabova 19, od 14,30 hod.
Praha - gerontologické centrum Šimůnkova 1600, p-8, od 14 hod.
Rožnov po Radhoštěm - městská knihovna, podkrovní učebna, od 17 hod.
Rychnov nad Kněžnou - městská knihovna, od 18 hod.

Sedlčany - centrum Lukáš, městská knihovna Sedlčany, kpt. Jaroše 482, od 17 hod.
Slaný - domov důchodců, Hlaváčkova nám. 218, od 10 hod.
Tišnov - městská knihovna, Brněnská 475, od 17 hod.
Uherské Hradiště - knihovna b. Beneše Buchlovana, velehradská 714, od 16 hod.
Vyškov - knihovna Karla Dvořáčka, od 16 hod.

ČTVRTEK 19.3.

Brno - centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 1, od 14 hod., Dům důstojného stáří, Borky 7, od 10 hod.
Hlinsko v Čechách - klub seniorů Adámkova 677, od 15 hod.
Horní Bříza - domov pro osoby se zdr. postižením, U vrby 486, od 9,30 hod.
Karlovy Vary - krajská knihovna Závodní 378, od 10 hod., z org. dův. přeloženo na 12.3.
Kolín - městská knihovna Husova 69, od 17 hod.
Kroměříž - Arcibiskupské gymnázium Pilařova 3, od 16 hod.
Mladá Boleslav - dům dětí a mládeže na výstavišti-pavilon, od 16 hod.
Nový Bor - pečovatelský dům B. Egmana 950, od 14 hod.
Píseň - fakulta zdravotnických studií ZÚČ, budova Chanos, Komenského 42, od 17 hod.
Praha - ADCH Praha, dům Gloria, Renoirova 7/614, p-5, od 15 hod., gerontologické centrum, Šimůnkova 1600, p-8, od 9,30 hod., DPS, Týnská 17, od 13 hod., geriatrická klinika Londýnská 15, od 14,30 hod.
Sedlčany - městská knihovna, kpt. Jaroše 482, od 10 hod.
Turnov - Vzdělávací centrum Jana Palacha 804, od 15 hod.
Valašské Meziříčí - klub důchodců, křižná 259, od 15 hod.

PÁTEK 20.3.

Hlinsko v Čechách - Centrum Jana XXIII., sídliště Hlinsko, (bývalá výměňková stanice č.4) od 9,30 hod.
Medový újezd u Rokycan - místní knihovna, od 17 hod.
Ostrava - magistrát města Ostravy-pro úředníky magistrátu, ul. dubna 3130/2a, od 12 hod.
Rudná - domov seniorů, Ke škole 1070, 252 19, od 10 hod.
Slaný - DPS Na sadech, od 10 hod.

Z PŘEDNÁŠEK DO KURZŮ

Jedním z organizátorů Národního týdne trénování paměti (NTTP) je předsedkyně ČSTPMJ a viceprezidentka EURAG (nejvýznamnější evropská mezinárodní seniorská organizace) ing. Dana Steinová. Právě jí jsme se proto zeptali:

● **V čem se letošní týden trénování paměti bude lišit od minulých ročníků?**

Letošní NTTP se liší od loňského pouze v tom, že se koná ještě vyšší počet osvětových přednášek než loni, kdy bylo nabídnuto 101 přednášek. Letos se členové přihlásili se 113 přednáškami, ale ve skutečnosti jich může být i více,



Ing. Dana STEINOVÁ

protože někteří se rozhodnou je uspořádat na poslední chvíli.

● **V čem vidíte největší přínos těchto akcí? Jaká byla účast v loňském roce?**

Ve srovnání s rokem 2005, kdy se konal první Národní den trénování paměti, který tehdy navštívilo 650 osob, odhadujeme, že letos by mohlo naše osvětové přednášky vyslechnout až 3.000 lidí! Největším přínosem této celonárodní akce je, že lidé si uvědomí, že kognitivní deteriorace není nevyhnutelná a že mají do jisté míry svůj vlastní osud ve vlastních rukou.

● **Lidé se mohou zúčastnit přednášek, které jsou ovšem jednorázové. Kde a jak mohou následně na cvičení paměti navázat? Jsou takové možnosti?**

Seznam kurzů pro veřejnost v ČR je uveden na naší webové stránce, ale na mnoha z osvětových přednášek NTTP bude možnost se hned na kurzy přihlásit, nebo se aspoň dozvědět podrobnosti o jejich konání. Těm, kteří se chystají v pondělí 16. března od 10 hodin na mou osvětovou přednášku do sídla ČSTPMJ, to znamená do Kulturního domu Vltavská, Bubenská 1, Praha 7-stanice Vltavská na trase metra C, doporučuji, aby si hned vzali s sebou 400 korun na kurzovné - jedna hodina stojí 20 Kč, kurz má celkem 20 hodin, v případě, že se chtějí rovnou zapsat do kurzu.

(fav)

SEMINÁŘ O MOZKU



Cvičení paměti je důležité zejména ve vyšším věku

V rámci celoevropské preventivní kampaně EURAG / Evropské federace pro starší osoby/ a v době českého předsednictví EU, ČSTPMJ pořádá pro českou i evropskou veřejnost 28. března 2009 od 9-16 h. v KD Vltavská, Bubenská 1, Praha 7, za účasti erudovaných českých odborníků z oblasti neurověd, seminář o mozku – Jak mozek pracuje, když funguje normálně, když fungovat přestává a co udělat pro to, aby fungoval

dobře co nejdéle. Seniorům bude poskytnuta 50 % sleva na registračním poplatku.

Mírné kognitivní zhoršení se projevuje u všech osob, u kterých později propukne Alzheimerova choroba, ale neznamena to, že každý, kdo trpí mírným kognitivním zhoršením, nevyhnutelně skončí s demencí. Z celosvětového výzkumu vyplývá, že vhodná intervence formou kognitivní stimulace v kombinaci s fyzickou aktivitou může být tím pozitivním faktorem, které nás před demencí

ochrání. ČSTPMJ pořádá v Praze také kurzy trénování paměti pro osoby s mírným kognitivním zhoršením.

Takže není vůbec na místě, aby si čeští senioři zoufali nad nefungující pamětí, vždyť stačí tak málo, navštívit některou z osvětových přednášek Národního týdne trénování paměti a hned se budou cítit podstatně lépe! A mohou se tam také hned zapsat do kurzů trénování paměti.

REZERVNÍ MOZKOVÁ KAPACITA

V současné době neumíme ještě vyléčit Alzheimerovu demenci, ale už víme jak oddálit její devastující účinky. Na některých pacientech trpících touto chorobou se překvapivě neprojevují symptomy, které jsou jinak pro tuto zákeřnou chorobu typické. Tito lidé skórují v mezích normy v kognitivních testech a teprve po tom, co zemřou, se prostřednictvím pitvy přijde na to, že trpěli Alzheimerovou demencí.

Vědecké vysvětlení této záhady odhaluje, že tito lidé těží z tzv. rezervní mozkové kapacity, kterou si během života vybudovali a ta jim umožňuje normální myšlení navzdory postupující chorobě. Dnes ještě není vědecky zcela vysvětleno, zda tato rezervní mozková kapacita je postavena na větším množství neuronů, hustší síti synapsí či na jiném, dosud neznámém faktoru. Všichni vědci však jednoznačně souhlasí s tím, že je skvělé mít tuto rezervní mozkovou kapacitu k dispozici v případě potřeby. Určitou roli hraje naše genetická dispozice, ale zbytek záleží jen na nás samých. Jak stimulovat neurony, zlepšit krevní oběh a zvýšit produkci neurotrofinů ovlivňujících přežívání a obnovu nervových buněk tím, že se oprostíme od rutinních návyků a začneme věci dělat nově, se bude zabývat tato přednáška.

slovníček DS

MOZEK A PAMĚŤ



Paměť je schopnost organismu zaznamenat, uchovat a později vybavit určitou informací. Paměť není jednotná funkce a

dělí se podle několika hledisek jako jsou analyzátory (např. zraková, sluchová, čichová, hmatová paměť), délka uchování paměťového záznamu (krátkodobá, střednědobá a dlouhodobá paměť). Další členění paměti respektuje pamatování konkrétních událostí a vědomostí. I když je paměť funkcí celého mozku, některé části mozku mají k paměti blíže. Jde zejména o šedou hmotu spánkového laloku. Spánkový lalok obsahuje nejdůležitější struktury limbického systému, jako je čichová kůra, hippokampus a amygdala. Zatímco čichová kůra se podílí na paměti na předměty, hippokampus na prostorové a orientační paměti a amygdala na emoční paměti. Na některých formách paměti se podílí i mozková kůra, bazální ganglia a mozeček. Při poškození spánkového laloku se setkáváme s poruchami paměti. Poruchy paměti se označují jako amnézie. Amnézie se dělí na retrogradní a anterogradní. Retrogradní amnézie se týká událostí, které proběhly před vznikem poruchy. Anterogradní se týká událostí, které se odehrávají po vzniku amnézie. Některá degenerativní onemocnění mozku významně postihují paměť. Nejzávažnější je Alzheimerova choroba, kdy odumírají nervové buňky a postupně dochází k zapomínání nedávných událostí, později i k zapomínání naučených a dobře známých fakt.

VYPOŘÁDÁNÍ DĚDICŮ (2)

V případě, že Vám notář sdělí, že jste dědicem, oznámí Vám též, zda zůstavitel měl pouze aktiva (co budeme dědit) nebo i pasiva (co budeme platit – dluhy). Jistě se Vám do mysli vloudí myšlenka co s tím? Odpovídám za dluhy zůstavitele? Nebudu muset nakonec ještě zůstavitelovy dluhy platit ze svého?



JUDr. Zdeňka
VEJVALKOVÁ

Jde-li o jednoho dědice, odpovídá za zůstavitelovy dluhy sám, pokud je dědiců více, odpovídají za zůstavitelovy dluhy podle toho, co z dědictví nabyli, tedy poměrně. Vždy však pouze do výše dědictví, které dědic nabyt. Dědic má právo dědictví odmítnout. Odmítnout ho však může jako celek, aktiva i pasiva.

CO NELZE:

- přijmout část dědictví (např. rodinný dům) a část (např. zahradu) odmítnout,
- dědictví přijmout, ale odmítnout pouze hypotéku či jiný dluh,
- dědictví přijmout, ale pouze za určitých podmínek nebo s výhradou,
- dědictví odmítnout až poté, co již dědic dal svým počínáním najevo, že tak učinit nechce.

KDY:

Odmítnutí dědictví je možné učinit do jednoho měsíce. Běh této lhůty začíná ode dne, kdy byl dědic notářem povolán k dědění. Notář dědice informuje o jeho dědickém právu, ale i o možnosti odmítnutí dědictví.

KDE:

Dědictví lze odmítnout u soudu, ústním prohlášením nebo prohlášením písemným, které je třeba zaslat příslušnému soudu.

Pokud dědic dědictví přijme a poté seodatečně přihlásí další věřiteli, platí opět to, že dědic za tyto dluhy odpovídá pouze do výše dědictví.

V některých případech může nastat situace, kdy Vám notář oznámí, že mu byla předložena závěť a případně i listina o Vašem vydědění. Položíte si otázku, co s tím, zvláště pokud budete mít o pravosti závěti pochybnosti či se budete domnívat, že důvody uvedené v listině o vydědění nejsou v pořádku.

Zda je závěť platná, posoudí notář. Provede

právní poradna DS

tedy kontrolu náležitostí závěti dané zákonem. Náležitostem závěti jsme věnovali místo v naší právní poradně ve dvou loňských číslech Doby seniorů. Pokud tyto náležitosti závěť nemá, je neplatná.

Dědic mající pochybnosti o pravosti závěti – například pokud namítá, že rukopis, jímž je závěť sepsaná, není rukopisem zůstavitele, má jedinou možnost, a to podat u příslušného soudu žalobu na její neplatnost. Soud zahájí ve věci soudní řízení a vyžádá si důkazy o pravosti závěti. Např. požádá dědice, který pravost závěti napadá, o předložení listin, které byly prokazatelně sepsány zůstavitelem. Poté nařídí vyhotovení znaleckého posudku na určení toho, zda rukopis, jímž je závěť psaná, je skutečně rukopisem zůstavitele.

Nesouhlasí-li s listinou o svém vydědění, může opět ve věci rozhodnout pouze soud. Vydědění vlastní potomek, který je ze zákona neopomenutelným dědicem, musí, chce-li se bránit, podat žalobu k soudu. Soud opět zahájí řízení a u soudního jednání je nezbytné prokázat, že důvody uvedené v listině o vydědění nejsou pravdivé, nebo že se nejedná o důvod uvedený v zákoně (touto problematikou jsme se též zabývali v loňském čísle Doby seniorů). Vydědění pak musí předložit důkazy svého tvrzení. Ke sporům dochází ve většině případů tehdy, kdy zůstavitel uvádí, že vydědění potomek o něho neprojevoval opravdový zájem, který jako potomek projevoval měl. Pokud se vydědění domnívá, že tomu tak není, musí své tvrzení dokázat u soudu. Například svědeckou výpovědí souseda nebo spolubydlícího (např. z domova důchodců) nebo korespondencí mezi ním a zůstavitelem apod. Naopak osoba, která listinu o vydědění předložila,

bude muset dokázat, že vydědění potomek skutečně neprojevoval o zůstavitele zájem. Soud opět bude požadovat důkazy. Na základě předložených důkazů soud věc posoudí a rozhodne – určí, zda je vydědění platné či ne.

Obojí dokazování může být v praxi obtížné. Proto vždy doporučuji, aby ten kdo listinu o vydědění se-

pisuje, uvedl přímo v ní důkazy (např. osobu, která může dosvědčit jeho tvrzení) nebo k listině přiložil jako její neoddělitelnou součást důkazy v písemné podobě (např. dopis v němž potomek odmítl pomoc, kterou zůstavitel vzhledem ke své nemoci po něm požadoval, nejlépe i včetně svého dopisu, jímž potomek o tuto pomoc žádal). Je nepochybné, že nejlépe je poradit se o tom, zda je v konkrétním případě důvod vydědění, s notářem.

Při dědickém řízení se můžeme setkat ještě s dalším pojmem, kterému nemusíme rozumět, a to „dědická nezpůsobilost“. O čem vlastně notář hovoří?

Notář zjišťuje, zda všichni dědici mohou dědit. Není tomu tak vždy. Podle zákona nemůže dědit ten, kdo se proti zůstaviteli nebo jeho manželce (manželovi), dítěti či rodiči dopustil úmyslného trestného činu a nebo zvrženého jednání proti projevu poslední vůle zůstavitele, a to bez ohledu na to, zda byl za tento trestný čin odsouzen. Postačí sama skutečnost, že se ho dopustil (například kradl v domácnosti zůstavitele, prokazatelně zůstavitele týral apod.). Dědickou nezpůsobilost musí notář zjišťovat vždy - tedy z úřední povinnosti. Ten, kdo se takového činu či chování dopustil, by mohl dědit pouze tehdy, pokud by mu zůstavitel prokazatelně odpustil. I v tomto případě by se ten, kdo by jinak byl nezpůsobilý dědit, mohl dostat do důkazní nouze (nemohl by odpustění prokázat). Nezvratným důkazem je, pokud zůstavitel o svém odpustění vlastnoručně sepiše listinu, kterou své odpustění potvrdí.

**Právní poradnu DS vede
JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ**

NEBEZPEČNÉ NAPODOBENINY



Mgr. Ivana
PICKOVÁ

Na nebezpečné výrobky upozorňuje SOS - Sdružení obrany spotřebitelů od počátku své existence. Odhalili jsme nebezpečnou lampu, dětský dudlík se zapínacím kovovým špendlíkem, několik adventních věnců a nejnověji svíčky. Nejsou nebezpečné tím, že hoří, ale tím, že připomínají potraviny. Jeden výrobek čokoládové bonbony a druhý zmrzlinu s velkou šlehačkovou čepicí. Když si k ní přivoníte a zavřete oči, neuvěřili byste, že máte před sebou svíčku a ne opravdovou zmrzlinu.

V čem tkví porušení zákona? Zákon o ochraně spotřebitele č. 634/1992 Sb., zaka-

zuje vyrábět, dovážet, vyvážet, nabízet, prodávat a darovat výrobky nebezpečné svou zaměnitelností s potravinami, což právě dotyčné svíčky jsou. A jaký výrobek je zaměnitelný s potravinou? I na to zákon pamatuje. Je jím výrobek, který není potravinou, má však tvar, vůni, barvu, vzhled, obal, označení, objem nebo rozměry, které mohou způsobit, že spotřebitelé, zejména děti, jej mohou zaměnit s potravinou. To znamená, že by si takovou věc mohli dát do úst, cucat nebo spolknout, což by mohlo způsobit dušení, otravu nebo perforaci či zablokování zažívacího ústrojí. Všichni dobře víme, jak malé děti rády ochutnávají svět kolem.

Seniorem se člověk stává postupem let, ale babičkou a dědou ho dělají vlastní děti. Právě z hlediska dětí je třeba zvažovat následky nákupů různých „žertovných“ před-

mětů, které vypadají jako něco jiného než ve skutečnosti jsou. Pro dané svíčky to platí zcela jistě.

V Praze je objevili pracovníci SOS v prodejně firmy Madal Bal, dá se předpokládat, že se nevyskytují pouze v té jedné jediné. SOS - Sdružení obrany spotřebitelů dalo podnět České obchodní inspekci a nyní čeká na odpověď. Předpokládáme, že se dozorový orgán ztotožní s názorem SOS a vyhodnotí dané zboží jako nebezpečné výrobky. Spotřebitelé pak mají právo je vrátit v prodejně. Pokud by došlo mezitím k nějaké zdravotní újmě či jiné škodě, mají spotřebitelé samozřejmě nárok na náhradu škody, kterou by jim firma, pokud se prokáže, že jde o nebezpečný výrobek, měla uhradit.

**Mgr. Ivana PICKOVÁ,
SOS – Sdružení obrany spotřebitelů,
www.spotrebitele.info**

JAK ŽÍT SE SRDCEM PO INFARKTU – III



prof. MUDr. Michael Aschermann

Měli jste srdeční infarkt nebo jste absolvovali operaci srdce? Kromě mnoha jiného bude vás zajímat, zda a jakým způsobem jste schopni znovu zahájit svůj sexuální život.

„Mám v tomto ohledu dobrou zprávu,“ uvedl profesor Aschermann na závěr našeho seriálu o „srdíčku po infarktu“ „Sexuální život po infarktu myokardu může být stejný, jako byl před infarktem. Největší problém však obvykle představuje jistá míra strachu, zda si nemůže nemocný uškodit. Pokud nebyl infarkt myokardu komplikován některou závažnou komplikací, která může vést k těžkému srdečnímu selhání, je možné hodnotit běžně prodělaný infarkt z hlediska dalšího sexuálního života jako nepodstatný - nic mimořádného nehrozí.“

● Kdy znovu začít?

Sexuální aktivity, které nevyžadují příliš mnoho energie, lze zahájit brzy po návratu z nemocnice. Postupně můžeme přejít k plnému sexuálnímu životu a jak poroste sebedůvěra, budeme se ve vztazích s partnerem cítit stále svobodnější. Může se však stát, že lékař doporučí, abyste se zahájením plného sexuálního styku počkali do doby, než poněkud

zesílíte. Obvykle lze plný sexuální život zahájit čtyři až šest týdnů po infarktu, po operaci srdce i dříve. Pokud si nejste jisti, že jste po tělesné stránce pro zahájení sexuálního života připraveni, může váš lékař provést zátěžové vyšetření a ověřit tak mo-



Láska je... pomáhat si vzájemně ve stáří mentální schopnosti.

● K jakým změnám dochází v těle během sexuálního kontaktu?

Při prvotním vzrušení pomalu narůstá frekvence dýchání, kůže se stává zarudlou, tepová frekvence a tlak se slabě zvyšují. Během orgasmu



Dobré vztahy s partnerem pomáhají vždy

docházet k uvolnění zadržovaného napětí. V té době tepová frekvence vzroste na 90 až 145 tepů za minutu a krevní tlak vzroste o 30 až 50 mm rtuťového sloupce. Po té se navrací k obvyklé klidové hodnotě. Výše uvedené reakce organismu na sexuální vzrušení jsou normální a nelze je považovat za příznaky přetěžování srdce. V tomto směru reagují lidé po infarktu a operaci stejně jako i ostatní lidé.

● Co dělat, když se objeví příznaky choroby?

Mezi příznaky srdeční anginy, které indikují situaci, kdy srdce fyzickou zátěž nezvládá, patří: pocit tlaku, bolesti nebo nevolnosti v oblasti hrudníku, čelisti, krku, paží nebo žaludku, zřetelná dušnost a neúměrně rychlý nebo nepravidelný srdeční tep. Pokud během styku pocítíte kterýkoliv z uvedených příznaků, sdělte to svému partnerovi, zvolněte své sexuální aktivity, odpočívejte a vezměte si předepsané léky. V mnoha případech mohou pomoci nitroglycerinové tablety nebo sprej.

Několik tipů **DS**

RADY PRO OPĚTOVNÉ ZAHÁJENÍ SEXUÁLNÍHO ŽIVOTA

- Zvolte vhodnou dobu, kdy jste oba odpočinutí a zbaveni jakýkoliv stresů. Nejvhodnější dobou může být časné ráno po klidném spánku, nebo během dne po krátkém zdrímnutí.
- Je vhodné počkat se sexuálním stykem jednu až tři hodiny po hlavním jídle, což postačuje ke strávení potravy. V době, kdy je velké množství krve využíváno pro trávení, musí srdce intenzivněji

pracovat, pokud má zajistit dostatečný přísun krve i pro jiné tělesné činnosti.

- Pro styk zvolte vhodné, důvěrně známé a tiché místo, kde nebudete rušeni.
- Některá poloha může vyvolávat u pacienta po operaci nepříjemné pocity v místech řezu. Pokud tomu tak je, volte jinou polohu.
- Nezapomeňte užívat předepsané léky

V případě, že se příznaky nepodaří podáním léků odstranit (nebo se znovu objeví), in-formujte o tom lékaře.

Pokud měla dvojice určité sexuální problémy již dříve, může po prodělaném infarktu nebo operaci srdce dojít k jejich zhoršení. Je nutné o existujících problémech hovořit. Dvojice, které dovedou o svých sexuálních potřebách a obavách diskutovat, se s novou situací lépe vyrovnají.

Dobrá komunikace může opětovně zahájení sexuálního života urychlit a zlepšit jeho následnou kvalitu. Často se stává, že spolu s pacienty jsou oběťmi onemocnění srdce i jejich partneři, kteří mohou v této souvislosti rovněž trpět úzkostmi a depresi.



Láska, když oba chtějí, opravdu kvete v každém věku

● Mohou mít léky vliv na pohlavní život?

Řada léků, podávaných v souvislosti se srdečním onemocněním, může mít vliv na sexuální apetenci i na fyzické schopnosti jedince v této oblasti. Jde zejména o léky na úpravu krevního tlaku, diuretika, sedativa,

antidepresiva a některé léky, užívané proti bolesti na prsou a nepravidelnému tepu.

U mužů mohou některé uvedené léky negativně ovlivnit schopnost dosáhnout nebo udržet erekci, jindy se může objevovat předčasná ejakulace, případně k ní nemusí vůbec docházet. U žen může docházet k nedostatečné lubrikaci pochvy, v důsledku čehož se pro ně soulož může stávat bolestivou. Některé ženy se nedokáží pohlavně vzrušit nebo dosáhnout orgasmu. V mnoha případech lze nepříznivé působení podávaných léků odstranit jejich změnou nebo změnou jejich dávkování.

Viagra ani další podpůrné prostředky nejsou pro kardiaky vhodné léky, protože nepříznivě ovlivňují průtok krve věnitými tepnami a především srdečním svalem.

POVĚRY A MYLNÉ PŘEDSTAVY

Pověra: Pohlavní styk po infarktu je často příčinou náhlých úmrtí.

Pravda: K takovým úmrtím zřídka kdy dochází. Pokud ano, stává se tak obvykle při pohlavním styku, provozovaném mimo manželství. Mimomanželský styk je pravděpodobně více stresující než styk s vlastním partnerem. Často zde funguje též nevyslovený tlak na podání patřičného výkonu s novým partnerem.

Pověra: Pro osoby se srdečním onemocněním je optimální, když při souložích leží na zádech.

Pravda: Nebyly objektivně prokázány větší rozdíly mezi jednotlivými polohami.

Pověra: K poklesu sexuální apetence a se sexem spojených tělesných funkcí dochází po infarktu proto, že srdce již není nadále schopné patřičně reagovat na požadavky, které jsou na něj při sexuálním styku kladeny.

Pravda: S výjimkou několika málo případů jsou dopady prodělaného onemocnění srdce na sexuální život především v oblasti psychické a niko-

liv tělesné. Tělesné zatížení při sexuálním styku není příliš velké, neboť odpovídá přibližně zatížení, kterému je osoba vystavena při svižné chůzi po schodišti mezi dvěma patry.

Pověra: Alkohol působí v sexuální oblasti jako účinné stimulanty.

Pravda: Alkohol v malých dávkách může napomáhat snížení napětí, zmenšení pocitů strachu, což může příznivě ovlivnit jak fyzický výkon, tak i momentální pocity. Treba však zdůraznit, že alkohol má silné tlumící účinky, které mohou fyzický výkon naopak výrazně snížit.

... A CONA ZÁVĚR?

Většina lidí spojuje pojem „sexuální aktivity“ pouze s vlastním sexu-

álním stykem. Sexuální život však zahrnuje podstatně více takto orientovaných projevů a aktivit. Svůj zájem o sexuální kontakt můžeme vyjádřit mnoha způsoby, jako například tím, že chcete mít svého partnera blízko u sebe, chceme se ho dotýkat, nebo se ho prostě jen tak držet. Potěšení ze sexu lze tak mít stejně tak po infarktu jako před ním.

Připravil Václav HAMPEJS
(Konec seriálu)



Stárnutí je i otázkou psychiky a toho, jak je vnímáme

ZAHRADE: NASTÁVÁ KONEC LENOŠENÍ

A je tu vytoužený konec zimního spánku! Dubnové aprílové počasí sice ještě může přinést leccjakou nepohodu, nic už ale nemůže změnit na tom, co je napsáno v kalendáři: Jaro začíná 21. března!

OKRASNÁ ZAHRADE

Díky tomu, že rozkvétají jarní cibuloviny, začíná naše zahrada zářit jaro.

SOUTĚŽ: VÍTE TO?

Na jiném místě Doby seniorů píšeme o unikátním probioticko-prebiotickém preparátu od společnosti VALOSUN. Jeho pravidelné užívání přispívá k posílení celkové imunity a zároveň pomůže ke správnému zažívání. Tento doplněk stravy, který obsahuje devět kmenů prospěšných bakterií pro optimální osídlení každého zažívacího traktu, se nazývá:

- a) Hemodin®
- b) Biopron® 9

Vyberte správnou odpověď a napište nám ji na známé adresy do 20. března. Tři autoři správných odpovědí získají po jednom balení probioticko-prebiotického preparátu od společnosti VALOSUN. Správná odpověď na minulou otázku byla a) UROVAL® je vhodný pro diabetiky. Autoři správných odpovědí, kteří byli vylosováni: Eva Šimonová z Velkého Týnce, Oldřich Vícha z Koběňce a Milena Paterová z Jinců.



v květnu rašit. Keře bez balů, i když byly vysázeny již na podzim, je třeba asi o polovinu zakrátit a slabé výhony zcela odstranit.

ZELENINOVÁ ZAHRADE

V březnu budeme na zeleninové zahradě především vysévat. Předem bychom měli vědět, na kterých záhonech jsme v uplynulých letech pěstovali jednotlivé druhy zeleniny. Podle toho se rozhodneme, jaké druhy na záhony umístíme letos, tak aby měly zajištěný dostatek potřebných živin.

Petržel

Tento druh zeleniny je možné vysévat do volné půdy už na přelomu února a března. Klíčí totiž poměrně dlouho a potřebuje k tomu chladnější počasí. Vzdálenost mezi výsevními řádky volíme podle odrůd. Zatímco pro naťovou petržel dáváme přednost menší rozteči mezi 15 až 20 cm,

POMOC Z PŘÍRODY

KOMONICE LÉKAŘSKÁ (Melilotus officinalis)

Rod Melilotus zahrnuje asi 20 druhů, které rostou v Evropě, Asii a severní Africe, některé druhy druhotně i v Americe, v Austrálii a na Novém Zélandu. Komonice lékařská je statná dvouletá léčivá bylina z čeledi bobovitých (Fabaceae). Její účinné látky jsou soustředěny v kvetoucí části. Mezi hlavní patří kumarin (asi 0,9%, snižuje srážlivost krve, takže by tuto bylinu neměli používat lidé trpící poruchami krevní srážlivosti!), dále jeho deriváty, melilotin (0,2 %), flavonoidy, sapogeniny, deriváty kyseliny skořicové a silice. Kumarin způsobuje charakteristickou vůni. Latinské melilotus znamená dohromady přibližně medově vonící lotos. Komonici se říkávalo koňský dětel, protože ji rádi pojídali koně. Také staročeský výraz

komonice je odvozen od slova komoň neboli kůň.

U komonice lékařské sbíráme kvetoucí nať. Sbírá se od června do srpna a suší se na slunci nebo při umělé teplotě do 40°C. Usušená bylina se používá ve formě nálevu nebo extraktu. Používá se převážně při léčbě nespavosti a zvýšeném krevním tlaku. V léčbě je droga z této byliny doporučována jako protizánětlivě působící látka a venotonikum při chronické žilní insuficienci, bolestech nohou, pocitu těžkých nohou, nočních křečích a svědění. Používá se také jako prevence tromboflebitidy (zánětlivé onemocnění žil s tvorbou nástěnné krevní sraženiny - trombu, ucpávající žilní průsvit), při hemeroidech a městnání lymfy.

Zevně působí mj. také na otoky, modřiny, proleženiny, krevní podlitiny, křečové žíly a postraumatické záněty. V lidovém léčitelství se dále například používala při bolestech hlavy či uší,

křečovitých bolestech břicha či při revmatických potížích. Při vnitřním předávkování se projevuje nevolností, zvracením, slabostí. Vzhledem k nízké toxicitě není vhodné tuto bylinu používat v těhotenství a kojení a ani se nesmí používat mladším 12 let. Je třeba si uvědomit, že drogu by zásadně neměli používat lidé trpící poruchami krevní srážlivosti. Bylina se také používá jako dochucovadlo bylinných likérů a některých druhů sýrů a piva.

Čaj z komonice lékařské připravíme následovně: 1 čajovou lžičku sušené natě komonice zalijeme 250 mililitry vroucí vody. Necháme vyluhovat a poté pijeme 2x až 3x denně.

(red)



DOBŘÁ RADA

OPATRNĚ S AKLIMATIZACÍ

Balkónové rostliny, jež byly na zimu uloženy na světlém chladném místě, vytvořily přes zimu dlouhé, slabé výhony, které mají sklon k napadení škůdci a chorobami. Přestože se na těchto zimních přírůstcích mnohdy vytvářejí i květy, první kontakt se slunečními paprsky je okamžitě zničí. Proto se nemusíme obávat a v průběhu března je můžeme odstranit nebo hluboce seříznout. Zejména pelargónie, fuchsie, hořcové stromky a kopretiny vytvářejí výhony, které je naprosto nutné odstranit – rostlina by se jinak před vypuknutím jara zcela zbytečně vysilovala. V průběhu března můžeme balkónové rostliny postupně přemísťovat na světlejší stanoviště.

kořenové petrželi dopřejeme více prostoru od 25 do 30 cm. Výsev provádíme do hloubky okolo 2 cm a za suchého počasí záhon vydatně kropíme rozptýleným postřikem. Brzy poté, co rostliny vzejdou, vyjednotíme je na vzdálenost okolo pěti centimetrů.

Mrkev

Je další kořenovou zeleninou, kterou můžeme postupně vysévat na otevřený záhon již od března, jakmile oschne půda. Samozřejmě si k tomu vybereme výsadbu pro jarní výsev. Rovněž pro pěstování této plodiny

se doporučuje změna stanoviště, přičemž ideální doba pro návrat na původní místo nastává až po šesti letech. Semena mrkve potřebují k vyklíčení poměrně dlouhou dobu – tři až čtyři týdny.

Cibule

Z přímého výsevu ji začínáme pěstovat zejména v teplejších oblastech už v prvním březnovém týdnu. Vybereme si pro ni středně těžkou, ne příliš vlhkou půdu na osluněném místě, kde připravíme 2 až 3 cm hluboké řádky vzdálené podle odrůd. Největší rozstup potřebuje cibule kuchyňská, kde se plocha mezi řádky pohybuje od 15 do 25 cm, zatímco třeba perlovka potřebuje rozmezí mezi 7 až 8 cm.

Špenát

Pěstování této zeleniny není příliš časově náročné, protože má velmi krátkou vegetační dobu od 30 do 45 dnů. Z tohoto důvodu špenát pěstujeme jako předchozí nebo následnou plodinu. Dobře se snáší například s černým kořenem, bobem nebo cibulí. Na otevřený záhon ho vyséváme do řádků vzdálených 10 až 20 cm, přibližně 4 cm hluboko. Vyžaduje zásaditou humózní půdu.

OVOCNÁ ZAHRA

* **Provádíme důkladnou prohlídku** ovocných stromů a kontrolujeme, jestli slunce nevytvořilo pukliny na jižní straně kmenů. Podle potřeby je užitečné opravit nátěr kmenů stromů, popřípadě ještě postavit na jižní stranu prkno, které kmen zastíní.

* **Řez ovocných stromů** – Je třeba dokončit průklest a zmlazování starších

stromů. Nově vysázené stromky nebo ty, jimž je ještě nutno tvarovat korunku, lze ještě řezat až do konce března. Výchovný řez je mimořádně důležitý, protože jím můžeme již teď ovlivnit prosvětlení koruny.

* **Sázení ovocných stromů** – Protože ovocné stromy zůstávají na stejném místě dlouhou dobu, potřebují velice důkladnou přípravu půdy. Pro vysokokmeny a polokmeny je třeba vyhloubit jámy nejméně 1,20 x 1,20 a 0,40 m hluboké. Nejvhodnější je časné jaro k výsadbě broskvoní, meruněk, lísek a ostružin.

* **Hnojení ovocných stromů** – Hnojit se může organickými nebo minerálními hnojivy, přičemž množství dodávaných živin by se mělo řídit podle výsledků rozboru půdy.

* **Výsadba keřů bobulovin** – Protože rybíz a angrešt brzy raší, je třeba tyto keře sázet co nejdříve. Vysazují se dostatečně daleko od sebe, aby se keře mohly plně vyvinout.



PODPOŘTE SVÉ ZDRAVÍ PROBIOTIKY!

Rýma, nachlazení, chřipka – to jsou nejčastější zdravotní komplikace tohoto ročního období. Nečekejte, až Vás opět skolí nějaká nepříjemná viróza, a začněte tělu dodávat obranné složky v podobě probioticko-prebiotických preparátů. Jejich pravidelným užíváním nejen zvýšíte odolnost organismu, ale také pomůžete svému zažívání. Probiotika jsou jednou z cest, jak je možné zbavit se nejen zažívacích potíží. Jejich pravidelné užívání přispívá zároveň k posílení celkové imunity, jelikož imunita a zdravé střevní prostředí spolu úzce souvisí.

Je však nezbytné, aby probiotika byla do organismu doplňována cíleně a pravidelně, tělo si tyto „přátelské bakterie“ neumí dostatečně obnovovat samo! A jelikož je složení střevní mikroflóry každého člověka jiné, nejlépe se uplatní probioticko-prebiotický preparát s co největším zastoupením kmenů bakterií. To splňuje komplexní preparát **Biopron® 9**, který obsahuje devět kmenů prospěšných bakterií pro optimální osídlení každého zažívacího traktu. Každá jeho denní dávka obsahuje 9 miliard živých bakterií! Doplněk stravy Biopron® 9 od společnosti VALOSUN koupíte v každé lékárně bez receptu. Více informací nebo odpovědi na Vaše dotazy získáte **bezplatně na infolince 800 17 16 17** nebo na www.biopron.cz.

VÝPOČET STAROBNÍHO DŮCHODU



JUDr. Zdeněk
HÁJEK

Stejně jako každý kalendářní rok, vláda ČR schválila koncem září 2008 veličiny pro výpočet starobního důchodu od některého data roku 2009.

To znamená všeobecný vyměřovací základ (VVZ) za kalendářní rok, který o dva roky předchází roku přiznání důchodu, tj. za rok 2007, ve výši průměrné mzdy v tomto roce, přepočítací koeficient (PK) pro jeho úpravu (přiblížení se mzdovému vývoji v ČR bezprostředně před výpočtem důchodu) a také nové redukční hranice. Bez těchto veličin, které se každý rok mění, by nebylo možné důchod v roce 2009 spočítat. Současně stanovený VVZ a PK umožňují spočítat koeficienty nárůstu všeobecného vyměřovacího základu (KNVVZ). Bez nich by nebylo možné skutečně dosažené příjmy pojištěnce v rozhodném období pro výpočet starobního důchodu indexovat, jak to vyžaduje zákon. Uvádíme příklad na použití těchto veličin při výpočtu starobního důchodu v roce 2009.

PŘÍKLAD

Žena nar. 20.10.1949, která vychovala 2 děti, dovršila důchodový věk 58 let dnem 20.10.2007 (určení důchodového věku: dřívější důchodový věk ženy, která vychovala 2 děti, 55 let, dovršila dnem 20.10.2004. Za roky 1996 až 2004 se jí důchodový věk zvyšuje za každý tento rok o 4 měsíce, tj. celkem za 9 roků o 36 měsíců, tj. o 3 roky. Datum 1996 je datem, kdy nabyl dnem 1.1.1996 účinnosti nový důchodový zákon, který zakotvil zvyšování důchodového věku).

Žena po vzniku nároku na starobní důchod v zaměstnání bez pobírání starobního a plného invalidního důchodu pokračovala až do 31.5.2009. Od 1.6.2009 požádala o přiznání starobního důchodu. Znamená to, že byla výdělečně činná tzv. „na procenta“ od 20.10.2007 do 31.5.2009, tj. po dobu 590 kalendářních dnů. Za tuto dobu zaměstnání získala za každých celých 90 kalendářních dnů 1,5%, tzn. za 6 těchto období (540 kalendářních dnů) celkem 9% výpočtového základu.

Ke vzniku nároku na starobní důchod, tj. k 20.10.2007, žena získala, vč. náhradní doby péče o dítě do 4 let věku (za dobu získanou ke vzniku nároku na starobní důchod náleží za každý celý rok doby pojištění, vč. náhradních dob, 1,5 %) 42 let doby pojištění. Procentní výměra jejího starobního důchodu ke vzniku nároku na starobní důchod tedy činí 63 % (42 roků x 1,5%).

Celkem s procenty získanými za dobu dalšího zaměstnání po vzniku nároku na starobní důchod procentní výměra činí 72% výpočtového základu.

OD 1. 6. 2009



V rozhodném období, z něhož se jí vypočte starobní důchod (roky 1986 až 2008) byla dočasně práce neschopna pro nemoc a úraz celkem 45 kalendářních dnů. Tato doba se jí do doby pojištění získané ke vzniku nároku na starobní důchod hodnotí pouze 80 %, tj. místo 45 kalendářních dnů se jí započte pouze 36 kalendářních dnů (45 dnů x 0,80). To však v jejím případě nijak neovlivní výši důchodu.

Doba, kdy byla dočasně práce neschopna pro nemoc a úraz, se netýká doby, kdy pracovala tzv. „na procenta“ (pokud by tomu tak bylo, tyto dny by se pro zvýšení důchodu nehodnotily).

Při výpočtu výše jejího důchodu přiznávaného od 1.6.2009 budeme vycházet z již v úvodu zmíněných veličin (z nich se bude vycházet i při přiznání důchodu od kteréhokoliv jiného data roku 2009). Podle nařízení vlády č. 365/2008 Sb. jsou jimi:

VVZ za rok 2007 21.527 Kč,

PK 1,0942

1. redukční hranice 10.500 Kč

2. redukční hranice 27.000 Kč.

STANOVENÍ VÝPOČTOVÉHO ZÁKLADU (OVZ)

Zákon č.155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, stanoví, že pokud osobní vyměřovací základ (OSVZ) v roce 2009 nepřevyšuje částku 10.500 Kč, je 10.500 Kč. Převyšuje-li, částka 10.500 Kč se počítá v plné výši, z částky nad 10.500 Kč do 27.000 Kč 30 % a nad 27.000 Kč 10 %. Příjmy dosažené ženou v jednotlivých letech rozhodného období jsou ve výpočtu uvedeny jako vyměřovací základ (VZ). Jde o VZ pro placení pojistného na sociální zabezpečení (před rokem 1996 hrubý příjem pro účely důchodového zabezpečení). Tyto příjmy budeme indexovat tím, že je vynásobíme koeficienty nárůstu všeobecného vyměřovacího základu (KNVVZ) a tak dostaneme roční vyměřovací základ (RVZ). Ty pak, resp. jejich součet, dosadíme do vzorečku pro výpočet OVZ:

Rok	VZ	KNVVZ	RVZ	VD
1986	44 638 Kč	7,9470	354 739 Kč	/
1987	48 645 Kč	7,7842	378 663 Kč	/
1988	45 551 Kč	7,6106	346 671 Kč	/
1989	54 005 Kč	7,4305	401 285 Kč	10
1990	65 685 Kč	7,1682	470 844 Kč	/
1991	89 250 Kč	6,2117	554 395 Kč	8
1992	98 300 Kč	5,0721	498 588 Kč	/
1993	99 100 Kč	4,0493	401 286 Kč	/
1994	99 487 Kč	3,4157	339 818 Kč	7
1995	100 825 Kč	2,8824	290 618 Kč	/
1996	124 600 Kč	2,4344	303 327 Kč	/
1997	140 300 Kč	2,2022	308 969 Kč	12
1998	168 789 Kč	2,0144	340 009 Kč	/
1999	179 152 Kč	1,8613	333 456 Kč	/
2000	186 333 Kč	1,7461	325 357 Kč	3
2001	200 500 Kč	1,6089	322 585 Kč	/
2002	215 321 Kč	1,4993	322 831 Kč	/
2003	216 900 Kč	1,4047	304 680 Kč	/
2004	320 300 Kč	1,3172	421 900 Kč	5
2005	425 245 Kč	1,2523	532 535 Kč	/
2006	460 100 Kč	1,1748	540 526 Kč	/
2007	480 250 Kč	1,0942	525 490 Kč	/
2008	510 678 Kč	1,0000	510 678 Kč	/
Úhrn RVZ			9 129 250 Kč	45

(VZ = vyměřovací základ (příjmy pojištěnce), KNVVZ = koeficienty nárůstu všeobecného vyměřovacího základu, RVZ = roční vyměřovací základ, VD = vyloučené doby / zejména dny pracovní neschopnosti).

Nered. OVZ	=	$\frac{9\,129\,250\text{ Kč} \times 30,4167}{8401 - 45}$
Nered. OVZ	=	$\frac{27768165}{8356}$
Nered. OVZ	=	$33\,231,40 = 33\,232\text{ Kč.}$
Nered.OVZ = OVZ před redukcí		

30,4167 = průměrný počet dnů v měsíci (365 : 12 = 30,4166) 8401 = počet kalendářních dnů 1986 až 2008

$27.000\text{ Kč} - 10.500\text{ Kč} = 16.500\text{ Kč.}$
 $16.500\text{ Kč} \times 0,30 = 4.950\text{ Kč.}$
 $33\,232\text{ Kč} - 27.000\text{ Kč} = 6\,232\text{ Kč.}$
 $6\,232\text{ Kč} \times 0,10 = 623,20\text{ Kč.}$

Výpočtový základ = $16\,074\text{ Kč}$ ($10.500\text{ Kč} + 4.950\text{ Kč} + 623,20\text{ Kč} = 16\,073,20\text{ Kč}$).

Výše procentní výměry = $16\,074\text{ Kč} \times 0,72 = 11\,573,28\text{ Kč} = 11\,574\text{ Kč.}$

Valorizace procentní výměry = 0 (o 4,4 % se zvyšují podle nařízení vlády č.363/2008 Sb., o zvýšení důchodů v roce 2009, pouze procentní výměry důchodů přiznaných před 1.1.2009. Důchody přiznané v roce 2009 se zvýší až podle nařízení vlády o zvýšení důchodů v roce 2010, které vláda

schválí v září 2009).

Výše základní výměry (ZV) starobního důchodu je pro všechny důchodce stejná a od srpna 2008 činí 2 170 Kč.

Závěr: Výše starobního důchodu ženy, přiznaného od 1.6.2009, bude činit

ZV	2 170 Kč
Procentní výměra	11 574 Kč
Celkem	13 744 Kč.

JUDr. Zdeněk HÁJEK,
Sociálně - právní poradna RS ČR

TIPY LETEM

Z pozvánky Pražské informační služby na měsíc březen jsme pro vás tentokrát vybrali:

1. ne. **Prohlídka baletního sálu Jiřího Kyliána** v areálu bývalého kláštera sv. Anny na Starém Městě. Spojeno s výkladem o Anenské čtvrti a její templářské minulosti. Omezený počet účastníků na 25 osob. Začátek ve 14.00 před Divadlem Na zábradlí na Anenském náměstí. Vstup 50 Kč.

Vyšehrad. Prohlídka areálu včetně hřbitova, národního pohřebiště významných osobností české vědy a kultury. Součástí prohlídky je návštěva kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Začátek akce ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč (Stejná akce také 8., 15., 22. a 29.3.)

2. po. **Hudební divadlo Karlín.** Prohlídka vybraných prostor divadla v rámci cyklu „Prkna, která znamenají svět“ za účasti zástupce divadla. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek v 16.00 před vchodem do divadla. Vstup 50 Kč (stejná akce také 3.3.).

7. so. **Národní divadlo.** Celková prohlídka. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny mají přednost (objednáváme skupiny nad 15 osob). Počet účastníků ve skupinách je max. 50 osob. Vstup 70 Kč (Stejná akce také 15. a 22. 3.).

8. ne. **Pinkasova synagoga, Starý židovský hřbitov, Chevra kadiša – budova pražského Pohřebního bratrstva.** Prohlídka památek židovského ghetta v rámci cyklu „Poznávejte Židovské město“. Začátek ve 14.00 u Pinkasovy synagogy v Široké ulici. Omezený počet účastníků na 30 osob. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do objektů 50 Kč.

13. pá. **Praha ve stínu okupace aneb jak se žilo v hlavním městě protektorátu Böhmen und Mähren.**



Přednáška u příležitosti 70. výročí okupace Československa nacistickým Německem. Začátek v 17.00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, v přízemí. Vstup 50 Kč.

14. so. **Za ochránci Karlova mostu.** Vycházka pro děti v rámci cyklu „Děti, poznejte Prahu!“. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Zajímavé povídání o stavbě Karlova mostu spojené s návštěvou Staroměstské mostecké věže. Na závěr čeká děti malý vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Začátek v 10.00 u Malostranských mosteckých věží. Vstup děti 40 Kč / dospělí 50 Kč + jednotné vstupné do objektu 20 Kč.

19. čt. **Kostel sv. Jana Nepomuckého na Skalce.** Vycházka pořádaná k 280. výročí svatořečení sv. Jana Nepomuckého. Začátek akce v 15.30 před vchodem do kostela na rohu Karlova náměstí a Vyšehradské ulice. Vstup 50 Kč. JUDr. Stanislav Antonín Marchal.

21. so. **První jarní den na Letnou.** Procházka Chotkovými a Letenskými sady s výhledy na panorama Prahy a výkladem o historii a stavbách Letné. Začátek ve 14.00 na stanicích tram. č. 22 „Královský letohrádek“. Vstup 50 Kč.

22. ne. **Martinický palác** – ukázka šlechtického sídla doby renesance. Spojeno s výkladem o historii rodu Martiniců. Součástí prohlídky bude i návštěva Muzea hracích strojů v paláci s ojedinělou sbírkou orchestrionů, flašinetů a gramofonů. Začátek v 15.00 před palácem na Hradčanském

náměstí. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do paláce 50 Kč.

28. so. **Toulky hudební Prahou.** I. část - Staré Město. Procházka po místech spojených s vynikajícími osobnostmi domácí i zahraniční hudby. Začátek akce v 15.00 u Prašné brány. Vstup 50 Kč..

29. ne. **Poutní místo Loreta.** Prohlídka areálu (ambity, kostel Narození Páně, Svatá chýše, klenotnice). Omezený počet účastníků na 35 osob. Začátek ve 14.00 před vchodem do objektu na Loretánském náměstí. Vstup 50 Kč + jednotné snížené vstupné do Lorety 90 Kč.

30. po. **Ženská odvětví řádů františkánského a karmelitského a jejich působení u nás.** Přednáška z cyklu „Dějiny církevních řádů“. Začátek akce v 17.00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, malá učebna v přízemí. Vstup 50 Kč.

(red)



V Praze bude ME dechovek!

Ve dnech 26. - 28. června 2009 se uskuteční poprvé na území České republiky jubilejní 10. ročník Mistrovství Evropy dechových hudeb české a moravské dechovky, jedna z nejvýznamnějších evropských akcí v oblasti dechové hudby.



Kapela Original Fenntaler Musikanten je sice z Nizozemí, ale jak vidět, ráda koncertuje i ve velehorách

Pořadatelé jsou z pověření CISM – evropské organizace působící v rámci UNESCO a sdružující dechové orchestry po celé Evropě – Sdružení dechových orchestrů ČR, Národní informační a poradenské středisko pro kulturu (NIPOS – ARTAMA), Umělecká agentura BRIVA a dechový orchestr Krajanka. Záštitu nad ME 2009 převzali předseda vlády ČR Mirek Topolánek, předseda poslanecké sněmovny Parlamentu ČR Miloslav Vlček, ministr kultury Václav Jehlička, primátor hlavního města Prahy Pavel Bém a starosta MČ Praha 7 Marek Ječmének. Mistrovství Evropy dechové hudby, přestože, že je mezinárodní soutěží, která původně vznikla v Německu, je ve skutečnosti šampionátem ve správném hraní české a moravské dechovky.

„Česká a moravská dechová hudba a její autoři jsou v zahraničí velice uznávaní a hraní, především Karel Vacek, Jaromír Vejvoda, Josef Poncar, Karel Valdauf, ze současných autorů jsou to Zdeněk Gurský, Viliam Béreš nebo Blahoslav Smišovský,“ říká Václav Hlaváček, který je prezidentem spolu pořadajících Sdružení dechových orchestrů ČR, a dodává: „Popularita české a moravské dechovky je tak velká, že se můžeme v posledním

desetiletí setkat s řadou zahraničních dechových kapel, například z Nizozemí, Švýcarska, Německa, Rakouska, ale i USA, které interpretují písně českých a moravských autorů v českém jazyce a dokonce některé vystupují i v českých a moravských lidových krojích.“

České dechové hudby jsou v této mezinárodní soutěži velmi úspěšné. V roce 2000 zvítězila na Mistrovství Evropy dechových hudeb v Německu kapela Gloria, v roce 2003 ve Švýcarsku Kumparnovi muzikanti, v roce 2005 opět v Německu vyhrála Tůfaranka, a v roce 2008 v Holandsku vyhrála nejvyšší třídu Křídlovanka.

Naše první soutěžní otázka, za kterou vylosovaný autor správné odpovědi dostane dvě vstupenky na tuto mimořádnou událost zní: Víte, kdo vyhrál první mistrovství Evropy? Byla to:

- a) Tösstaler Blaskapelle – Švýcarsko
- b) Gloria – Česká republika
- c) Moravanka – Česká republika

Při pozorném čtení získáte nápoředu i v textu naší informace.

Mistrovství Evropy dechových hudeb se mohou zúčastnit dechové orchestry z Evropy s maximálním počtem 25 hudebníků. Mistrovství je vypsáno ve čtyřech výkonnostních třídách A – nejvyšší, B – vyšší, C – střední, D – nižší. Výkony orchestrů bude hodnotit mezinárodní porota ve složení: Freek Mestrini – předseda (Německo), Klaus Rappl (Rakousko), Jan Slabák, Zdeněk Gurský a Ladislav Kubeš (Česká republika). Do soutěže se může přihlásit maximálně 30 orchestrů. Už nyní je tento počet naplněn, v seznamu přihlášených převažují soubory z ČR, Německa, Nizozemí, Rakouska, Švýcarska a Itálie. Ocenění přebírají vítězové jednotlivých tříd, titul Mistra Evropy pak získá orchestr s nejvyšším počtem bodů bez ohledu na třídy.

Soutěžní bloky jednotlivých orchestrů proběhnou v kulturním domě na Praze 7, samostatné koncertní bloky pak na Křižkově fontáně v areálu Výstaviště INCHEBA EXPO Praha 7, ve Valdštejnské zahradě, v Zahradě Na Valech a v hotelu Evropa na Václavském náměstí.

Vstupenky na Mistrovství Evropy dechových hudeb české a moravské dechovky jsou k dostání v předprodejní síti Ticket Art. Ceny vstupenek jsou: sobota

27. června (program 11.00 – 22.00) 350,- Kč, neděle 28. června (program 11.00 – 18.00) 250,- Kč, oba dva dny 450,- Kč. V dny konání Mistrovství Evropy dechových hudeb bude zajištěn prodej vstupenek v pokladnách pražského Výstaviště. Protože Doba seniorů je jedním z mediálních partnerů ME, podívají se na tuto jedinečnou událost zdarma i 3 naši čtenáři se svými partnery. Podmínkou je účast v naší soutěži, kterou jsme se k ME rozhodli uspořádat. Soutěž bude mít celkem tři kola, která však na sobě budou zcela nezávislá a každé z nich bude mít svého vítěze. (red)



Křídlovanka

HRAJÍ HLAVNĚ PRO SENIORY

Řeč je o Divadle 90 U VALŠŮ, které najdete v ul. Karolíny Světlé 18, Praha 1. Z jeho březnového programu jsme vybrali tyto programy:

Po 2.3. (18:00) BENEFICE – Helena Štáchová připravil: Jiří Flutka

Út 3.3. (16:00) PŘÍBĚH COCO CHANEL Jiří Just

St 4.3. (19:00) KONTROLA NEMOCNÉHO (Předpremiéra – zadáno)

nové nastudování komedie Vlastimila Venclíka s překvapivou zápletkou, v níž hrají v autorově režii Jan Vlasák a Zdeněk Maryška
Vlastimil Venclík

Čt 5.3. (19:00) PERLOVÁ SVATBA (hostující – ARSFORUM, o.s.)

Staré rodové sídlo, v němž vše má svůj řád, rituál a pevné místo. Každý den začíná stejně. Přesně v osm hodin se v jídelně podává snídaně. Toho dne se však stane něco nezvyklého - paní domu se nedostaví ke společnému stolu. Ne, opravdu nezaspala a na otázku, zda přijde později anebo kdy vůbec přijde, odpovídá majordomus opravdu zvláštním způsobem. Zdánlivě banální událost

jednoho rána se rozvíjí v dramatickou zápletku, která vyústí v překvapivý konec.

Po 9.3. (16:00) PROCHÁZKA ČESKOU OPERETOU

O. Nedbal, R. Piskáček, R. Friml, K. Hašler a další

Út 10.3. (16:00) MANŽEL PRO OPALU Komédie o dobrých duších a špatných strašidlech, které svedl dohromady jeden inzerát.

St 11.3. (16:00) KONTROLA NEMOCNÉHO
Čt 12.3. (19:00) KONTROLA NEMOCNÉHO

Po 16.3. (16:00) MILOSTNÁ TAJEMSTVÍ A. Strindberg, V. Brjusov, R. de Obaldia

Út 17.3. (19:00) KOLUMBUS A ISABELA (hostující – ARSFORUM, o.s.)

Děj se odehrává na dvoře Jejich katolických veličenstev Isabely a Ferdinanda v Cordobě

Salamance, Seville a Santa Fé v rozmezí let 1486 – 1492. Hra o čtyřech obrazech plně respektuje všechny známé poznatky a realie dané doby, ale na jejich základě rekonstruuje nejpravděpodobnější a nejlogičtější vztah mezi mořeplavcem a královskými manžely

19:00 Martin Houska

Čt 19.3. (16:00) KONTROLA NEMOCNÉHO

Po 23.3. (15:30) MANŽEL PRO OPALU

Čt 26.3. (16:00) BENEFICE – Petr Štěpánek
Připravil Jiří Flutka

Pá 27.3. KOLUMBUS A ISABELA (hostující – ARSFORUM o.s.)

19:00 Martin Houska
(14:30) MÓDNÍ

PŘEHLEDKA

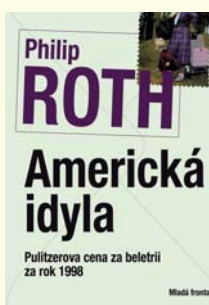
Připravila módní návrhářka Natalie Kšajtová-Fajtllová. Vybrané modely jsou po ukončení přehlídky k prodeji. Všechny předvedené modely pocházejí ze Senior bazaru, který se nachází v Domě Portus

Út 31.3. POVOLÁNÍ: ŽENA

Jevištní zpracování povídek Ermy Bombeck.

ŠTĚSTÍ JE VRTKAVÉ

Americká idyla je svěže napsaný a intelektuálně důvtipný příběh Švéda Levova, vynikajícího univerzitního sportovce, který dospívá v poválečných letech všeobecné hospodářské prosperity, ožení se navíc s krásnou Miss New Jersey a zdědí otcův výnosný podnik. Idylka ale netrvá dlouho – přichází rok 1968 a s ním Švéda opouští i vrtošivá štěstěna. Z dcery Merry se stává zarputilá aktivistka hnutí proti vietnamské válce a Švédova představa rodinného štěstí stejně jako jeho duševní integrita se třísť. Knihu napsal Philip Roth, před deseti lety za ni dostal Pulitzerovou cenu a nyní ji vydává Mladá fronta. Kniha je k dostání za 369 Kč.

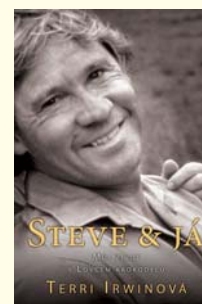


knižní okénko

DS

ŽIVOT DOBRODRUHA

Steva Irwina možná znáte ze série televizních seriálů také pod jménem Lovec krokodýlů. Proslul zejména svou prací s nebezpečnými zvířaty a svými často kaskadérskými kousky s krokodýly. I v naší televizi vysílali a na některých kanálech stále vysílají seriály o jeho obdivuhodné práci. V Austrálii založil zoo a díky seriálům se stal opravdovou celebritou. V roce 2006 nešťastnou náhodou zemřel při potápění – přes všechny jeho odvážné kousky ho nakonec zabilo vlastně mírumilovné zvíře. Příběh nezapomenutelných dobrodružství vypráví jeho žena Terri v knize Steve a já, kterou vydalo nakladatelství IFP Publishing a koupit ji můžete za 349 korun.



NOVINKY

10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

1. (-) Christopher Paolini: Brisingr, 499,-
2. (-) Hana Marková: Daňové zákony 2009, 85,-
3. (-) Abeceda mzdové účetní 2009, 539,-
4. (1.) Michal Viewegh: Román pro muže, 220,-
5. (-) Ladislav Špaček: Nová velká kniha etikety, 449,-
6. (2.) Zdeněk Svěrák: Povídky, 249,-
7. (-) Rhonda Byrneová: Tajemství, 299,-
8. (-) Andrea Homolová: Lunární diář diety 2009, 49,-
9. (-) Andrea Homolová: Lunární diář krásy 2009, 49,-
10. (-) Stephenie Meyerová: Nový měsíc, 349,-

Tuto rubriku připravujeme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger.

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. O tom, co vás pálí, 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 a vulgárním obsahem, všechny ostatní jsou vítány. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

DOPIS MINISTRYNI

Postižení by ze sebe neměli dělat chudáky, tvrdila paní senátorka a dnes i ministryně zdravotnictví Daniela Filipiová v článku v deníku Právo dne 14.1.2009. Ano, paní senátorka a nejnověji i ministryně zcela jistě ze sebe chudáka dělat nemusí. Se svým platem ministryně a senátorky a asi i dobře honorovanou asistentkou stejného příjmení, bezesporu bez vážných problémů překonává svůj handicap. Její slova „Já jsem tady ten chudák postižený, tak mi koukejte pomoci“ se hluboce dotkla nás rodičů i našeho 18 letého syna od narození postiženého dětskou mozkovou obrnou, to je ochrnutím na polovinu těla. Na rozdíl od paní Filipiové si myslíme, že v minulosti byl princip péče o postižené pro nás dosažitelnější a daleko levnější.

Teď je to založeno pouze na penězích, proto to paní Filipiová nepocituje. Zcela jistě jsme nemuseli přemýšlet zda se najíme nebo umožníme trochu něco z mála toho, co by postižený potřeboval. Je to přesně to, co vidíte v televizi, jednohému vaše vláda ODS nevěří, že mu chybí noha, z důchodců v domovech chtějí udělat bezdomovce, těm co o handicapované pečují nevěří, že to stojí čas i peníze. Postižený a handicapovaný musí neustále někde prokazovat, že mu něco chybí. Trapné. A ještě trapnější je, že na druhé straně ta vaše vláda mluví o tom, že péče o handicapované ve vlastních rodinách je to nejlepší. Ptám se ale Co pro to děláte? Denně někde na ulici vybírají na postižené. To je vaše odpověď? Syn studuje jen díky pomoci jedné nadace. Sami bychom to nezaplatili.

Přála bych vám někdy slyšet jeho slova ze slzami v očích: MAMI JÁ I Z VÁS DĚLÁM CHUDÁKY.

Marie ZLÁMALOVÁ

DISKRIMINACE SENIORŮ

Jsem přesvědčen, že současná opatření vlády, zvláště ve zdravotnictví, v monopolizaci cen energií, ve stálém zvyšování cen potravin atd. jsou skutečně vůči všem nízkopříjmovým skupinám obyvatel, tedy včetně seniorů, diskriminační.

A od vlády si berou inspiraci i nižší správní orgány. Konkrétně v Jindřichově Hradci, kde od 1. ledna zvýšil provozovatel MHD se souhlasem Městského úřadu cenu měsíčních a čtvrtletních jízdenek v autobusech MHD. Cena občanských, žákovských a studentských předplacených jízdenek se zvýšila o 20 %, pro důchodce se zvýšila o 30 %. Provozovatel to zdůvodňuje zvyšováním nákladů na provoz. Ale proč na to musí doplatit důchodci nejvíce? Asi proto, že se nemohou nijak bránit. Ani ti nad 70 let nemají žádnou úlevu – i když v některých jiných městech jezdí i zdarma.

Ing. Česlav VANĚK, Jindřichův Hradec

Povídá sekretářka řediteli: Pane řediteli, mám pro Vás dvě zprávy, jednu zlou a jednu dobrou, kterou chcete slyšet?“

„Tak tu zlou.“

„Odvolali Vás z funkce.“

„A jaká je ta dobrá?“

„Budeme mít spolu děťátko!“

Žena poslala manželovi, který odjel do lázní, tento telegram: Nezapomeň, že jsi ženatý!

Za několik dní přišla odpověď: Telegram jsem dostal s velkým zpožděním.

Jdou dva opilí muži z hospody kolem trati. Jednoho z nich přejel vlak. Po čase se sejdou jejich ženy a jedna povídá druhé: „No vidíš, tys dostala sto tisíc a ten můj trouba uskočil!“

Promiňte pane vedoucí, že jdu pozdě do práce, ale dnes v noci jsem se stal otcem.

Gratuluji. A co je to? Chlapec nebo holčička?

To, prosím, budu vědět až za devět měsíců.

(Úvodní 4 vtipy poslala Anna Žabková z Litomyšle)

ZASMĚJTE SE S DS



Ještě malá kontrola make-upu a můžeme vyrazit. Zaslal čtenář DS Zdeněk Frantál.

Pane doktore, můj manžel se velmi nachladil, co mám dělat?

Musí hodně pít a odpočívat.

No, jestli tohle funguje, tak skutečně nechápu, jak vůbec mohl onemocnět.

Potkají se dvě sousedky: „Snad nejsi nemocná?“ - „Jak tě to napadlo?“ - „Viděla jsem od tebe ráno odcházet toho mladého doktora.“ - „No a já jsem nedávno od tebe viděla odcházet ráno mladého důstojníka a taky se tě neptám, jestli bude válka.“

Baví se dva: „To je zajímavé, ale politické vtipy se nějak vytratily. To v dobách nejtemnějších, když bylo nejhuře...“ - „No, asi se dnes lidem daří moc dobře.“ - „Jéje, tak přece jen nějaký vtip!“

Na ulici se perou dva muži. Opodál stojí holčička a pláče. Jde kolem chodec a zeptá se soucitně: „Pláčeš, protože se tatínek pere? A kterýpak to je?“ - „Ti dva to právě nevědí, proto se perou!“

Přijde manžel z pošty a říká své ženě: „Konečně se ti splní tvá touha. Budeme bydlet v drahém bytě.“ - „Ó, to je skvělé. A kam se přestěhujeme?“ - „Nikam, zvýšili nám nájemné!“

Znáte také nějakou veselou či peprnou anekdotu nebo máte nějaké legrační foto? Pošlete nám je do redakce, ať se pobaví i další čtenáři.

KAM S NIMI

Chci poděkovat za Vaši práci a popřát vám v redakci dlouhý věk a dobré zdraví do dalších let. Ztotožňuji se s paní Křténovou z Pardubic, že Vaše – naše noviny mohly být i dražší a podotýkám, že mám rovněž důchod pod průměr....

Také bych uvítala jako paní Váňová, kdyby se našel člověk, který by uměl poradit v Nerudovské otázce, kam s nadbytečnými knihami. Také jsem dříve rozdala mnoho knih, ale dnes o ně nikdo nestojí a ten kontejner – to mi přijde jako velký hřích... Ono nejde jen o ty knížky, mizí účta k veškerým hodnotám, ale to neříkám nic nového.

Květoslava RADVANOVSKÁ,
Červený Kostelec

Red.: S knihami neporadíme, snad recept napadne některého z našich čtenářů. V redakci bychom si dokázali představit, že podobné knihy by mohly zajímat např. Domovy seniorů nebo podobná zařízení. Bohužel, úpadek hodnot nastává vždy a všude, kde se modlou politiků stává trh bez přívlastků. Pokud se peníze stanou nejvyšší hodnotou ve společnosti, pak se nelze divit, že křiví i mezilidské vztahy a další hodnoty...

JEŠTĚ K EUTANAZII

V době, kdy je lidem podsouván názor, že jen mladý, krásný, zdravý člověk s nablýskaným autem nejmodernějšího typu, domem a tučným kontem má právo na plnohodnotný život ve společnosti, kdy jsou staří a nemocní lidé bráni jako zátěž národního hospodářství, jsou úvahy o uzákonění eutanazie velice nebezpečné... Chybí morálka, chybí blahosklonné nahlížení na člověka, chybí soucit. Také politici nejsou zatím ochotni o právech a podmínkách hodnotného života seniorů...

Za 37 let praxe jako zdravotní sestra (i u velmi těžce nemocných) jsem se nikdy nesetkala s člověkem, který by žádal o ukončení života. Ve většině případů lidé aktivují své síly a s nemocí bojují, i když často marně... Údajné volání starých a nemocných lidí po eutanazii je nesmyslné. V dnešní době lidé netrpí bolestmi ani v těch nejhorších nemocech, tisíce prostředky jsou velmi účinné. A je tu také paliativní medicína... Narození, dětství, mládí, produktivní věk, stáří, nemoc, smrt – to jsou přirozené fáze života, nikdo nemá právo ukončit život druhého člověka. Selektace už tu byla, stála životy miliónů



neviných. Byl tu už i Dr. Mengele... Bojujme proti silám, které chtějí ponížit život starého nemocného člověka na bezcenný stav. Poslání zdravotníků je pomáhat v nemoci i umírání, ne jinak. Nedovolme, aby byl jmenován ministr pro eutanazii, násilnou smrt, schválenou parlamentem.

Naděžda ZAKLOVÁ, Dobruška

STÁLE S PODNIKEM

Náš Klub sdružuje 1300 důchodců, bývalých odborově organizovaných zaměstnanců v ČZ Strakonice. Každoročně pro naše členy pořádáme 15 autobusových a vlakových zájezdů a to jak s turistickou, tak s kulturní tematikou. Kromě toho se naši členové zúčastňují také kulturních a sportovních zájezdů, který pořádá odborová organizace ČZ a velký zájem je také o týdenní pobyty v Itálii a Chorvatsku, které jsou pro naše členy za stejné zvýhodněné ceny jako pro zaměstnance ČZ. Velký zájem je ale také o společné návštěvy kulturních akcí, jako jsou divadelní a filmová představení pro seniory, ale i společné posezení s písničkou. Jubilantům, kteří se dožívají kulatého výročí – 70, 75, 80, 85 a více let – posíláme v daném měsíci blahopřejný dopis, závěrem roku jsou všichni zváni na malé pohoštění do závodní jídelny ČZ, kde jim znovu pográtulují představitelé podniků, odborů a našeho Klubu a kde také dostanou malý finanční dárek jako příspěvek k Vánocům.

Jaroslav DVOŘÁK, předseda KD ČZ Strakonice

AD.: REKORD (DS 1/2009)

Velmi mně potěšil rozhovor s výtvarnicí paní Brožovou. Na výstavě v Sokolovně

Vinohrady jsem byla také, s paní Brožovou i jejím manželem jsem osobně mluvila a na základě tohoto rozhovoru mohu s radostí sdělit všem čtenářům DS, že od letošního března by paní Brožová měla mít svou stálou prodejní galerii v těsné blízkosti Městské knihovny v Praze, nedaleko stanice metra Staroměstská.

Jana POKORNÁ, Praha

Red.: V březnu se do galerie vydáme a podáme našim čtenářům všechny další potřebné informace.

PRŮKAZKY NA SLEVY

Chtěla jsem se zeptat, jestli ještě platí průkazky pro seniory, které jsme si kupovali na počátku, když začala vycházet Doba seniorů. Já mám tuto průkazku do dneška, ale když jsem ji zde u nás v Nové Pace chtěla několikrát použít, řekli mi, že takové průkazy neznají a žádnou slevu na ně neposkytují. Přitom průkaz mám už několik let. Nebo už průkazy neplatí? Už v minulosti jsem se na to ptala, ale nedostala jsem žádnou odpověď.

Věra NEJDRLOVÁ, Nová Paka

Red.: Odpověď jste nedostala, protože všechny dotazy čtenářů v této souvislosti jsme od samého počátku směřovali na firmu Antipol Brno. Ta se totiž zavázala, že v rámci spolupráce s RS ČR mj. pomůže vytvořit systém slev pro seniory. Jak se časem ukázalo, tento stejně jako další sliby nebyla schopna dodržet, slevy se jí podařilo zajistit jen výjimečně a to ještě vlastně pouze v malém lokálním měřítku. Výsledky byly daleko od původní představy, proto RS ČR spolupráci rozvázala a i v Době seniorů se veřejně distancovala od všech dalších aktivit Antipol Brno. Peníze, které byly vybrány za průkazky, byly z velké části využity na financování rozjezdu novin. V DS jsme o tom už také informovali a všem, kdo takto pomohli, veřejně poděkovali. Slevy na průkazky tedy nejsou, noviny se však snaží informovat o různých výhodách pro všechny seniory a propagují také bezplatné poradenství RS ČR, určené pro seniory.

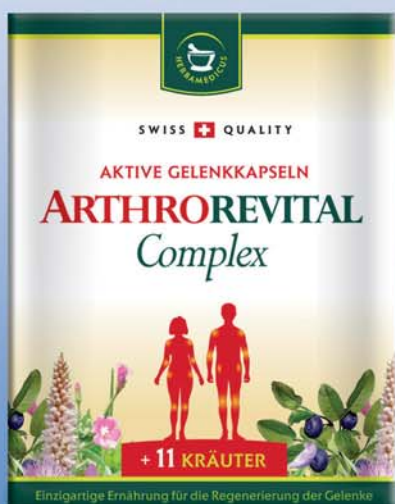
DROBNÁ INZERCE V DS

Nová 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 došlých odpovědí poštou.

Seznámení: Pro svou sestru hledám přítele do 70 let pro společné vycházky a návštěvy divadel. Zn.: Praha a okolí - odpovědi zasílejte do redakce

SKUTEČNÁ ÚLEVA

pro klouby, svaly a páteř



ARTHROREVITAL JE UNIKÁTNÍ KLOUBNÍ VÝŽIVA

PRO ÚČINNOU REGENERACI POHYBOVÉHO APARÁTU.

OBSAHUJE 4-KOMBINACI FARMAKOLOGICKY OVĚŘENÝCH SUBSTANCÍ

A VELKÉ MNOŽSTVÍ ÚČINNÝCH BIO-AKTIVNÍCH LÁTEK Z 11 DRUHŮ BYLIN.

Tento doplněk stravy se vyznačuje vysokým podílem klinicky ověřené látky Glukosamin sulfát (1600mg v DD) a unikátním bylinným komplexem, který rozšiřuje silný účinek obnovy kloubní chrupavky o regeneraci vazů, šlach a svalových úponů a snižuje riziko zánětlivých procesů.

DÁVKOVÁNÍ POUZE 2 TOBOLKY DENNĚ !

**KOŇSKÁ MAST JE UNIKÁTNÍ BYLINNÝ BALZÁM
S OBSAHEM EXTRAKTŮ 25 BYLIN
A LÉČIVÝCH ROSTLIN, KTERÉ:**

- účinně tlumí bolesti kloubů, namožených svalů a páteře
- zlepšují hybnost kloubů, páteře, vazů, šlach a svalstva
- podporují rekonvalescenci (zlomeniny, vykloubení)
- výrazně snižují pocit unavených a „těžkých nohou“
- zvyšují elasticitu a pružnost cévních stěn (křečové žíly)



...důvěra získána poctivým
přístupem k zákazníkům....