

DOBA seniorů

Č. 4 / ROČNÍK V DUBEN 2009 12 Kč

Cena v předplatném 9 Kč

**VETERÁNI
POLICIE
CHTĚJÍ
POMÁHAT**

str. 16



**PŘIPRAVUJE SE
1. SJEZD RS ČR**

str. 28

**JAK JSOU NA TOM
ČEŠTÍ DŮCHODCI**

str. 19

**UMÍTE SVÉ LÉKY
UŽÍVAT
SPRÁVNĚ?**

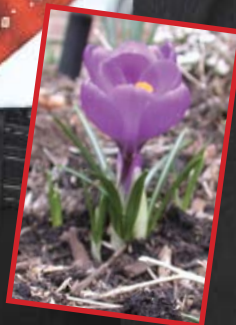
str. 22

HRŮZA. ZE ZIMNÍHO SPÁNKU
SE ČLOVĚK PROBUDÍ DO
JARNÍ ÚNAVY.



**DUBEN
PROBOUZÍ
NAŠE
ZAHŘÁDKY**

str. 24



**NOSITEL
TRADICE
se srdcem
pro seniory**

str. 13



**CO MÍNÍ
ČTENÁŘI DS**

str. 30



CO CHTĚJÍ SENIOŘI Z ČSSD



V pondělí 2. března se v KD Vltavská v Praze konala celostátní konference Klubu seniorů České strany sociálně demokratické. Přítomní delegáti zastupovali zhruba 7 tisícovek členů této stranické seniorské organizace. Klub seniorů ČSSD je totiž zájmovým hnutím členů této strany vyššího věku. Jeho členem v místě nebo okrese se může stát každý člen, nebo členka ČSSD, kteří dosáhli věku 60 let. Podíl členů ČSSD starších šedesáti let je vyšší než 30 % a v souladu s obecným populačním vývojem dále mírně narůstá.

Klub byl založen v samých počátcích obnovy činnosti strany po listopadu 1989. Oficiálně existují kluby seniorů ČSSD od roku 1991 v celé republice. Letošní jednání se neslo v duchu současných klíčových problémů ve společnosti a příprav březnového sjezdu ČSSD.

Pokud jde o konkrétní cíle, usiluje Klub mj. o to, aby se ČSSD zasazovala o přiměřené důchody pro všechny po-

jištěné osoby a o finanční udržitelnost průběžné financovaného veřejného důchodového pojištění, které spolehlivě zaručí tyto důchody jak pro současné, tak pro budoucí generace důchodců. Na jednání zaznělo, že je třeba dosáhnout náhradového poměru

na úrovni 74 % k průměrné čisté mzdě a zavést – jak je tomu jinde v EU – minimální důchod a to ve výši 1,2 násobku životního minima. Výdaje na důchodové pojištění by se měly postupně zvyšovat tak, aby dosáhly v roce 2014 nejméně 9,5 až 9,9 % HDP a v roce 2018 nejméně 10,2 až 10,6 % HDP. Při valorizaci důchodů je třeba kompenzovat důchodcům cenové dopady, včetně důsledků finanční a ekonomické krize

tak, aby je důchodový systém chránil účinně před pádem do chudoby a sociálním vyloučením. Senioři z ČSSD se na stranu obrátili s požadavkem, aby usilovala o to, že pokračování důchodové reformy v České republice bude výsledkem politické dohody parlamentních politických stran realizované po projednání jejích hlavních principů se zástupci zaměstnanců a zaměstnavatelů (sociálních partnerů), kteří důchodový systém financují svým pojistným, odváděným na důchodové pojištění, popřípadě se zástupci dalších důležitých nevládních organizací.

Mezi opatření, která musí ČSSD nadále prosazovat, patří podle názoru delegátů konference KS rovněž vytvoření fondu důchodové rezervy, který by měl přispět k zajištění „nedotknutelnosti“ důchodových prostředků a jejich účelové využití výlučně ve prospěch financování důchodového systému. Na konferenci, které se jako hosté zúčastnili i zástupci RS ČR a SD ČR, se uskutečnily volby vedení KS ČSSD. Jeho předsedkyní byla opětovně zvolena Ing. Květoslava Kořínková, CSc.

(text a foto red)

BANKOVNÍ ABSURDISTÁN

Anketa o nejabsurdnější bankovní poplatek má vítěze. Ve finále ankety, které se na serveru bankovnipoplatky.com zúčastnilo celkem 33 726 lidí, hlasovalo 33,17 procenta účastníků soutěže pro poplatek za nadměrný vklad. Druhé místo obsadil s 23 procenty poplatek za vklad na přepážce na vlastní účet a třetí poplatek za připsání úroku, za absurdní jej označilo 18,5 procenta hlasujících. Na většinu nejabsurdnějších bankovních poplatků podle provozovatele serveru Patricka Nachera banky různými způsoby reagovaly. Řada z bank, však „absurdní poplatky“ svým klientům nadále účtuje. Skutečností také zůstává, že poplatky v bankovních ústavech v České republice ve vztahu k příjmům obyvatel patří mezi nejvyšší na světě. V ČR také nadále výrazně chybí ochrana klientů na finančním trhu.

(red)

MODERNÍ ČESKÉ FATALISMY



Wer sich nicht wehrt, lebt verkehrt – kdo se nebrání, žije zvráceně, tohle německé rčení, které se proslavilo zejména během občanských protestů v sedmdesátých letech, mně

tuhle napadlo při pohledu na českou současnost. V českých luzích a hájích jako by stále více odpovědných propadalo jakémusi fatalismu. Má různé důvody i podoby. Je vyjádřen třeba v názoru, že ekonomická krize je vlastně samozřejmým, v různých dlouhých obdobích se opakujícím zákonitým jevem. A zjevně nejlepší je, nic nepodnikat, jen vše tiše a s pochopením situace snášet. I škrtů v sociální oblasti. Jak jsme totiž byli poučeni, jsou i ekonomické krize prý

něco jako chřipka a i u ní je jedno, zda přijde lékař či nikoli. Ale nejde jen zdaleka o fatalismus, pramenící z ideologického náhledu na svět. Patrný byl třeba na demonstraci rolníků proti nerovným podmínkám v EU. Jejich (?) ministr jim tvrdil, že sice i on vidí, jak je jejich situace špatná, ale nedá se s ní prý nic dělat. Jen čekat, až se zablskne na lepší časy. Že do té doby řada zemědělských podniků přijde na buben a vesnice se ještě více vyliční? S tím se musíme podle této logiky jen smířit. Čili složit ruce do klína, byť příklady odjinud ukazují, že nepříznivé dopady existujících nerovností v EU jde do doby jejich odstranění přinejmenším zmírňovat opatřeními na národní úrovni. A v EU je třeba mnohem aktivněji hledat společné postupy s těmi, kteří jsou na tom kvůli zmíněným nerovnostem stejně

špatně jako my. Moderní český fatalismus je nejen neschopný obranných činů, ale pokud je u moci, tak mnohdy i velice arogantní. I mňachovské „vychutnávání si moci“ patří občas k jeho projevům. A tak když třeba občané protestují proti postupu radnice při privatizaci obecních bytů, který se jim z řady důvodů nelíbí, jsou šmahem poučeni, že protestují proti tomu, co si sami zvolili. A jejich požadavky jsou smeteny se stolu. Jinými slovy: občan by měl zřejmě po odevzdání hlasovacího lístku na 4 roky svůj názor odložit a držet ústa a krok až do dalších voleb. Bez ohledu na to, zda zvolení plní svoje sliby, hrají do vlastní kapsy nebo jinak škodí. Stále více lidí to odmítá. Nenásilný občanský protest není totiž žádná anarchie, ale v demokratické společnosti zcela legální a často skutečně nutná forma obrany. Jen hloupé ovce se totiž nebrání.

František VONDERKA

ČESKÝ VENKOV V OHROŽENÍ

Byl to zřejmě největší protest v ČR v letošním roce. Na osm tisíců zemědělců 12. března v Praze demonstrovalo proti dotační politice EU, která je podle nich nespravedlivá k novým členským státům. Nesouhlasí také s nízkými výkupními cenami mléka. Na demonstraci přijeli farmáři z celé ČR, a také ze Slovenska, sousedního Bavorska, Litvy, Polska, Maďarska, SRN a dalších států EU.

Prezident Agrární komory Jan Veleba v projevu před budovou ministerstva zemědělství uvedl, že čeští zemědělci požadují, aby dostávali stejné dotace jako rolníci ze starých členských zemí EU již od roku 2010 a ne až po roce 2013. „Požadujeme také kroky k záchraně dojného skotu. Dnešním dnem naše úsilí nekončí, ale začíná,“ prohlásil.

Před demonstranty předstoupil také ministr zemědělství Petr Gandalovič (ODS), kterého přivítal obrovský pískot, volání „fuj“ a na adresu ministra často zněla i ostrá slova. „I já jsem pro rovné podmínky v EU, ale demonstrovat jste měli před pěti lety, kdy naši předchůdci podmínky vyjednávali,“ řekl zemědělcům Gandalovič. Jak už je v České republice zvykem, vymlouval se i on na údajné chyby svých předchůdců a tvrdil, že dnes nelze podmínky změnit. „Bude velký boj, aby podmínky byly rovné po roce 2013, tak nás podpořte,“ volal pateticky a dodal, že demonstrace prý problémy nevyřeší.

Poněkud jinak, než zjevně bezradný ministr, na akci zemědělců reagoval prezident Klaus, který pro ni vyjádřil pochopení. Česká republika podle něj v rámci současného předsednictví jistou možnost pokusit se jednat o změně stávajících poměrů má. „Že to jde, ukázal postup francouzského ministra zemědělství, jehož země předsedala EU v druhé polovině minulého roku, kdy ministr prosadil po



francouzské zemědělce 250 milionů nad rámec přiznaných dotací,“ odepsal prezident na dopis zemědělců. S postojem prezidenta ostře kontrastoval projev rezortního ministra, který demonstranty nabádal, že by neměli poslouchat své představitele, kteří jim prý neříkají pravdu.

Nelze se proto divit, že téměř po celou dobu projevu ministra Gandaloviče farmáři pískali a již tady někteří vylévali mléko do připravených kontejnerů. Lidé drželi transparenty s nápisy „Chceme chovat krávy, ne poslouchat voly“, „Mléko, od rakve víko“ či „Donutí nás vláda vybit naše stáda?“. Transparent ze Slovenska hlásal „Spravedlivé podmienky pre všetkých“.

V projevech představitelů různých ze-

mědělských sdružení mj. zaznělo i to, že pokud se neudrží pracovní místa v zemědělství, bude to znamenat zánik české vesnice jako takové. Na venkově zůstanou jen starší lidé, ostatní půjdou za prací do měst. Po projevech tisícíhlavý zástup, ve kterém vedli i krávy, zamířil směrem k Václavskému náměstí. Na cestě zastavili před hotelem Marriott v centru Prahy a rozlili zde na 50 litrů mléka a vysypali 200 kilogramů obilí. Silnici před luxusním hotelem, který hostil konferenci za účasti eurokomisařky pro zemědělství Mariann Fischer-Boelové, pokrývaly bílé kaluže a vrstva obilí. Zdaleka však nejde jen o mléko. Zkáza je plošná. Zemědělci uvádějí, že po vstupu do EU se u nás snížila produkce hovězího masa o 26 procent, vepřového o 30 procent. „Za rok 2008 jsme dovezli maso za neuvěřitelných 14 miliard korun, přitom ještě pár let před vstupem jsme ročně dováželi za dvě miliardy korun. Záporné saldo ze zahraničního obchodu s masem loni dosáhlo 10 miliard korun,“ uvedla Agrární komora.

Ta také požaduje, aby zákon řešil vliv obchodních řetězců. Na Václavském náměstí, kde zcela zablokovali dopravu, zemědělci položili smuteční věnce k soše sv. Václava. Protest skončil společným zpěvem lidovky Ach synku, synku, oblíbené písně T. G. Masaryka. S ministerstvem zemědělství chtějí nyní farmáři jednat o dalším postupu. „Pokud bude pan Gandalovič trvat na tom, co říkal, nebude ministrem většiny českých zemědělců. Pokud setrvá na svých názorech, lidé si vynutí další akce podobné té dnešní,“ zdůraznil šéf Agrární komory Veleba.

(text a foto fav)



ÚSPĚŠNÝ FOR SENIOR

Ekonomická krize jako by se nekonala: O dva tisíce metrů čtverečních rozsáhlejší výstavní plocha, vyšší počet vystavovatelů i návštěvníků, taková je bilance souboru veletrhů pro bydlení, rodinu a volný čas FOR FAMILY, který se konal ve dnech 5. – 8. března v Pražském veletržním areálu Letňany. Jeho integrální součástí byla už potřetí veletržní přehlídka FOR SENIOR. I ona zaznamenala větší počet vystavovatelů a návštěvníků.



Šéfredaktor DS (uprostřed) byl i předsedou komise, která udělovala Grand Prix For Senior. Za svůj elektronický dávkovač léků ji získala firma Griffin. Vlevo její zástupce ing. Hýsek při přebírání ocenění, vpravo manažerka veletrhu A. Vrátná.

Zatímco během prvního ročníku tento veletrh hledal směr, kterým se v budoucnu vydat, druhý ročník tento směr již udával přesněji. Potřeby pro aktivní život – od lázeňských pobytů siťových seniorům na míru, přes sportovní potřeby pro seniory, až po širokou nabídku bezpečnostních detektorů – byly zastoupeny řadou společností, které nabízely osvědčené produkty i úplně novinky. Cílem třetího ročníku bylo držet se naznačené cesty a ještě více posílit zmíněné sekce.

Veletrh FOR SENIOR je jedinou tak rozsáhlou odbornou veletržní akcí v ČR, zaměřenou na tuto cílovou skupinu. „Mnoho dnešních seniorů jsou lidé, kteří chtějí aktivně trávit volný čas. Stále více z nich se věnuje sportu, kultuře, vzdělávání. A pro ně jsou tu právě univerzity třetího věku, speciální jazykové kurzy, lázeňské pobyty na míru

a další aktivity, které jim nabízí právě tento veletrh,“ říká k tomu manažerka akce Alena Vrátná.

Letos se rozšířila nabídka lázeňských pobytů pro seniory. Nechyběly organizace nabízející tipy pro využití volného času, firmy nabízející potravinové doplňky ani instituce zaměřené na vzdělávání seniorů. Letos pozornost na veletrhu poutalo i Mobilní edukačně-preventivní centrum pro seniory s projektem „Corega Seniori 2009“, které je určené nositelům zubních náhrad. Veletrh byl první štací jeho turné po ČR, která potrvá do října. Prostě: stále více firem už ví to, co některým politikům teprve začíná docházet a sice, že počet seniorů roste a s ním i jejich význam ve společnosti.

Mimořádně úspěšný byl na veletrhu i stánek Rady seniorů ČR a Doby seniorů. Doba seniorů získala více než dvě desítky nových předplatitelů, doslova zmizelo 1500 starších výtisků, které se rozdávaly zdarma a velmi dobře se prodávalo i aktuální číslo. Opět se potvrdilo, že pokud je DS vystavena, najde své čtenáře poměrně lehce.

Prezentace u stánku vedly i k tomu, že se zvýšil zájem o poradny RS ČR, ať už bytovou, sociálně-právní či počítačovou. Lidé na stánku mohli hodnotit snímky, zaslané do fotografické soutěže na téma Senior a jeho rodina. Úspěch by nebyl možný bez nasazení lidí. Kromě vedoucích pracovníků RS ČR a redakce na stánku obětavě pomáhali Pavla Krbcová, Jana Hřebejková, Anna Hynková, Hana Čiháková, Ivana Procházková a manželé Folprechtovi. Bez nich by úspěch nebyl možný. Děkujeme a uvádíme je tímto do Dvorany cti Doby seniorů.

(text: fav, foto Z. Hřebejk a archiv)



Návštěvníky zaujalo i mobilní centrum ústní hygieny



U našeho stánku bylo neustále živo

CÍLENÁ GENOCIDA SENIORŮ?

V minulém čísle jsme slíbili, že budeme informovat o vývoji situace kolem privatizace obecních bytů v Praze 3. Ta se mezitím vzhledem ke svým podivným a neprůhledným okolnostem dostala i do zpravodajství velkých médií, včetně televizí. Už v úterý 16. března se konala schůze občanského sdružení Žižkov (nejen) sobě. Tentokrát byl zcela zaplněn největší sál hotelu Olšanka, další stovky lidí akci sledovaly v přenosu na internetu. Pod petici, požadující zprůhlednění privatizace, přibýly další stovky podpisů.



Ve středu 17. března se na Havlíčkově náměstí před radnicí Prahy 3 ve 14:00 – hodinu před zasedáním zastupitelstva – sešlo asi dvě stě nespokojených občanů.

„Chceme zveřejnění seznamu domů, určených k privatizaci, a požadujeme padesátiprocentní slevu na privatizované byty. Privatizace totiž není komerčním prodejem. Je třeba zdůraznit, že radnice získala byty zdarma a nyní je chce prodávat za milióny,“ řekl jednatel sdružení a zastupitel Prahy 3 Matěj Stropnický (SZ). Jak uvedl, lidé protestovali i proti znaleckým posudkům, které si nechala radnice vypracovat. Několik tisíc bytů totiž „zvládla“ jediná znalkyně! „Chceme také, aby radnice zajistila důstojné bydlení těm, kteří na byty nemají, ale jsou to občané Prahy 3 a chceme, aby zde nadále bydleli. Jedná se hlavně o seniory a rodiny s dětmi,“ doplnil Stropnický. „Radnice si myslí, že občané jsou na jedno použití,

pouze při volbách. Něco jako toaletní papír. A zastupitelé jsou neodvolatelní. To se musí změnit!“, uvedl před radnicí člen sdružení Jiří Válek. Podle něj se v případě privatizace jedná o cílenou genocidu seniorů. Skutečností je, že značná část obyvatel dříve opovrhovaných a nyní za milióny prodávaných bytů v panelových „králíkárnách“ je dnes v důchodovém věku a nebo se k němu blíží. V ČR nemají šanci získat potřebné hypotéky nebo úvěry, protože by je sami nebyli schopni splácet. Demonstrace byla zakončena výzvou organizátorů, aby se občané zúčastnili i navazujícího zasedání zastupitelstva Prahy 3 a skandováním věty „Nejsme vaše soukromé vlastnictví!“

ODS ovládané zastupitelstvo Prahy 3 následně zamítlo petici občanů, požadující jasné stanovisko radnice k tomu, které obecní byty pošle do privatizace a kdy.

Podle místostarosty Zdeňka Lochmana (ODS) vytvoření harmonogramu není vzhledem k nutnosti majetko-právního a stavebně-technického prověření možné. Zamítavé stanovisko přítomní občané doprovázeli výkřiky „Demisi!“, „Hanba!“ a boucháním do lavic.

Poté opustila většina veřejnosti jednací místnost. Před citelně menším publikem pak došlo ke schválení dalších bodů programu, mezi které patřilo například udělení kulturních grantů Prahy 3. Stejně jako v předchozích letech, jednoznačným „grantovým favoritem“ byl Palác Akropolis předsedy ODS Praha 3 Pavla Hurdy a další provázané společnosti. Na řadu seniorských a humanitárních aktivit peníze ale nezbyly.

Dodatek: V říjnu 2008 zastupitelstvo městské části schválilo prodej bytů v ulici Pod Lipami na okraji Žižkova až za 27 000 korun za metr čtvereční, zatímco byt na katastrálním území Vinohrad místostarosta Lochman (ODS) koupil od radnice za 11 000 korun za metr čtvereční. Zastupitel Stropnický proto vznesl návrh na jeho odvolání. To se bude projednávat na příštím zasedání.

(text a foto: makr)



DOBA
seniorů

NEJČTENĚJŠÍ NOVINY PRO SENIORY V ČECHÁCH

inzerce v novinách okamžitě přímo oslovíte
12 000 čtenářů ve věku 50 let a více

PŘÍJEM INZERCE:
Jaroslava Chudá, tel.: +420 776 591 940
email: chuda@svetobchodu.cz

ODEŠEL NEJSTARŠÍ Z HRDINŮ

V neděli 1. března zemřel ve věku 92 let nejstarší žijící pilot legendární 311. čs. bombardovací perutě Petr Uruba. Po Mnichovu se připojil k zahraničnímu odboji v Polsku. Po jeho porážce odešel do Francie, odkud se dostal do Velké Británie, kde byl u založení 311. bombardovací perutě. Po sestřelení byl více než čtyři roky v německých zajateckých táborech. V roce 1944 byl odsouzen k trestu smrti, byl však před jeho vykonáním osvobozen. Po únoru 1948 byl vyhozen z armády a musel žít ve své rodné valašské obci Rusava pod dohledem Státní bezpečnosti.

Až do roku 1963 pracoval bývalý kapitán letectva, který ovládal pět světových jazyků, v nekvalifikovaných profesích. V šedesátých letech se dočkal částečné rehabilitace a byl povolán do armády, ze které však musel po srpnu 1968 v důsledku tzv. normalizace odejít. Po listopadu 1989 byl Petr Uruba rehabilitován a povýšen do hodnosti plukovníka letectva. V roce 2006 převzal z rukou francouzského prezidenta Jacquesa Chiraka Řád rytíře čestné legie. S Petrem Urubou odešel jeden z hrdinů, jejichž osudy tragicky poznamenal vývoj v Evropě po roce 1938.



(red)

ŠÉFREDAKTOR 2x KMOTREM



Stalo se tak v pátek 13. března, nedošlo k tomu však ve spojení s některou s četných zahraničních mafí, které prý nyní operují i v ČR. V Paláci knih Luxor v Praze se pouze konal křest dvou nových knih a šéfredaktor Doby seniorů

(uprostřed s mikrofonom) byl požádán, aby se vedle dalších osobností stal jedním z jejich kmotrů. První z nich napsal známý publicista Pavel Toufar (druhý zleva) a nese jméno Opilci, falešní hráči a mlsní žrouti, aneb Ze života našich předků, druhou s názvem Nejen bonmoty a citáty o pivu, pijácích a nepijících, kterou napsal spolupracovník Doby seniorů Vráta Ebr (zcela vpravo). Obě spojuje nejen společný vydavatel, jímž je nakladatelství Start z Benešova. Spojuje je i jejich velmi příbuzný obsah, který je příjemný všem, kdo mají rádi dobré jídlo a český národní mok pivo. A také všem, kdo si navíc rádi

přečtou zábavné i poučné povídky na toto téma. A toho obě knihy nabízejí skutečně velké doušky. Ochutnat budou moci brzy i čtenáři DS, protože vydavatel fandí seniorům a několik knížek věnoval jako výhry do našich soutěží. Pár dní předtím knihy do soutěží DS věnovali také vydavatelé Olga a Oleg Krylovi. Stalo se tak při příležitosti křtu první knihy jejich nové edice detektivní literatury s názvem Dýmka. První knihu v této řadě napsal Jan Cimický a nese název Smrt na útesu. Na obou křtech se hovořilo i o našich novinách a mělo to příznivý ohlas, takže lze očekávat, že mezi čtenáře DS brzy přibudou i lidé z četného publika v Paláci Luxor.

Foto Zdeněk HŘEBEJK

ZÁPISKY VLASTENCE

Dcera bývalého československého prezidenta generála Ludvíka Svobody Zoe Klusáková-Svobodová pokřtila v podvečer v úterý 24. února v Domě knihy Kanzelsberger v Praze první úplné vydání jeho válečných vzpomínek Deník z doby válečné. Jde o první úplné vydání válečných zápisů tohoto významného československého vlastence a mnohonásobně vyznamenaného bojovníka proti nacistické totalitě z období červen 1939 až leden 1943. Zahrnuje tak období, kdy odešel z okupované vlasti do Polska, kde se okamžitě zapojil do zahraničního odboje až do doby, kdy pod jeho velením první československá vojenská jednotka z výcvikového střediska v ruském Buzuluku odjela na frontu. Už v

březnu 1943 pak byla nasazena při obraně Sokolova a vyznamenala se nebývalým hrdinstvím. Velitel obrany v Sokolově nadporučík Jaroš byl jako vůbec první cizinec in memoriam vyznamenán titulem hrdina Sovětského svazu. Boj proti nacismu těžce poznamenal i rodinu generála Svobody v okupované vlasti. Nacisté umučili jeho syna a pronásledovali a popravili i několik desítek blízkých i vzdálenějších příbuzných. Na křtu knihy jsme mohli vidět originální zápisník, na jehož základě vznikla. Také jsme mohli z úst představitele Pražského jara 1968 Čestmíra Císaře slyšet, že právě v době, kdy pohled na dějiny má opět někdy jednostranné a tendenční zabarvení, je třeba ukazovat veškeré dějinné souvislosti. Vydání knihy Ludvíka

Svobody je i v tomto směru významným počinem. Křtu se zúčastnila řada významných osobností, diplomatů a velké množství účastníků zahraničního protifašistického odboje.

(red)



Foto: J. Louda

Paní Zoe se svojí dcerou a vnuky během slavnostní akce. Paní Zoe drží obraz otce, namalovaný podle fotografie těsně před odjezdem z Buzuluku na frontu.

OSLAVENEC ZPÍVAL DÁRKY

Josef Fousek se dle vlastních slov narodil třikrát: 12.3.1939 na Kladně, 7.4.1987 na jednotce intenzivní péče v Kroměříži a 5.3.1999 na kardiokirurgii na Karlově náměstí v Praze. Za sedmdesát let života prošel řadou profesí: dělník, zemědělec, fotograf, textař, písničkář a spisovatel. Známy je svým působením jako jevištní host Semaforu i Divadla Jiřího Grossmana a jako host Českého rozhlasu.

V předvečer svých kulatých narozenin uspořádal koncert v divadle Semafor. Měl jsem to štěstí být při tom. Po vstupu do Semaforu a odložení svršků se podávalo malé občerstvení v přízemí divadla, červené i bílé víno, nealko, pivo přímo ze soudku, k tomu něco na zub. Dámy si pochutnávaly na

čokoládě. V 19:00 se objevil na jevišti oslavenec, samozřejmě s kytarou a stohem papírů, mezi kterými byl i scénář večera. Ten se však ukázal jako zcela zbytečný. Na podiu se opět projevil velký improvizátor. Z jeho vyprávění i písniček jako vždy dýchal smysl pro romantiku, lidskost a laskavost. Na foukací harmoniku mu hudební dárky pomáhal rozbalovat jeho syn Tomáš. O přestávce a po skončení báječného koncertu pokračovala oslava ve foyeru divadla. Abych si prodloužil tuto slavnostní chvíli, zakoupil jsem si zde CD s názvem Zpověď srdce. A tak i když píši tyto řádky, promlouvá ke mně laskavý hlas básníka z hald – Pepy Fouska. Samozřejmě jsem si nechal CD podepsat. Musel jsem ovšem vystát dlouhou



frontu, než jsem se tak stalo a než jsem mohl oslavenci ke kulatinám osobně i jménem celé redakce Doby seniorů poblahopřát a popřát ještě spoustu krásných písniček.

Text a foto Zdeněk HŘEBEJK

SRDCE PRO BOHEMKU

Kdyby o to usilovala, tak má určitě šanci. Velkou naději na to, aby její jméno zapsali do známé Guinnesovy knihy rekordů. Když už ne celosvětově, tak alespoň v České republice je totiž paní Vlasta Pospíchalová určitě nejstarší autorkou, která vydala svoji prvotinu. V literárním světě debutovala ve věku 76 let!

Pokud vám právě v souvislosti s Bohemians její příjmení připadá známé, pak se nemýlíte: paní Vlasta je manželkou bývalého slavného fotbalisty a následně trenéra Tomáše Pospíchala. V roce 1962 byl členem týmu, který na MS v Chile získal stříbro a byl to on, kdo ve finále proti Brazílii slavnou „českou uličkou“ přihrál Josefu Masopustovi na úvodní gól zápasu. Později se stal trenérem, pražským Bohemians pomohl dosud k jedinému titulu a práci pro fot-

bal zůstal věrný i po transplantaci srdce. Jeho životním osudům je také věnovaná celá druhá polovina knížky s názvem „Srdce, míč a velryba“ (vydalo plzeňské nakladatelství NAVA). V té první se ohlíží za svým vlastním, prvorepublikovým dětstvím. A svými názory ji v tom sekunduje její vnučka. Celé je to velice zajímavé a zábavné počteníčko, od kterého se čtenář nemůže téměř odtrhnout. Přiznávám, že jsem více než stostránkové povídání paní Vlasty, které je doplněno řadou unikátních dokumentárních fotografií, zhltnul za jediný večer. Obsah mně přiměl k tomu, abych autorku požádal o krátký rozhovor. Uskutečnil se po telefonu, tady je hlavní obsah:

● **Co Vás přimělo k tomu, že jste začala s psaním knih?**

Víte, já jsem se určitě minula povoláním. Jsem sice ekonomka, ale celý život jsem toužila po psaní. Dlouho jsem na to ale neměla čas, ještě i v důchodu jsem se musela starat o Tomáše. Teprve když mi odešel a já jsem zůstala v bytě sama, zbyl mi čas i na psaní.

● **Zůstane u prvotiny nebo chystáte i nějakou další knížku?**

Už jsem napsala i divadelní hru. Takovou frašku, kterou jsem dala Radkovi Brzobohatému, se kterým mně

pojí dlouholeté přátelství, k dopracování. Já jsem napsala rukopis, on by z toho měl dotvořit divadelní hru hru.

● **Knížka měla ohlas mezi fanoušky Bohemians. Do historie klubu tak vstoupíte vedle Vašeho manžela i Vy. Psala jste knížku i s myšlenkou na fan-dy Bohemky?**

Bohemka mě vzala už velmi dávno, a samozřejmě i její fanoušci. Jsem jim moc vděčná, že svůj klub nikdy nevzdali a bojovali za jeho budoucnost. Samozřejmě, že jsem tu knížku psala i pro ně. Taky jsem v ní chtěla poděkovat pánům Dienstbierovi a Trojanovi, kteří se o znovuzrození Bohemky nejvíc zasloužili, ale oba to odmítli s tím, že to bylo společné dílo všech fanoušků.

● **Jak vidíte dnes šance českého fotbalu? Zejména po tom, co z něho byli „odejiti“ zejména na peníze zaměřeni manažeři typu pana Košťála?**

Jak se říká, naděje umírá poslední. Nyní nás čeká hospodářská recese a v ní budoucnost nevidím moc dobře. Samozřejmě je ale dobré, že je pryč manažer jako byl Košťál, kterému o fotbal jako takový vlastně ani nešlo. Myslím si, že ve vedení fotbalu by měli být lidé, kteří mu rozumějí a kteří ho mají rádi, proto fandím Ivanu Haškovi, aby český fotbal vedl. Víte, k fotbalu je třeba hlavně cit a lásku. Takový člověk byl i můj manžel Tomáš. Fotbal nikdy nehrál především pro peníze, ale hlavně a právě proto, že ho miloval. Jsem šťastná, že jsem mohla žít vedle něho a cítit to s ním.

**Za rozhovor poděkoval
František VONDERKA**



Paní Vlasta Pospíchalová s hráčem Bohemky Janem Morávkem a maskotem týmu během oslavy 25. výročí získání titulu mistra nejvyšší fotbalové ligy

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

Poradny Rady seniorů ČR jsou pro všechny 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,
Malínovského 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. Vyhněte se tak nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

ZPŮSOB ÚČTOVÁNÍ CENY ZA TOPENÍ



**Ing. Karel
HANAUER**

Mnozí čtenáři Doby seniorů a také návštěvníci bytových poraden Rady seniorů ČR nejsou srozuměni s dvou-složkovým rozúčtováním ceny za vytápění jimi užívaných bytů a případně i nebytových prostor. Zejména uživatelé, jejichž byty a nebytové prostory nejsou vybaveny měřiči tepla případně indikátory, tento způsob považují za nadbytečný a jen zdrazující cenu služby vytápění. Kritika sílí zejména dnes v době krize, kdy se cena tepla dále zvyšuje.

K vysvětlení principu vyhlášky č. 372/2001 Sb., která musí být povinné k účelu rozúčtování ceny služby použita, je třeba se vrátit k teorii sdílení tepla. Teplo se sdílí třemi způsoby: prouděním spolu s nosnou látkou (v našem případě vzduchem v místnostech), sáláním z teplejšího tělesa na studenější (třeba z teplé stěny nebo radiátoru na okolní předměty nebo osoby) a vedením přes hmotu (třeba skrze stěnu nebo podlahu nebo strop z vytápěné místnosti do místnosti nevytápěné). Prakticky přicházejí v úvahu všechny tři způsoby sdílení tepla společně a nerozdílně. U sálových panelů nebo krbů je větší sálová složka, u teplovzdušného vytápění je sálová složka potlačena a uplatňuje se hlavně proudění tepla. Při sezení na akumulacích kamnech se více uplatní vedení tepla, atd.



Představa, že jediným přívodem tepelné energie do místnosti je teplá voda v trubkách proudící do radiátorů, je tedy falešná. Stejně tak nemá valný smysl přesně měřit množství tepelné energie přiváděné do bytu způsobem používaným např. v Británii ale i u nás jedním plynárenským koncernem, kde se přivezené teplo na prahu bytu zjistí s velkou přesností odečtem spotřeby plynu na plynoměru, a toto teplo se považuje za energii spotřebovanou v bytu jak pro vytápění tak pro ohřev teplé užitkové vody. Zkrátka teplo použité v bytu k vytápění přesně změřit nelze a nemá tedy smysl se o to pokoušet žádnými drahými přístroji.

To bylo tvůrcům předpisů známo již v 20. letech minulého století v řadě evropských zemí, kde nastal boom v centralizovaném zásobování bytových domů teplem v páře nebo v horké nebo v teplé vodě a konec konců i v rozvoji ústředního vytápění z kotle umístěného v bytovém domu. Hledal se tedy způsob zjišťování množství spotřebovaného tepla náhradním způsobem, který by byl co nejspravedlivější. Spotřebitelé služby rozvíjejícího se nového způsobu vytápění samozřejmě tehdy vehementně protestovali, že ten či onen zaváděný způsob rozúčtování ceny služby vytápění není zrovna ten, který by si představovali jako spravedlivý. V historicky poměrně krátké době se v různých státech způsoby rozúčtování ustálily a vždy šlo jen o formu určité společensky přijatelné dohody – konsensu, protože žádný exaktní způsob změření množství spotřebovaného tepla neexistuje. Dokonce v některých státech je cena vytápění automaticky součástí nájemného a nic se tedy ani náhradními způsoby neměří ani nepočítá.

Způsob v České republice tedy nevznikl ve vzduchoprázdnu a nejde o výmysl několika úředníků, jejichž cílem by podle některých škarohlídů byl jen způsob, jak co nejvíce znepříjemnit bydlení a zdražovat práci správců nemovitostí. Byl použit princip v Evropě obvyklý a založený na dvou složkách: složce základní a spotřební. Základní složka reprezentuje vybavenost vytápěných místností otopnými tělesy, odhad množství tepla přiváděného sdílením tepla z okolních prostor a objem místností. Toto vše je skryto v pojmu tzv. započitatelné

u rybníka, kde se někdo topí, tak tam naskáčou i ti, co neumějí pořádně plavat a pak ještě zachraňují je. Ale když to budete volat v bytě v činžáku, tak se otevrou dveře, protože lidi jsou zvědaví a možná přivolají pomoc, pokud i je někdo nenapadne. Když zavoláte o pomoc v parku, tak za patnáct minut tam zaručeně nebude ani noha! V bytě je třeba mít panoramatické kukátko, nikoho nevpuštět, dokud neukáže průkaz. Nebo ho pošlete zazvonit k sousedovi. Další dobrá věc: mít něco v ruce pro případ, že útočník se bude snažit nohou rozrazit dveře zabezpečené řetízkem. Třeba kladívko. Klíčová je taky vzájemná sousedská výpomoc. Třeba když nejste doma, že vám někdo vybírá poštu a přeplněná schránka hned dole neupozorňuje na to, že v bytě už dlouho nikdo není... My jsme v Bílém kruhu bezpečí seniorů vymysleli samolepky, které se lepí zevnitř na dveře a která obsahují základní pravidla, jak se chovat. Když někdo zazvoní, tak je hned trkne do očí varování: POZOR, může to být někdo, kdo ti může ublížit! V rámci prevence se dá dělat spousta věcí, já osobně jsem vždy rád jezdil také na besedy se seniory na téma jak se bránit.



● **Jste nyní v důchodu členem organizace policejních veteránů. V čem vidíte hlavní smysl svého členství?**

Hlavně v tom, že se můžeme sdružovat a můžeme si třeba objednat zájezd. Jsme čistě profesní organizace, k nám nemůže nikdo, kdo neodsloužil u policie nejméně 15 let. Smysl je tedy v tom, že se můžeme setkávat a hájit svoje zájmy. My jsme třeba nabídli policejnímu prezidentovi, že pomůžeme policistům. Žijeme totiž v té které ulici a všimáme si, co se děje.

Jsme něco, jako kdysi byli okrskáři. Ti věděli, kde se co šustlo, kde jsou nebezpečná místa, i kam děti třeba tajně chodí kouřit za školu. Nebo: Víme, kde jsou dnes třeba vykrádána auta, tak se tam půjdeme projít a budeme hlásit podezřelé jevy. V tomto směru je spousta věcí, kde můžeme pomoci.

● **Čili nabízíte to, na co současná policie nemá síly, protože příslušníci jsou často odjinud a neznají místní prostředí...**

Nabízíme i další služby. Jsme profesionálové a můžeme policii informovat o tom, co se děje v místech kde žijeme, jaké akde se dějí nepravosti. Třeba u mého bydliště je školka, kde je sice semafor, ale bezohlední prasáci tam jezdí na červenou. I když už tam zahynuly děti, nikdo to tam nehlídá. Podobně jako přechody, kde byli zranění senioři. A to bychom mohli ohlídat my. I v tom vidíme možnou náplň naší činnosti. Být nablízku prostředí, které formovalo náš život a pomáhat svými zkušenostmi.

Za rozhovor, který se často měnil v tiché naslouchání, poděkoval František VONDERKA.

Foto Zdeněk HŘEBEJK a archiv.

Kdysi jsem jeho rodným městem projížděl na kole. Pil jsem kávu v ulici, která nesla jméno proslulého psychiatra a slyšel povzdechnutí obsluhy u okénka – Jo, jo, Příbor na svého rodáka nezapomněl.

Byl vášnivým kuřákem a stal se zcela závislým na nikotinu. – Ode dne tvého zákazu jsem sedm týdnů nekouřil. Podle očekávání mi bylo nejprve hrozně zle, nastaly srdeční potíže se špatnou náladou a k tomu hrozná trýzeň abstinence. ...Začal jsem znovu kouřit. Od prvního doutníku jsem mohl pracovat a stal se pánem své nálady – napsal upřímné nikotinové doznání svému příteli.

Trápí ho bolesti, ischias, revma, křeče a svádí boj s migrénou. Marně bojuje s depresemi. Má strach z cestování, bojí se nastoupit do vlaku. Čeká na nádraží i hodinu před odjezdem, aby spoj nezmeškal.

Usiluje o otevření soukromé praxe a hledá příležitost, jak na sebe upozornit.

CESTA BOLESTI

Snaží se uvést na trh nový lék na bolest: kokain. Testy provádí sám na sobě. Po dvaceti gramu obdivuje svou výkonnost a dobrou náladu. Dávky kokainu posílá své snoubence Martě, aby prý

duchovní okénko

DS

byla silná a odolná. Osudová choroba se objevila na konci první světové války. Všiml si otoku patra v ústech. Svůj nález tajil. Tumor se zvětšoval. Až po létech se svěřil kožnímu lékaři.

V říjnu 1923 podstoupil operaci. Zakrátko nato další. Odstraněné čelistní klouby nahradily protézy. – Slibte mi, že až jednou přijde ta chvíle, nenecháte mě zbytečně trpět – žádá znalce ústní

sliznice Maxe Schura. Světové události se dostávaly do varu. Před nacisty uprchl do Londýna. Záhy byl totálně vyčerpán stále silnějšími bolestmi. Konec byl neodvratný. Doktor Schur čekal na výzvu k vyplnění slibu. – Teď už je to jenom trýzeň a dál to nemá smysl – zašeptal ještě při plném vědomí. Úlevu mu přinesly dvě podané injekce morfia.

Bolest a láska jsou věrnými průvodci na cestách života. Ze svých kapes nám předávají hořké i sladké plody. Kdo je polyká, s úžasem pozoruje, jak může stát ve světě sám a nahý, bedrný a nuzný, přichází tíha práce, pomluv, zrady, stáří a nakonec smrt. Jednou se snad potkáme ve věčné ordinaci, a třeba objevíme, v čem tkví vynález, který nás osvobodí od bolesti, vážený pane doktore Sigmunde Freude, popřejme si navzájem krásné velikonoce.

Jan SCHWARZ,
www.pastorschwarz.cz

PENZE ČESKÝCH SENIORŮ V ČÍSLECH

Postavení starobních důchodců v ČR se loni opět zhoršilo

Stalo se již tradicí, že prostřednictvím Doby seniorů informujeme veřejnost o meziročních změnách v počtu příjemců starobních penzí a také o jejich sociálním postavení ve vztahu k ekonomicky aktivní části české populace. Informace je zpracována na základě rozboru dat České správy sociálního zabezpečení, za jejichž poskytnutí děkujeme.

Počet příjemců starobních penzí v loňském roce meziročně vzrostl, a to ze 2 028 865 na 2 066 005, tj. o 37 140 osob. Z toho 1 491 137 seniorů pobíralo důchod pouze jeden (tzv. starobní penzí sólo), 498 481 žen a 76 387 mužů pak pobíralo penze kombinované. Tj. dů-

chody dva, tzv. souběh penze starobní s penzí vdovskou respektive vdoveckou. Průměrná starobní penze sólo dosahovala k 31. prosinci 9 638 Kč což je o 891 Kč, tj. o 10,19 procentních bodů více než v prosinci 2007. Průměrná starobní penze u mužů činila 10 715 Kč a u žen 8 784 Kč. Výše průměrné kombinované penze u mužů činila k 31.12. 2008 11 985 Kč, tj. o 1 270 Kč více než penze starobní a u žen 10 674 Kč, tj. o 1 890 Kč více než penze starobní. S ohledem na mimořádnou valorizaci penzí až k 1. srpnu 2008 byla ale průměrná celoroční starobní penze sólo za rok 2008 podstatně nižší, dle postoupených dat ČSSZ dosahovala výše 9 378 Kč. Meziroční navýšení tak činí 7,55 %. Průměrný meziroční růst životních nákladů důchodců byl ale vyšší (8,2 % v celoročním průměru), což znamená, že ani dvojí loňská valorizace penzí (346 Kč k 1. lednu a 470 Kč k 1. srpnu) skokový růst životních nákladů důchodců nevykompenzovala a reálná kupní síla penzí meziročně poklesla o 0,60 procentního bodu! **Jde o nejvyšší meziroční pokles reálné kupní síly penzí za posledních jedenáct let! (morální povinnosti státu je udržet alespoň reálnou kupní sílu penzí).** Z teritoriálního hlediska k žádným změnám v pořadí krajů a okresů dle výše penzí nedošlo, nejvyšší penze jsou stále v kraji Praha 6 (10 289 Kč)

a nejnižší v kraji Vysočina (9 370 Kč). Obdobně jako v roce 2007 a 2006 také loni pouze tři kraje převýšily průměrnou penzi v České republice. A to Praha, kraj Středočeský a kraj

DS dokumentuje

Moravskoslezský. Nejrychleji rostly penze v Pardubickém kraji, nejpomaleji v kraji Praha.

Sociální postavení českých seniorů (měřené obecným náhradovým poměrem, tj. relací průměrné penze sólo k průměrné hrubé mzdě) se v roce 2008 opět meziročně zhoršilo, a to o významných 0,4 procentního bodu. **V tomto ukazateli jde o nejhorší**



meziroční propad za posledních pět let. Dle propočtů RS ČR již průměrná starobní penze nedosahuje ani 40 % průměrné hrubé mzdy (39,84 %). **Tento stav je pro Radu seniorů České republiky nepřijatelný, sociální postavení českých seniorů se opět permanentně zhoršuje, a to již třetím rokem!**

ČESKÁ REPUBLIKA	2007	2008	208/207	kraj/ČR	
	8 747 Kč	9 638 Kč	110,19	2007	2008
Moravskoslezský kraj	8 822	9 694 Kč	109,88	100,86	100,58
Zlínský kraj	8 541	9 430 Kč	110,41	97,64	97,84
Olomoucký kraj	8 500	9 377 Kč	110,32	97,18	97,29
Jihomoravský kraj	8 653	9 540 Kč	110,25	98,93	98,98
Kraj Vysočina	8 486	9 370 Kč	110,42	97,02	97,22
Pardubický kraj	8 545	9 437 Kč	110,44	97,69	97,91
Královéhradecký kraj	8 624	9 523 Kč	110,42	98,59	98,81
Liberecký kraj	8 670	9 563 Kč	110,30	99,12	99,22
Ústecký kraj	8 691	9 571 Kč	110,13	99,36	99,30
Karlovarský kraj	8 607	9 475 Kč	110,08	98,40	98,31
Plzeňský kraj	8 713	9 604 Kč	110,23	99,61	99,65
Jihočeský kraj	8 635	9 532 Kč	110,39	98,72	98,90
Středočeský kraj	8 766	9 673 Kč	110,35	100,22	100,36
Hl.m.Praha	9 370	10 289 Kč	109,81	107,12	106,75

1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998
50,4	51,6	55,3	52,0	47,0	44,4	43,8	43,5	45,3	45,9
1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
45,2	44,2	43,4	43,5	42,2	40,6	40,6	40,4	40,2	39,8



Při vyjednávání podpory pro požadavky, jejichž cílem je zlepšit postavení českých seniorek a seniorů, jedná RS ČR mj. se všemi parlamentními stranami

K 1. lednu 2009 byly penze valorizovány o 4,4 % procentní výměry, tj. v průměru navýšení o **329 Kč**. Průměrná starobní penze sólo tak dosahovala **9 967 Kč**. Nízké starobní penze, tj. oscilující okolo životního minima (3 126 Kč u osamělé osoby), pobírá 4 129 seniorů, loni je pobíralo 8 116 seniorů. Nejvíce penzí je v pásmu od

Výše důchodu v Kč od do	Počet		Index % z celkového počtu	
	2008	2009	209/208	
do 2 999	8 116	4 129	50,87	0,28
3 000 3 999	7 991	8 639	108,11	0,58
4 000 4 999	12 288	8 975	73,04	0,60
5 000 5 999	26 619	16 292	61,20	1,09
6 000 6 999	89 585	37 346	41,69	2,50
7 000 7 999	252 134	120 462	47,78	8,06
8 000 8 999	339 219	279 638	82,44	18,71
9 000 9 999	302 625	321 102	106,11	21,48
10 000 10 999	219 363	281 629	128,38	18,84
11 000 11 999	106 761	205 288	192,28	13,73
12 000 a více	92 693	211 388	228,05	14,14
Celkem:	1 457 394	1 494 888		

9 000 Kč do 9 999 Kč, loni bylo nejvíce penzí vypláceno v pásmu od 8 000 Kč do 8 999 Kč. Nejvyšší meziroční nárůst byl u nejvyšších penzí, a to více než dvojnásobný. Počet příjemců nejvyšších starobních penzí vyplácených Českou správou sociálního zabezpečení, tj. penzí nad 14 500 Kč

byl k 31. lednu 2009 **22 531**. Na **průměrnou penzi, tj. na 9 967 Kč nedosahuje 794 034 seniorů, tj. 53,12 % z celkového počtu**. Loni na průměrnou penzi nedosahovalo 55,1 % důchodců a předloni 55,4 % starobních důchodců.

Zdeněk PERNES,
předseda Rady seniorů ČR

DIALOG S MINISTRYNÍ ZDRAVOTNICTVÍ ČR

V úterý 10. března 2009 se uskutečnilo na ministerstvu zdravotnictví setkání představitelů Rady seniorů s novou ministryní Danielou Filipiovou. S představitelkou resortu, jehož opatření veřejnost a zejména seniory velmi zajímají. Vzhledem k tomu, že organizátoři setkání z ministerstva zdravotnictví oznámili, že na jednání není žádoucí účast médií, požádali jsme o stručnou informaci a krátké zhodnocení obsahu jednání vedoucího delegace RS ČR Zdeňka Pernese.

Opravdu šlo o důležité jednání, ale nejprve co mu předcházelo. Bezprostředně po nástupu do funkce jsme paní ministryni zaslali dopis, ve kterém jsme uvedli, že doufáme že pod jejím vedením dojde k nápravě nepřiměřených sociálních důsledků zdravotní reformy na seniorskou populaci a že ministerstvo zdravotnictví konečně přizná Radě seniorů institut meziresortního připomínkového místa tvorby právních předpisů, jak to bylo ministrem Julínkem přislíbeno již v roce 2006. O konkrétních nástrojích a také o konkrétních formách spolupráce mezi ministerstvem a Radou se-

niorů České republiky jsme připravili jednání. Paní ministryně odpověděla pohotově, a to již 10. února: „Domnívám se, že konkrétní nástroje ke spolupráci mezi Radou seniorů České republiky a Ministerstvem zdravotnictví ČR společně najdeme“. A již 17. února obdržela Rada seniorů první návrh právního předpisu k připomínkování.

Za této situace se uskutečnilo jednání při kterém se hovořilo o regulačních poplatcích, o nízké dostupnosti některých oborů zdravotní péče v regionech, o pevných cenách léků, o nedokonalosti českého zdra-

vočního systému, který umožňuje plýtvání s léky v řádu až 10 mld. Kč, o pochybnostech na co jsou poplatky vlastně používány a v neposlední řadě také o ministerské podpoře některých aktivit Rady seniorů a jejich členských organizací. Paní ministryně vyslechla stanoviska k nefunkčnosti regulačního účinku poplatků ve vztahu ke starším lidem, zazněly požadavky na jejich zrušení, a pokud ne všem seniorům, tak alespoň těm, kteří mají příjem nižší než 7 000 Kč. Požadavky byly vzneseny též na posílení ochrany regulačního limitu alespoň k seniorům. Byly uvedeny příklady neoprávněného vybírání poplatků. Paní ministryně většinu argumentů vzala, řešení je údajně v Parlamentu, **jednotné ceny léků a zrušení regulačních poplatků ale odmítá. O jejich existenci tedy rozhodnou až příští parlamentní volby.** V závěru jednání, které trvalo hodinu a čtvrt, jsme paní ministryni zdůraznili, že Rada seniorů ČR je jednou z největších pacientských organizací v České republice se kterou by ministerstvo zdravotnictví spolupracovat mělo. **(red)**

PŘED DĚDICKÝM ŘÍZENÍM

V dnešní poradně se s vámi podělím o několik potřebných, praktických rad. Je toho totiž hodně, na co pozůstalý musí myslet i v tak těžké době, jako je úmrtí milovaného člověka. Musí učinit mnoho úkonů vůči společnosti, v níž zemřelý žil, měl určité závazky, dohody, používal různé služby či ve svých věcech jednal s úřady. To všechno je třeba zařídit pokud možno bezodkladně.



JUDr. Zdeňka
VEJVALKOVÁ

právní poradna DS

To, že nepřeháním, je zcela zřejmé již z demonstrativního vyjmenování toho, co je nezbytné řešit. Je třeba shromáždit a prostudovat veškeré doklady a smlouvy. Co tím myslím?

Občanský průkaz, rodný list, oddací list, řidičský průkaz, cestovní pas, průkaz zdravotní pojišťovny, u níž byl zemřelý pojištěn, vojenskou knížku (u mužů), doklad o výměře důchodu.

Rozhodnutí příslušných úřadů o přiznání sociální dávky, tj. rozhodnutí příslušného městského úřadu např. o přiznání mimořádných výhod pro těžce zdravotně postižené občany, rozhodnutí o příspěvku na provoz motorového vozidla či individuální dopravu, doplatku na bydlení, dávky pomoci v hmotné nouzi, příspěvku na živobytí, doplatku na bydlení, příspěvku na péči nebo rozhodnutí úřadu práce odboru státní sociální podpory o příspěvku na bydlení.

Připravit podklady k žádosti o vdovecký (vdovecký) důchod. Zajistit vystavení úmrtního listu. Vyhledat smlouvy s dodavateli – elektrické energie, plynu, vody, doklady o zaplacení poplatků příslušnému obecnímu úřadu (např. za odvoz odpadu, za psa), případně další smlouvy o provedení

různých služeb jinými dodavateli či poskytovateli (průkaz k výpůjčce knih, lístek z čistírny apod.).

Poté, co tyto a případně další průkazy a doklady vyhledáme, doporučuji nejprve zajít na matriku. Vezmeme s sebou občanský průkaz, rodný a oddací list a požádáme o vystavení úmrtního listu. Při jedné cestě se můžeme zastavit na obecním (městském) úřadu, který vydal rozhodnutí o některé z dávek pomoci v hmotné nouzi či byl zemřelému přiznán a vyplácen příspěvek na péči (vyjmenováno výše) a na úřadu práce, pokud pobíral dávku státní sociální podpory. Zde je třeba nejlépe do 8 dnů nahlásit, že příjemce těchto dávek zemřel. Zároveň je třeba vrátit průkaz mimořádných výhod zemřelého. Lze to učinit na kterémkoliv obecním úřadu s rozšířenou působností, tj. městský úřad, který rozhoduje o př.

Pokud jde o dodavatele služeb, je třeba zajistit zrušení či převod smlouvy o odběru plynu, elektřiny a dodávce vody na adresách uvedených na smlouvách, které uzavřel s dodavateli zemřelý. Je třeba také požádat o vyúčtování těchto služeb. K jednání v těchto věcech

budete potřebovat úmrtní list – kopii, váš občanský průkaz, doklad o vlastnictví např. rodinného domu, bytu apod. (výpis z katastru nemovitostí nebo kupní smlouva), poslední vyúčtování jednotlivých služeb, bankovní spojení, pokud byly úhrady prováděny bezhotovostní platbou.

Zároveň podáme žádost o vdovecký (vdovecký) důchod. Tuto žádost vyřizuje a přesné informace Vám podá okresní správa sociálního zabezpečení. Místně příslušná je okresní správa sociálního zabezpečení v místě trvalého bydliště žadatele o tento důchod. S sebou si nezapomeňte vzít váš občanský průkaz, úmrtní list zemřelého, oddací list, důchodový výměr zemřelého a jste-li poživatelem důchodu vy, pak i váš důchodový výměr.

Nezbytné je také odhlásit všechny služby a placení poplatků na obecní úřadu či poskytovatelům drobných služeb, pokud šlo o služby týkající se pouze zemřelého.

V případě, že za vás bude tyto věci vyřizovat jiná osoba, nezapomeňte ji k to-

mu zmocnit plnou mocí, nejlépe s ověřeným podpisem. Plnou moc nepodepisuje, je nutné ji podepsat až před osobou, která váš podpis ověřuje.

Abych situaci trochu odlehčila, doporučuji vám návštěvu ještě jednoho místa, a tím je pěkná, útulná kavárnička. Pokud vám to zdraví dovolí, dejte si ten největší dort, který vám nabídnou, a kávičku či čaj, který máte nejraději. Jsem přesvědčena, že si to plně zasloužíte.

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



NEJDE JEN O GULÁŠOVOU POLÉVKU



Mgr. Ivana
PICKOVÁ

Jistě jste se s tím setkali. Koupíte si nějakou potravinu, kterou jste léta házeli do košíku téměř automaticky a najednou chutná jinak. Při bližším ohledání zjistíte, že se změnilo složení. Tvarohová pomazánka má jen tvarohový základ a zbytek jsou rostlinné tuky, třená Niva obsahuje toho původního syra co by se za nehet vešlo a v guláši není maso. Mohu vás ujistit, že z pohledu dozorového orgánu je všechno v pořádku, protože tyto výrobky žádná vyhláška neupravuje.

Kvůli instantní gulášové polévce, v níž není ani gram masa, dávalo SOS – Sdružení obrany spotřebitelů podnět Státní zemědělské a potravinářské inspekci. Do-

zvěděli jsme se z jejího vyjádření, že žádný evropský předpis, ani žádná česká vyhláška složení gulášové polévky neřeší, takže je vše v pořádku. „Obecně lze uvést, že samotné slovo „guláš“ je v názvu potraviny většinou spojeno s dalším doplňujícím výrazem, například: „vepřový, hovězí, krůtí, fazolový, sójový, drůbeží, buřtový, maďarský, český, chalupářský, trampský apod. Většina takto označených pokrmů sice obsahuje i nějaký druh masa, ale například guláš vegetariánský, fazolový nebo sójový jsou většinou bez masové složky. Z uvedeného je zřejmé, že samotné slovo „guláš“ je spojeno spíše se způsobem úpravy pokrmu při použití typické směsi koření (sladká i pálivá paprika, pepř, sůl, česnek apod.), a to, zda obsahuje masovou složku, se pro orientaci spotřebitele uvádí slovním

spojením (hovězí, vepřový). Pokud je tedy potravina označena pouze slovem „guláš“, nelze nijak dovodit, že musí vždy obsahovat masovou složku“, píše se ve vyjádření SZPI.

Nevím, z čeho má být chalupářský guláš, tápu z čeho český či maďarský, ale to není tak podstatné. Hrůzná je představa, že každý pokrm, každou potravinu budeme mít ve vyhlášce a co v ní není, jako by neexistovalo. Navíc to není pravda, naprostá většina potravin na trhu není ošetřena vyhláškami, což samozřejmě někdy své problémy přináší, ale daly by se eliminovat, pokud by někdo dohlížel na kvalitu potravin, případně vykládal zákon když ne v zájmu spotřebitele, tak podle zdravého rozumu.

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

I BRÁT LÉKY SE MUSÍME UČIT

Zkuste dnes objevit člověka, kterému schází osobní zkušenost s léky. Tablety, pastilky, kapky, sirupy, krémy a mastičky pomáhají proti bolesti, alergii, únavě, stavějí se do boje s běžnými i vážnými chorobami a třeba i napravují prohřešky, jež si na vlastním těle způsobujeme sami nevhodným způsobem života. V rozhovoru s mladým libereckým lékárníkem Alešem Marečkem zjistíme, že užívání léků má svá důležitá pravidla a to i ve vztahu k potravinám. A že se s ohledem na své zdraví vyplatí je dodržovat.

● Často právě od lékárníků slyšíme, že je nutno určité léky užívat před jídle nebo po jídle. Existuje nějaký univerzální recept, jak léky ve vztahu k jídlu užívat?

Univerzální návod, bohužel, neexistuje. Aby se dosáhlo ideálního účinku léku, je třeba některé přípravky užívat ráno nalačno, případně minimálně půl hodiny před jídlem, u jiných stačí 15 minut, některé se užívají s prvními sousty jídla, jiné během jídla nebo těsně po něm. Jsou také přípravky, které se užívají dvě hodiny po jídle nebo striktně mezi jídly. Neměl bych zapomenout na největší skupinu léků u které je doba jejich užívání v souvislosti s jídlem naprosto lhostejná.

● Jakými pravidly se doba užívání ve vztahu k jídlu řídí?

Tato pravidla je velmi složité zdůvodňovat. Někdy souvisí s vlastním účinkem léku, někdy se vstřebáváním z trávicího traktu do krve nebo s nežádoucími účinky léčiva. Každému pacientovi bych doporučil, aby si před užíváním léku přečetl příbalový leták. V jeho závěru bývá téměř vždy odstavec o správném dávkování a užívání léku. Tam je také jednoznačně popsáno, v jakém vztahu k jídlu je třeba přípravek užívat. Pokud tam taková poznámka není, ani účinek léku zpravidla nebude potravou ovlivněn.

● Slyšela jsem, že některé potraviny mohou přímo rušit účinky léků. Je to pravda?

Ano, je to možné. Každého na prvním místě patrně napadnou pochutiny. Pokud si vezmu tabletu na spaní a k tomu popíjím kávu, která by mě měla udržet v bdělém stavu, pak se účinek léku samozřejmě nemůže plně rozvinout. Také u alkoholu a kouření bych mohl jmenovat mnoho podobných příkladů, to by však vydalo na celý další rozhovor. Rád bych ale upozornil na ne zcela běžné potraviny, u nichž se setkáváme s problematickými vlastnostmi. Například grapefruit. Obsahuje látky, kte-



Aleš Mareček

ré mohou zpomalit odbourávání některých léčiv v těle a sice na dobu několika hodin až dní. Pokud kupříkladu ráno užíváte léky na snížení krevního tlaku s obsahem nifedipinu, felodipinu nebo verapamilu a večer si vypijete skleničku grapefruitové šťávy, je možné, že se účinek těchto léků několikanásobně zvýší. Váš tlak bude v příštích dnech příliš nízký, což se projeví únavou, zmateností, závratěmi nebo motáním hlavy. Opačný účinek má třezalka a extrakty z této léčivé byliny. Třezalka může na poměrně dlouhou dobu urychlit odbourávání některých léků v organismu a tím sníží jejich účinek. Velký pozor si musí dát především pacienti užívající „životně důležité léky“, jako například cyklosporin nebo léky proti virovým infekcím. Snížení účinku může vést k velkým komplikacím. Pacienti užívající lék teofylin již v této souvislosti jistě slyšeli o brokolici nebo o mase grilovaném na dřevěném uhlí, jež mají podobné vlastnosti.

● Mezi „životně důležité léky“ patří i warfarin, lék snižující srážlivost krve. Může být jeho účinek ovlivněn potravinami?

Téma ovlivnění účinku warfarinu je

velmi široké a pacienti dostávají celé příručky o jeho správném užívání. V krátkosti lze shrnout, že warfarin působí proti účinku vitamínu K. Extrémně vysoký příjem vitamínu K, který je obsažen například v listové zelenině a v rostlinných olejích, by tedy teoreticky mohl účinek warfarinu snížit. Pryč jsou doby, kdy se warfarinizovaným pacientům téměř veškerá zelenina zakazovala. Dnes je doporučována vyvážená pestrá strava s přiměřeným, i když nikoliv přehnaným příjmem zeleniny. Některé potraviny však mohou ovlivnit srážlivost krve přímo. Mezi ně patří například jinan dvoulaločný (gingo), česnek, papaya nebo ananas. Těchto potravin by se měli pacienti na warfarinu skutečně vyvarovat.

● Často se udává, že je nevhodné zapíjet tablety mlékem. Proč tomu tak je?

Mléko a řada mléčných výrobků obsahují velké množství vápníku. Vápník a příbuzné prvky – hořčík, hliník, zinek – mohou zabránit vstřebávání některých léků. Jedná se především o léky proti osteoporóze, tzv. bisfosfonáty, hormony štítné žlázy, železo, fluor a některá antibiotika. Ani u těchto léků však neplatí absoluzní zákaz konzumace mléčných výrobků. Je třeba je pojídat v jinou denní dobu, ne současně s uvedenými léky. Obvykle postačí dvouhodinový odstup.

● Napadá mě, že i obvyčejné potraviny by mohly s léky vytvářet nebezpečné kombinace.

Vysloveně nebezpečné kombinace jsou velmi vzácné, přesto je dobré v případě pochybností poradit se s lékařem nebo lékárníkem. Rád bych na jednom příkladu ukázal, jak i dobře míněná snaha může být škodlivá. Je prokázáno, že nadměrné solení vede po delší době ke zvýšenému krevnímu tlaku. Příčinou je sodík, sodný ion, který v těle váže vodu. Některé firmy uvedly na trh náhražky soli, kde je místo sodíku draslík. Problém je však v tom, že určitá skupina léků na snižování tlaku může v těle zadržovat právě draslík. Při jeho zvýšeném příjmu způsobeném těmito náhražkami soli může u nemocného člověka hladina draslíku nebezpečně stoupnout a způsobit i poruchy srdečního rytmu. I v tomto případě je na místě konzultace s odborníkem.

Text a foto Jana VOKATÁ

LÁZNĚ JÁCHYMOV VRACEJÍ ZDRAVÍ

První radonové lázně světa – unikátní léčba pohybového aparátu radonovou vodou

Město Jáchymov svou polohou vytváří pomyslnou vstupní bránu do západní části Krušných hor, do pohoří, které již odedávna lákalo svým vzácným nerostným bohatstvím.

Díky velkému nalezišti stříbra byl Jáchymov v 16. století svou velikostí po Praze druhým největším městem v Čechách, razily se zde i kvalitní stříbrné mince – tolary. V roce 1898 objevila Marie Curie – Skłodowská ve smolinci z jáchymovských dolů Radium. Také voda, která v dolech proudila, byla plná radonu, který – jak postupně horníci zjišťovali – působí blahodárně na léčbu různých ranek a nemocí. A to už byl krůček k založení prvních radonových lázní na světě roku 1906.

soutěžíme s DS



snášejí tzv. horké procedury, mají vyšší krevní tlak či srdeční potíže. Dokonce lze radonové koupele nazvat do jisté míry jako „omlazující“. Ne nadarmo byly lázně Jáchymov – na počátku 20. století – nazývány „studnou mládí“. Do jáchymovských léčebných lázní můžete přijet i na krátkodobé týdenní nebo víkendové programy, romantické programy nebo vyjet s celou rodinou – rádi Vám zde připraví program šitý na míru Vaším přáním. V Jáchymově se totiž plní sny!

(red)

VAŠE CESTA DO JÁCHYMOVA

I Vy můžete ve světoznámých radonových lázních strávit kouzelný víkend se všemi kůrami a to i s partnerkou/partnerem. Musíte ovšem správně zodpovědět naše soutěžní otázky:

1. Kdy byl Jáchymov světoznámý svou mohutnou těžbou stříbrné rudy?

- a) – na počátku 14. století
- b) – koncem 15. století
- c) – začátkem 16. století

2. Jak se nazývaly masivní stříbrné mince, které se zde razily od r. 1520?

- a) – THALERY
- b) – GROŠE
- c) – DRACHNY

3. Kdy bylo z jáchymovského smolince-uranové rudy izolováno radium?

- a) – 1842
- b) – 1898
- c) – 1903

Vítěz soutěže získává pobyt, pro druhého a třetího vylosovaného autora správných odpovědí jsou připraveny věcné ceny od sponzora soutěže, kterým jsou Léčebné lázně JÁCHYMOV. Na Vaše odpovědi čekáme do **20. dubna** na známých adresách DS (viz tiráž na str. 31).

Blíže informace Vám rádi podají osobně:

Léčebné lázně Jáchymov a.s., T. G. Masaryka 415, 362 51 Jáchymov – Tel.: 353 833 333, e-mail: info@lazenejachymov.cz
Obchodní zastoupení Praha, Na Volánové 15/691, 160 00 Praha 6 – p. Hana Flatscherová, tel./fax: 235 351 283, mobil: 602 585 751, email: flatscherova@lazenejachymov.cz
www.lazenejachymov.cz



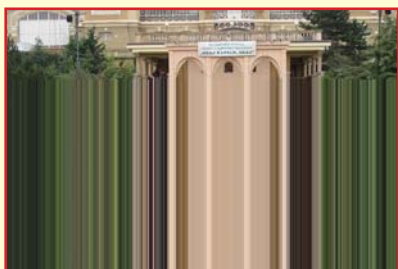
Mnoho léčebných postupů používá spoustu chemických prostředků, léčba radonem je však čistě přírodním zdrojem energie. Radonová koupel přispívá k prokrvení kostí a kloubů, léčí onemocnění páteře a kloubů, působí jako antirevmatický prostředek bez vedlejších účinků a dokáže zmírnit bolest až na 8 – 10 měsíců po léčbě. Radon pomáhá i po úrazech a operacích i lidem s cukrovkou nebo dnou. Pro mnohé klienty s revmatismem nebo Bechtěrevovou nemocí je léčba radonem nepopsatelnou úlevou.

Radonovou kúru lze absolvovat v rámci třítydenního léčebného programu jáchymovských lázní. Podmínkou úspěšné léčebné reakce organismu je minimální počet 11 koupelí. Množství záření, které během nich vstřebáte se přitom rovná jednomu rentgenovému snímku.

Léčení v Jáchymově je vhodné pro pacienty vyššího věku, kteří špatně

O VSTUPENKY NA ME

Vstupujeme do druhého kola naší čtenářské soutěže k Mistrovství Evropy dechových hudeb, které se uskuteční 26. – 28. června v Praze. Jak o tom informujeme na jiném místě, správná odpověď na otázku, kdo byl vůbec prvním mistrem Evropy v této hudební kategorii zněla Gloria, ČR (vedle na našem snímku). Naše otázka zní: Kolikátý ročník ME se letos uskuteční v Praze? Bude to



- a) 2. ročník
- b) 10. ročník
- c) 11. ročník

Autor správné odpovědi, který bude mít štěstí při losování, dostane na ME v Praze volnou vstupenku pro sebe i pro partnera své volby. Na odpovědi čekáme do **20. dubna** na známých adresách (viz tiráž DS).

DUBEN STARTUJE ZAHŘÁDKÁŘSKOU SEZÓNU

Duben má sice pověst měsíce s aprílovým počasím, avšak není zase tak skoupý, aby nenadělil i nějaký ten sluneční den k práci na zahrádce. Právě v dubnu toho není málo, co je třeba zvládnout.

ČAS PRO NOVOU VÝSADBU

Duben je nejvhodnější pro výsadbu jehličnanů, pěnišníků i jiných stálezelených i opadavých dřevin. Vysazují se zpravidla tak hluboko, jak rostly ve školce, pouze vzácnější štěpované druhy o trochu hlouběji. Kořenový bal na půl



SOUTĚŽ: VÍTE TO?

Na jiném místě Doby seniorů píšeme o unikátním probioticko-přebiotickém preparátu **SENIOR BIOTIC** od společnosti VALOSUN. Jeho pravidelné užívání přispívá k posílení celkové imunity a zároveň pomůže ke správnému zažívání. Tento doplněk stravy, který obsahuje kromě prospěšných bakterií také:

- a) selen a zinek
- b) železo a hořčík

Vyberte správnou odpověď a napište nám ji na známé adresy do 20. dubna. Tři autoři správných odpovědí získají po jednom balení preparátu **SENIOR BIOTIC**. Správná odpověď z minula zněla Biopron® 9. Správně odpověděli a dárek od sponzora soutěže dostanou Ludmila Stuchlá z Lán, Jiří Petráš z Ostravy-Poruby a Marcela Kührová z Liberce.

dne ponoříme do vody. Rozvazujeme ho až v jámě, ale neodstraňujeme ho. Kořínky je třeba důkladně zalít, aby se i ty nejjemnější obalily rozbahněnou zeminou. Opadavým listnáčům, zejména plotovým a skupinovým keřům, těsně před výsadbou zkrátíme výhony až o dvě třetiny délky. Sázíme také růže, u nichž je třeba po výsadbě zkrátit výhony.

V dubnu dokončujeme řez růží. U velkokvětých ponecháváme 2 až 4 oka, mnohokvěté zkracujeme na polovinu celkové výšky. Stromkové růže zbavujeme výhonů, které začínají rašit na kmíncích.

SÁZÍME NOVÉ TRVALKY – SEJEME LETNÍČKY

Ačkoliv se nabízejí ke koupi většinou trvalky kontejnerované, které se mohou sázet téměř po celý rok, zůstává nejvhodnější dobou pro výsadbu časně jaro. Kromě toho můžeme nyní dělit a nově vysazovat trvalky z vlastní zahrady. Právě



čas je však také na výsev letniček, které svou pestrostí budou ozdobou zahrady. Na řadu přicházejí všechny druhy, které nepotřebují dlouhodobé předpěstování ve studeném pařeništi nebo ve výsevních miskách, jako jsou afrikány, hvězdnice, cínie, hvozdík apod. Otuzilejší letničky je však možno vysévat přímo na stanoviště. Patří mezi ně např. sluncovka, měsíček, šater, letní kopretina, krásnoočko, tařice, slunečnice, hrachor a mnohé další. Bližší pokyny a rady najdete na zadní straně sáčku s osivem.

POMOC Z PŘÍRODY

BORŮVKA ČERNÁ

(*Vaccinium myrtillus*)



Je rozšířená v Evropě, v severní Asii a v Severní Americe. U nás roste hojně na nevápených půdách v lesích, hlavně jehličnatých, ale také na suchých rašelinistích. Borůvkové plody jsou oblíbené nejenom jako čerstvé, ale také v sušené formě. Již naše babičky znaly účinky sušených borůvek při průjemových onemocněních. Vyzrálé bobule jsou navíc chutné a velmi zdravé ovoce. Sbírají se list a plod. **Doba sběru:** Listy: červen až září, plody v červenec a srpen. Listy se mohou sušit ve stínu i na slunci, protože se nezapařují. Pokud se suší umělým

teplem, nesmí teplota překročit 40°C.

Příprava nálevu: 1 PL řezaných listů se přelije 1/4 l vroucí vody a nechá se 15 minut louhovat v uzavřené nádobě. Potom se scedí, pije se 1 šálek (1/4 l) třikrát denně. Bere se jako doplněk při pozdní, na inzulínu nezávislé cukrovce. **Odvar:** 1 PL listů přelijeme 1/4 l studené vody, uvedeme do varu a vaříme na mírném ohni 20 minut. Pak scedíme. Obklady z odvaru přikládáme na kůži postiženou plísňovým onemocněním. Při vředech a zánětech v krku používáme jako kloktadlo. **Pozor:** Listy snižují hladinu cukru v krvi, proto by je diabetici závislí na inzulínu neměli v nálevech užívat bez odborného dohledu.

Vylisovaná šťáva z čerstvých vyzrálých plodů, podávaná samotná nebo s vodou, působí blahodárně při nachlazení, zánětu sliznice v ústech, zánětu dásní, užívá se k výplachům nosu při rýmě, k odstranění zápachu z úst, proti aftům a potírají se jí opary. Při průjmu ji užíváme v 10 ml

dávkách. Při zácpě můžeme jíst také celé čerstvé plody (lze přidat cukr a mléko nebo smetanu). Také plody lze sušit ve stínu i na slunci. Musí se skladovat v suchu, protože snadno plesnivějí. Skladují se v plechových nebo skleněných obalech. **Čaj z plodů připravíme následovně:** 3 PL sušených a rozmělněných borůvek se přelijí 1/2 l studené vody, zahřejí k varu a vaří se 10 minut. Potom se čaj scedí a pije se teplý.

Winternitzův výtažek: 2 PL sušených borůvek zalijeme 1/4 l vařící vody a necháme až do vychladnutí stát v uzavřené nádobě. Používáme na potírání ran, ekzémů a opařenin. **Borůvkový kompot:** Svaříme 1/2 l vody a 15 kostek cukru, přidáme 1/2 l omytých a v cedníku okapaných borůvek a necháme několikrát vzkypět. Podáváme dětem i dospělým při chronickém střevním kataru a jiných onemocněních provázených úpornými průjmy.

(red)

DOBRÁ RADA

OKOŘEŇTE SI ZAHRÁDKU

Rozhodně bychom se neměli v zahradách vzdávat pěstování oblíbeného kuchyňského koření.

Zvláště když jejich pěstování nebývá většinou nějak zvláště náročné. Téměř všechny oblíbené rostliny mají rády slunečnou polohu a spíše lehčí než těžkou půdu, kterou jsme připravili pro středně náročnou zeleninu. **Jednoleté kultury:** kopr, brtnák, saturejka, majoránka, bazalka. **Dvouleté kultury:** anýz, fenykl, koriandr, kmín, petržel. **Víceleté:** pažitka, křen, libeček, astrogen, máta peprná, saturejka, bedmík, tymián, yzop, pelyněk, meduňka.



NEJVÍČ PRÁCE SE ZELENIINOU

Urychleně zde dokončujeme přípravu záhonků pro pěstování nové zeleniny - nejprve je zbavíme plevelů, pak okopáme a nakonec zapravíme do půdy pravidelně rozhozená průmyslová hnojiva. Aby se co nejrychleji rozpustila a vsákla do země, dopřejeme záhonkům dostatek vláhy.

* **Nejdříve vysazujeme** otuženou sadbu salátu hlávkového, raných košťálovin, cibuli sazečku a jarní odrůdy česneku. I nadále vyséváme karotku a mrkev, petržel, pór, pažitku i kopr a opakujeme výsev ředkvičky, kterou podle doby výsevu lze sklízet od jara až do podzimu, pouze s výjimkou nejteplejších měsíců.

* **Semena hrachu** můžeme vysévat od časného jara až do srpna. Tato zelenina je na polohu a půdu nenáročná a dobře odolná proti nízkým teplotám. Pouze trvale přemokřené půdy jsou nevhodné. Hrachy nejlépe vyhovuje

zemina středně zásobená živinami. V půdách s dostatečným obsahem vápníku lépe roste, více plodí a je zdravější. Semena vyséváme dosti hustě, do řádků vzdálených 25 – 30 cm, asi 6 cm hluboko.

* **Pro salát hlávkový** je velmi důležitá mělká výsadba rostlin. Příliš zahrnuté sazenice vytvářejí pouze nálevkovité nekvalitní hlávky, jímž za vlhka zahnívají okrajové listy. Salát nejlépe prospívá na slunných stanovištích v lehčích půdách s neutrální až mírně zásaditou reakcí, s dostatkem obsahu humusu a živin.

* **Rané odrůdy kedlubnu** potřebují teplé chráněné polohy půdy, která má být zásaditá a přiměřeně vlhká. Otužené nepřerostlé sazenice kedlubnu vysazujeme na záhon podle počasí od první poloviny dubna do sponu 25 x 25 cm. Rostliny sázíme mělce a další ošetřování spočívá, stejně jako u všech košťálovin, hlavně v zálivce, pletí a okopávání.

* **Kapusta hlávková** je ze všech košťálovin nejméně náročná na teplo, dobře snáší i drsnější klimatické podmínky. Nejlépe se jí daří v půdě s obsahem vápníku, z živin vyžaduje hlavně draslík



a dusík. Sklizeň děláme probírkou již od druhé poloviny května.

* **Koncem měsíce** vysazujeme do skleníku rajčata, papriku, lilek a cukety. V oblastech s mírnějším podnebím lze již vysévat některé teplomilné zeleniny (okurky, cukety, patisony...) do volné půdy, ale pro jistotu je zakryjeme folií nebo netkanou textilií.

* **Rané odrůdy brambor** vysazujeme již od poloviny dubna do počátku května do lehčí až středně těžké půdy s dostatečným obsahem humusu. Předklíčené brambory vysazujeme do brázd asi 10 cm hluboko na vzdálenost 25 – 30 cm. Brázdy vyhloubíme motýčkou nejlépe několik dní předem, aby se zemina prohrála.

Připravil Václav HAMPEJS

DOBRÁ RADA

CO POUŽÍT PRO OCHRANNÉ POSTŘIKY

Na přezimující škůdce v podobě vajíček a larev mery, svilušek či květopase jabloňového spolehlivě působí Oleoekol, který aplikujeme ve stádiu myšího ouška až růžového poupěte, nejlépe při teplotě okolo 15 st. C. K úspěšné likvidaci květopase jabloňového je třeba provést postřik o něco později – tedy až ve stádiu růžového poupěte. Oleoekol je možné úspěšně kombinovat s většinou přípravků proti houbovým chorobám, jako je Syllit 65 WP, Mythos 30 SC, Chorus 75 WG a Baycor 25 WP, které chrání proti strupovitosti jablem. Proti strupovitosti a padlí zase používáme Clarinet 20 SC, Discus, Rubigan 12 EC a Topas 100 EC. V případě, že zahrádkáříme v ohrožených lokalitách, kde je třeba postřiky často opakovat, je vhodné ochranné prostředky střídát, aby nedošlo k rezistenci. Špičkovým přípravkem proti padlí jabloňovému je Bayleton, který však nelze kombinovat s Oleoekolem, a musíme stříkat každý přípravek zvlášť. Pokud nám jde pouze o preventivní ochranu, můžeme použít třeba nechemický přípravek Bioton.

PODLEHNĚTE SÍLE ZDRAVÝCH BAKTERIÍ

Chcete své trávení opět vrátit do normálu? Vsaďte na probiotika! Jsou jednou z cest, jak je možné zbavit se zažívacích potíží. Probiotika svým osídlením v těle podporují nejen správné trávení, ale zároveň i odbourávání odpadních látek. A jejich pravidelné užívání přispívá zároveň k posílení celkové imunity. Probiotika jsou prospěšné bakterie žijící v trávicím traktu každého člověka, kde jsou součástí zdravé střevní mikroflóry. Jenže nedostatek zeleniny ve stravě, konzumace konzervačních látek a antibiotik, stres či kouření vedou k tomu, že počet „přátelských“ mikroorganismů povážlivě klesá. V jejich neprospěch hovoří i přibývajícím věkem. Špatnou zprávou je, že organismus si sám tyto dobré mikroorganismy vytvořit neumí. Cílené a pravidelné dodávání probiotik do organismu je proto nezbytné a protože tělo bez problémů přijímá probiotické kultury dodávané zvenčí, je vhodné vsadit na vhodný doplněk stravy. Všechny komplexy s obsahem probiotik ale nejsou stejné, a proto je dobré věnovat náležitou pozornost jejich výběru. Speciálně pro potřeby organismu lidí zralého věku byl vyvinut unikátní komplex SENIOR BIOTIC. Tento doplněk stravy obsahuje 5 miliard probiotických bakterií s vysokou koncentrací bifidobakterií a antioxidantů, které jsou přítomné pro organismus ve snadno dostupné formě. Obsahuje také dva velmi důležité antioxidanty – selen a zinek, jejichž příjem ze stravy bývá u starší populace nedostatečný.

Preparát zakoupíte v každé lékárně. Více informací získáte **ZDARMA** na infolince **800 17 16 17** nebo se podívejte na www.valosun.cz

Hračky i M. D. Rettigová

V Muzeu hraček na Starém náměstí v Rychnově nad Kněžnou otevrou letos 15. dubna, kdy zahájí muzeum svoji pátou sezónu, také novou expozici Magdaleny Dobromily Rettigové. Tato slavná Češka zde strávila deset let svého života a mj. sepsala i svoji známou kuchačku.

Návštěvníci v nové expozici uvidí dobové kuchyňské a domácí věci, jako valchu, máselnici, zvon na praní prádla, ruční pračku, kuchyňskou polici, žehličku na dřevěné uhlí i s podložkou, hrnek povídlák, různé sběračky, kvedlačky, ale taky štouchadlo na brambory a parádní vyšívané utěrky. Návštěvníka

asi zaujmou i další součásti každé tehdejší domácnosti, jako byla bible, ale stejně tak domácí oděv z doby Magdaleny Dobromily, slunečník, ručně vyšívaná kabelka, široký slámový klobouk s pentlí a vlčími máky, ručně háčkované rukavičky, pléd a zachovalý cestovní kufřík.

Muzeum hraček ve třech místnostech ročně navštíví přes pět tisíc lidí, loni byla jeho expozice podstatně rozšířena a obohacena o typicky český fenomén – čtyři domácí loutková divadla i s do-

bovou dokumentací, mezi nimi i loutkové divadlo Vojtěcha Suchardy z Nové Paky. V nich bývalo až 130 loutek. Z přírůstků zaujme i dávno zapomenutá hra Slavní mužové čeští, návštěvníci tu mj.

vážně německé – výrobci panenek s porcelánovou hlavičkou byli totiž hlavně v Německu kolem Sonnenbergu u Waldhausu. Další zemí, kde se panenky vyráběly, byla Francie, u nás to byli men-

šinoví výrobci panenek při porcelánkách. Bohužel takových panenek se zachovalo málo. – Návštěvníky také zaujme dobový pokojíček z roku 1930 s funkčním osvětlením a původním nábytkem. To byla doba, kdy byly běžné celuloidové panenky. Používaly se ale i tzv. papírmaše (papierpmache), forma se používala stejná jako u porcelánových, ale plnila se papírovou masou. Tyto panenky, určené spíš pro

chudé děti, byly ale stejně krásné jako ty porcelánové, a často měly i mrkací oči. V muzeu jsou k vidění kočárky ze 40., 50. i počátku 60. let, jeden z nich – z 20. let – patřil rodině továrníka z Třeběchovic pod Orebem. Zaujme určitě i kompletní české Štorchovo loutkové divadlo z doby kolem roku 1930 včetně bedny se zasunutými kulisami či precizně vyrobená panenkova houpačka z přelomu 19. a 20. století.

Text a foto Josef KRÁM

DS Vás zve do muzea

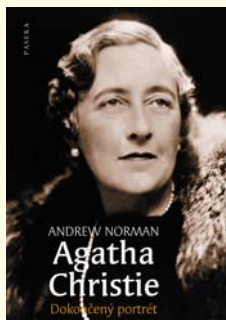


najdou habešánka (jeho prodejem ve 30. letech 20. století podporovali naši lidé primitivně vyzbrojené Habešany v jejich odvážném boji proti italským fašistům) i panenky v podobě Shirley Templové, dětské hvězdy amerického filmu či panenku v podobě jeptišky. Z novinek tu bude k vidění (a slyšení) hrací strojek symphonion se třicítkou dírkovaných desek, obohacena bude dětská expozice. Muzeum hraček zahrnuje období od roku 1880 do 60. let 20. století. K vidění jsou hračky pře-

ZÁHADA KRÁLOVNY DETEKTIVEK

Andrew Norman se pokouší ve své knize nabídnout klíč k záhadám, které vzrušují čtenáře knih Agathy Christie neméně než detektivní příběhy Hercula Poirota a slečny Marplové: snaží se totiž nalézt odpovědi na nikdy neobjasněné události autorčina života. Mezi ně patří především její zmizení v roce 1926, kdy byla jedenáct dní nezvěstná. Ve své době byla obviněna, že chce trikem zvýšit prodejnost svých knih. Jiní jí vyčetli, že své záhadné zmizení zinscenovala proto, aby se k ní vrátil její manžel Archie. Norman však nabízí vysvětlení, jež vychází z poznatků moderní medicíny.

Knihu Agatha Christie: Dokončený portrét vydalo nakladatelství Paseka a stojí 249 Kč.



knižní okénko DS

NOVINKY

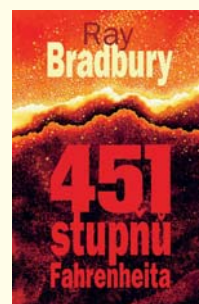
10 NEJPRODÁVANĚJŠÍCH

- (1.) Christopher Paolini: Brisingr, 499,-
- (-) Marie Poledňáková: Líbáš jako bůh, 229,-
- (2.) Hana Marková: Daňové zákony 2009, 85,-
- (-) Muriel Barberyová: S elegancí ježka, 289,-
- (6.) Zdeněk Svěrák: Povídky, 249,-
- (7.) Rhonda Byrneová: Tajemství, 299,-
- (4.) Michal Viewegh: Román pro muže, 220,-
- (-) Stephenie Meyerová: Zatmění, 389,-
- (10.) Stephenie Meyerová: Nový měsíc, 349,-
- (-) Stephenie Meyerová: Stmívání, 349,-

Tuto rubriku vydáváme ve spolupráci s knihkupectvím Kanzelsberger. Tento knihkupecký řetězec ve spolupráci s nakladatelstvím Mladá fronta letos oživil tradici knižního března. Každý, kdo si v prodejnách Kanzelsberger do konce března koupí jakoukoli knihu z produkce nakladatelství, dostane jako dárek paperback z edice Nejlepší detektivky.

JEN ZLOČINCI ČTOU KNIHY

Hlavní hrdina románu požárník Guy Montag žije v daleké budoucnosti. Požáry nehasí, ale zakládají. Při teplotě 451 stupňů Fahrenheita hoří papír. Moderní požárníci pálí knihy, v moderní společnosti je totiž čtení zločinem. Montag sice svoji práci miluje, ale pak se nešťastně dostane k jedné z knih, které měl spálit... a jeho svět se totálně změní. Porušil základní zákon společnosti, policie na něj uspořádá hon v přímém přenosu. Jak to všechno dopadne se dočtete v díle Ray Bradburyho, které patří mezi klasiku sci-fi. Knihu vydalo nakladatelství Baronet a stojí 169 korun.



U VALŠŮ CHYSTAJÍ PEMIÉRU

„Seniorské“ Divadlo 90 U Valšů (Dům Portus, Karoliny Světlé 18 Praha 1) připravuje svou první premiéru v roce 2009. Bude jí nové nastudování hry Vlastimila Venclíka *Kontrola nemocného*. Datem zrodu této hry je rok 1973, první premiéra se konala o dva roky později v divadle Ateliér (dnešní Ypsilonka). Tehdy byla rozšířena o dvě postavy a hráli v ní L. Lipský, H. Růžicková, J. Hrzán a V. Venclík.

Novináři mohli nové nastudování shlédnout na zvláštním představení 19. března, kterému předcházela tisková konference. Téma – sejdou se dva osamělí lidé, kteří mají snahu zbavit se svého tíživého traumatu. Oba, jak komisní Kontrolor, tak pasivnější Pacient touží vylézt ze svých zaprášených a slizem návyků zanesených ulit a ohřát se ve vzájemné empatii. To se chvílemi daří, chvílemi nedaří, kostrbaté vztahy se tu uhlazují, tu zdrsňují, aby nakonec vyžrály v

překvapivou pointu příběhu. Režisér v groteskním nadhledu poukazuje na paradox vzájemného lidského sblížování za cenu vyslovovaných nepravd. Není divu, že když se konečně oběma postavám podaří najít společnou řeč, lidská hloupost začne dosažené blaho rozleptávat. Jan Vlasák rozehrává svého *Nemocného* zvolna, od tlumených poloh počátečního překvapení Kontrolorem až po škálu přesvědčivých razantních výstupů, které přináší vznikající situace. Kontrolor Zdenka Maryšky, opírající se o berličku autority veřejného činitele, předvádí v groteskní optice nadčasovou výhrůžnou aroganci i tupost úřednické důležitosti, kterou považuje za ctnost. Vzájemné sblížování herci předvádějí s pointami, které oscilují mezi nahořklým smíchem a nevázanou veselostí.

Hru si očividně vychutnávají. Jak Jan Vlasák, tak Zdeněk Maryška jsou



Tisková konference za účasti režiséra, obou protagonistů a ředitele OS Život 90 J. Lormana

zkušení profesionálové s letitou divadelní zkušeností, Maryška dokonce v Actor's Studio v New Yorku, jehož je od roku 1986 členem. Divákům se touto inscenací nabízí kvalitní divadelní zážitek. Premiéra se koná 2. dubna, první reprízy jsou 6. a 29. 4. V dubnového programu divadla ještě upozorňujeme na benefice Jany Šulcové (1.4. do 16 hod.) a Jiřího Štěpničky (29.4.) a na hru Aldo Nikolaje *Tři na lavičce* (15.4. od 16 hod)

(red)

Filatelisté se i letos mohou těšit na pěknou řádku nových poštovních známek. Emisní plán počítá s vydáním 34 novinek o celkové nominální hodnotě 603 Kč. Mezi osmi příležitostnými známkami prvního čtvrtletí ani letos nechybí námět Velikonoční tradice (18.3.). A právě zvolený námět dokládá, že poštovní známka může být i zdrojem poučení. Zajíce jako alegorii velikonočních symbolů bereme jako samozřejmost. Položíte-li otázku „proč“, leckdo pokrčí jen bezradně rameny. V Byzanci byl zajíc ve zvířecí symbolice znakem Krista, v Bibli je atributem zmrtvýchvstání. Zajíc je symbolem chudých, skromných a pokorných, a i když je malý, je považován za velmi moudrého. Dříve bylo zvykem do upečeného chleba ve tvaru zajíce položit vajíčko a tím spojit oba velikonoční symboly.

Proč právě zajíc

filatelistické okénko

DS

nosí zajíček. Dalším starým zvykem bylo honit „velikonočního zajíce“, což znamenalo hledat ukrytá vajíčka

na poli. V různých krajích nadělovala dětem vajíčka a sladkosti i jiná zvířátka. V olomouckém kraji slepičky, na západě Čech kohout, ve středních Čechách to byla liška a ve Slezsku dokonce skřivánek.

(vh)



Časem tak vznikla představa, že velikonoční vajíčka, v dnešní době hlavně čokoládová,

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 taxy.
Jsme pojištěni. **KATALOG ZDARMA.**
Odjezdy: Praha, Kolín, Chvaletice, Pílelouč, Pardubice, Brno, Bratislava, Trutnov, Jaroměř, Dvůr Králové, Hradec Králové

KOMPLEX FILIPOS

cena poukazu za 1 osobu

cena	senioři (nad 60 let)
29.8. - 9.9.	8 100,- Kč
7.9. - 18.9.	7 700,- Kč
16.9. - 1.10.	8 100,- Kč

Přiložíte-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.

CHYSTÁ SE 1. SJEZD RADY SENIORŮ ČR

V Praze letos v květnu dojde mimořádné události v dosavadní historii seniorského hnutí v ČR. Uskuteční se tu totiž 1. sjezd Rady seniorů České republiky.

Co je jeho hlavním smyslem a jak probíhají přípravy? O rozhovor na tuto témata jsme požádali předsedu Rady seniorů ČR Dr. Zdeňka Pernese.

Posláním 1. sjezdu RS ČR je zhodnotit současné postavení a také perspektivu generací třetího a čtvrtého věku v české společnosti. Sjezd bude též definovat potřeby a požadavky ke zkvalitnění života seniorů a samozřejmě také projekty dalšího rozvoje sjednoceného seniorského hnutí. A to včetně mechanismů nárůstu jeho vlivu na rozhodování státní a veřejné správy. Doufáme, že 1. sjezd RS ČR bude svátkem českého seniorského hnutí.

● **Rada seniorů dnes sdružuje 15 seniorských a proseniorských organizací a je tedy nejreprezentativnějším představitelem důchodcovské generace v České republice. To ovšem znamená i velkou odpovědnost. Jak je RS ČR vnímána a uskutečňována v praxi?**

Jsme občanským sdružením, sice s masovou členskou základnou, ale pouze se statutem mezíresortního



Předseda RSČR Dr. Zdeněk Pernes



1. sjezd
15. květen 2009
Rada seniorů České republiky
občanské sdružení

připomínkového místa ministerstva práce a sociálních věcí, ministerstva zdravotnictví a ministerstva pro místní rozvoj. Tj. snažíme se ovlivňovat tvorbu právních předpisů ve prospěch seniorů. Vyjednáváme též s ústavními činiteli, např. s prezidentem a s premiéry České republiky i s příslušnými ministry. Tyto aktivity probíhají též na úrovni některých krajů a statutárních měst, kde máme svoje provinční orgány. Něco se podařilo, v právním řádu České republiky je několik ustanovení z naší dílny, pod tlakem Rady seniorů byla zachována automatická valorizace penzí jako jediný institut v českém sociálním systému, přesvědčili jsme vládu o nezbytnosti mimořádné valorizaci penzí v loňském roce, atd. V ostatních záležitostech jsme ale neuspěli, současná vládní koalice totiž seniorům nepřeje. Penze navyšuje pouze na zákonem stanovené minimální úrovni, dokonce systémově zakládá i možný deficit na důchodovém účtu. Také podpora státu na poskytování bezplatného poradenství a pomoci jednotlivým seniorům se každoročně snižuje. Naši poradci pracují tři a více měsíců zdarma. Změna vládnoucí garnitury je nezbytná, věřím, že senioři v příštích parlamentních volbách řeknou své.

● **Rada seniorů je nadstranickou organizací. V zájmu seniorů se však snaží o dialog i s politickými stranami. Můžete stručně zhodnotit, kde je tento dialog nejpłodnější a kde jsou podle Vás ještě rezervy?**

Ano využíváme všech možností, aby se seniorům žilo lépe, tedy i jednání s představiteli parlamentních politických stran. Jednali jsme se všemi, kromě strany zelených, ta si na Radu seniorů čas nenašla. Koalice i opozice byla informována o nepříznivé sociální situaci českých důchodců, vyžadovali jsme legislativní úpravy nedokonalého mecha-

smu valorizace penzí, nabízeli expertní spolupráci při tvorbě právních předpisů týkajících se seniorů. Pan premiér Topolánek i vicepremiér Čunek byli informováni o velkém a zanedbaném problému dostupnosti bydlení seniorů v Praze, v Brně i v dalších statutárních městech. Vyžadovali jsme urychlené systémové řešení. A k Vaší druhé otázce, hmatatelné výsledky jsou u opozice, zejména u ČSSD. Panu předsedovi Paroubkovi za spolupráci a pomoc Radě seniorů děkujeme.

● **Ve vyspělých státech jsou na kongresy hlavních seniorských organizací zváni a jezdí na ně i nejvyšší vládní představitelé i zástupci opozičních stran. Jak bude v tomto směru vypadat 1. sjezd RS ČR?**

Bylo rozhodnuto pozvat významné ústavní činitele, tj. prezidenta a premiéra republiky, ministra práce a sociálních věcí, ministryni zdravotnictví, ministra pro místní rozvoj, předsedy parlamentních politických stran, místopředsedu Senátu pana Štěcha i zahraniční partnerské organizace. Začátkem dubna se tak stane. Někteří politici již účast na 1. sjezdu RS ČR přislíbili.

Ptal se František VONDERKA

RANDE V KNIHOVNĚ

Novým programovým cyklem v nabídce pořadů pro veřejnost Městské knihovny v Praze je Odpolední rande-vous nejen pro seniory. Každý měsíc nabídne setkání se zajímavými osobnostmi, přednášky na praktická témata – zdravý jídelníček pro seniory, trénink paměti, ale i filmové projekce – Životy těch druhých nebo úspěšný film režiséra Zdeňka Svěráka Vratné lahve.

Více o akcích v programových letácích Městské knihovny v Praze nebo na <http://kultura.mlp.cz>. Akce probíhají v sálech Ústřední knihovny na Mariánském nám., Praha 1. Z dubnové nabídky jsme pro DS namátkou vybrali:

Trénování paměti (ve spolupráci s Českou alzheimerovskou společností a Gerontologickým centrem Praha)

● **1. 4.** Úvod do problematiky, představení některých mnemotechnik a praktická cvičení.



● **8. 4.** Další ukázky úloh pro individuální cvičení, návod k pravidelnému procvičování paměti. Těnkiny vedou Mgr. Michala Tučková a Lucie Forštová. Vstupné: 30,- Kč klubovna MKP od 14.30 hod.

● **20. 4.** Společenské odpoledne 3. věku, setkání se zpěvákem Richardem Tesaříkem. Vstupné 40,- Kč, velký sál MKP od 14.30 hod.

● **20. 4.** Zdeněk Svěrák během autorského čtení osobně představí svůj aktuální bestseller! Malý sál od 19 hod. Vstupné: 50,-Kč (red)

BYSTŘÍ MOZEK U PC

Stále delší život ve stáří se ve vyspělých státech stává realitou. Patří k němu nejen pohybová aktivita těla, ale také mozkových závitů. U nás v Ostravě se o to mj. snaží projekt SETIP, podporovaný EU v rámci projektů celoživotního vzdělávání. Připravilo ho centrum vizualizace a vzdělávání Ostrava a katedra informatiky a počítačů Přírodovědné fakulty Ostravské univerzity, konkrétně ing. Tomáš Sokolovský a ing. Zdeňka Telnarová. Jde o kurz pro 20 seniorek a seniorů, který probíhá každou středu na přírodovědecké fakultě OU na třídě 30. dubna. Účastníci se ve výukovém prostředí MOODLE učí základní počítačové dovednosti a také využívat internet. Navazují přitom na dálku kontakty i se seniory v cizině. O kurz je velký zájem, na jeho závěr se uskuteční beseda, jejímž cílem bude předat zkušenosti i dalším zájemcům o tuto formu práce.

Ing. Lubomír PÁSEK, KRSZP města Ostravy

AKTIVNÍ SENIOŘI

Cílem této stránky je přispět k vzájemné výměně nápadů při práci seniorských organizací. S tím, že některé příklady by mohly zaujmout i jinde a pomoci zpestřit činnost. Pokud tedy víte o něčem zajímavém, sami se podobné činnosti účastníte nebo ji organizujete, napište nám a podělte se o své zkušenosti i s jinými. (red)

Společně i zpívají

Českbudějovická městská organizace Svazu důchodců ČR, která má přes 1 000 členů, nabízí seniorům různé zájmové aktivity. Jsou to rekondiční vycházky a zájezdy do přírody i za poznáním zajímavých míst, kondiční cvičení, jógu i masáže, stolní tenis, klubová odpoledne s přednáškami, besedami, setkáními se známými osobnostmi i oblíbené hudební středy. Také náš 30členný ženský pěvecký soubor Rozmarýn, pod vedením Anetky Postlové. Je velmi aktivní a vystupuje při různých oslavách, setkáních i v domovech pro seniory. Vystupuje i při setkáních s družební pasovskou organizací seniorů. MěO SD vydává měsíční Zpravodaj a také 2x v roce pořádá setkání členů v jednom kulturním domě s programem a hudbou. Zjara to je oslava našich členek, na podzim pak akce ke dni seniorů. V pátek 6. března se členové českbudějovické organizace Svazu důchodců sešli v restauraci U Malše v Roudném na své výroční členské schůzi. Mezi sebou přivítali i náměstkyně primátora Mgr. Rudolfa Vodičku a předsedu Krajské rady SD ČR Václava Minaříka. Po zhodnocení činnosti v roce 2008 a výhledu na ten letošní, se rozproutila veselá zábava s tancem a hudbou, kterou zajistila skupina H+H. Českbudějovické MěO SD ČR i díky tomu přibude další zápis do její kroniky. Informace o svých aktivitách publikuje též na webových stránkách <http://senior-cb.blog.cz>.

Eva VEJROSTKOVÁ,
kronikářka MěO SD Dobrá Voda
u Č. Budějovic

TIPY LETEM

Z dubnové nabídky vlastivědných vycházek Pražské informační služby jsme tentokrát vybrali:

1. stř. Kostel sv. Jana Nepomuckého na Hradčanech - perla vrcholného baroka. Vycházka pořádaná k 280. výročí svatořečení sv. Jana Nepomuckého. Začátek v 16.00 před vchodem do kostela na rohu ulic U kasáren a Kanovnické. Vstup 50 Kč.

4. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla nás zavede k základním kamenům, do hlediště a hlavního foyeru. Začátek každou půlhodinu od 8.30 do 11.00 před vchodem do historické budovy. (Objednané skupiny nad 15 osob mají přednost). Vstup 70 Kč (obdobná akce také 4., 12. a 26.)

Dům zpěváků spolku Hlahol. Prohlídka koncertního sálu s malbou Alfonse Muchy a spolkového muzea

Hlaholu. Začátek ve 14.00 před budovou Hlaholu na Masarykově nábřeží č.16, Praha 1. Vstup 50 Kč.

5. ne. Vyšehrad a jeho tajemné legendy. Prohlídka areálu včetně hřbitova a kasemat, podzemních chodeb někdejší barokní pevnosti. Připomeneme si také nejznámější legendy, Šemíka se statečným Horymírem, kněžnu Libuši a Přemysla Oráče i záhadu čertova sloupu. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč (Podobná akce také 5., 12., 19. a 26.).

8. stř. Velikonoce – nejvýznamnější křesťanský svátek. Přednáška přiblíží tradici velikonočních zvyků: dozvíme se, co je to „lito“, kdy se zapaloval velikonoční oheň a svítily kočky a proč se Velikonoce nazývají „červené svátky“. Přednáška se koná od 17.00 v sále ÚVL PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5. Vstup 50 Kč.

11. so. Po stopách nebeského Jeruzaléma. Popis jedinečné koncepce

Nového Města pražského, odhalující fascinující záhady a souvislosti. Začátek ve 14.00 u Novoměstské radnice na Karlově náměstí. Vstup 50 Kč.

26. ne. Vrtbovská zahrada. V rámci cyklu „Kouzlo pražských zahrad a parků“ poznáme jednu z nejkrásnějších pražských barokních zahrad. Začátek akce ve 14.00 před vchodem do Vrtbovského paláce (nároží Karmelitské a Tržiště). Vstup 50 Kč + vstupné do zahrady 45/30 Kč. Milada Racková.

27. po. Utajené zahrady Malé Strany. V rámci cyklu „Kouzlo pražských zahrad a parků“ poznáme i běžně nepřístupné zahrady na Malé Straně. Začátek v 15.30 před domem U tří červených růží čp.9 ve Vlašské ulici, Praha 1. Vstup 50 Kč.

Nabídka PIS je službou DS také pro mimopražské seniory, kteří chtějí pobytu v hlavním městě využít i k návštěvě významných pamětihodností. Tomu je uzpůsoben i náš výběr akcí PIS.

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi 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.

VÝPOČET DŮCHODU

Chtěla bych upozornit, že dříve narozeným počítali odpracované roky do důchodu od 18 let věku. Přitom někteří pracovali už od 16 let. Já jsem se učila rok u národního podniku Sukno a pak hned nastoupila do práce. Takže jsem o dva roky ošizená. Výhrady mám i k valorizaci. Zdražování je pro všechny stejné, nikoli podle procent valorizace. My kteří máme nízký důchod, nemáme možnost platit méně za pečivo, plyn, elektřinu, poplatky u lékaře a v lékárnách! To nás naši současní představitelé dodatečně trestají za to, že jsme poctivě pracovali za nízké platy?

M. BROŽOVÁ, Humpolec

Diskutujeme v Klubu důchodců o různých problémech. Třeba o výpočtu výše důchodu, který by měl být vyměřován spravedlivě podle celoživotní práce každého jednotlivce. A tak

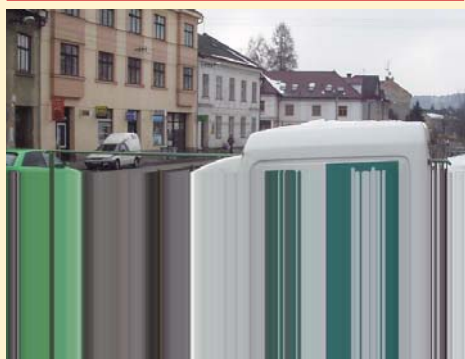
se ptám, co je v tomto případě drahotní příplatek v procentech? Chudší důchodce tak dostane třeba 300 Kč a bohatší 600 korun. Přitom oba platí stejně v nemocnici, v obchodě, za elektřinu atd. Za cca deset let si tak bohatší důchodce díky výpočtu v procentech přijde o 3000 korun navíc. Ten chudší je v porovnání s ním na nule. Každý ať si vezme tužku a počítá... Je to tak, ale lidé mlčí a jsou k tomu všemu apatičtí!

Jan MUROŇ, Frýdek – Místek

BEZ DOTACÍ BY TO NEŠLO

Již dva roky získáváme od Krajského úřadu v Olomouci dotaci ve výši 20 000 Kč, které můžeme využít hlavně na dopravu v rámci „cestování seniorů“. Plně jsme těchto prostředků využili a mohli jsme tak zorganizovat zájezd do vzdálenějších míst. Připravili jsme zájezdy do Telče, Třebíče, Valtic a Vídně. Program se snažíme přizpůsobit i pro seniory se sníženou pohyblivostí.

ZASMĚJTE SE S DS



Sedí lord ve svém pokoji, hledí zamyšleně do plápolajícího krbu, popíjí svojí obvyklou sklenku whisky, venku sněží a on čeká, až přijede jeho manželka s tchyní. Po chvíli vstoupí do pokoje Jean: „Pane, zaslechl jsem rolničky - přijely saně.“ - „Obě, Jean?“

Manželská hádka: „Všechno, co máme, je moje. Můžeš mi říci, co jsi měl před svatbou ty?“ - „Svatý klid!“

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

Na nebeskou bránu někdo bouchá, sv. Petr se ptá: „No, co je?“ - „Žádný co je, ale kdo je!“ - „Proboha, zase učitelka!“

Vrchní se ptá hosta, co si dá k jídlu. Táhle to, co má ten pán! Myslíte si, že si to nechá vzít?

Dvě ženy. První: Našla jsem si teď výborného lékaře. Druhá: Podle čeho soudíš? První: Hned poznal, že jsem Sokolka. Nechal mne svléknout a když se tak stalo, řekl „No nazdar!“

(Poslední dvě anekdoty poslala A. Dobešová z Prahy)

Co to je třídní boj?

Když v parlamentu válčí ti, kdo mají pět tříd s těmi, co jich mají šest!

Tak jsem zjistil, že máme stejný bordel jako za totality, jen remcat v hospodě můžeme kapku hlasitěji!“

Jaký je rozdíl mezi mladým a starým myslivcem? Mladý spí se zajíčkem a starý s bažantem!

Dále jsme z dotace financovali přednášku cestovatele Jiřího Máry na téma Galapágy. Přednáška spojená s promítáním byla o to zajímavější, protože pan Mára cestuje se svým tělesně postiženým synem a ukázal nám, jaké jsou dnes cestovní možnosti i s podobnými obtížemi. Snad se nám zadaří a dotaci dostaneme i letos, kdy bychom prostředky chtěli čerpat hlavně na poznávací zájezdy po olomouckém kraji, který je bohatý na památky, z nichž řada je zapsána i v UNESCO. Ve své práci využíváme i Dobu seniorů, protože přináší řadu užitečných informací pro nás seniory.

Libuše MOJKOVÁ, KS Brodek u Přerova

JEŠTĚ K EUTANÁZII

Je politováníhodné, že zdravotnice která napíše větu: „Posláním zdravotníků je pomáhat v nemoci i umírání, ne jinak“, nechápe pravý smysl eutanázie a nabádá k neuzákonění. Každému zvířátku kterému už není pomoci zaplatíme milosrdnou injekci, přestože ani takové rozhodnutí není jednoduché a velice bolí. Člověk má však tu výhodu, že kromě prosebných očí, navíc mluví. Domnívám se, že např. držet léta pacienta na přístrojích, kdy o tom ani sám neví je velice nehumánní. A už vůbec nehovořím o jeho bližních, které to trápí a leckdy falešně doufají v zázrak, který se nekoná. Možnost eutanázie není snad o tom zneužít práva a ukončit život, „jen-tak“, druhému člověku. Měla by poskytnout svobodu rozhodování nejen o vlastním životě za jistých okolností a lékařům či spřízněným duším umožnit ukončit trápení postiženého jedince a tím i ulehčit sobě od nesmírné psychické zátěže. Taková rozhodnutí by byla nelehká, ale s vyjádřením kolektivu odborníků by to mohlo jít. Přirovnávat ovšem eutanázii k Dr. Mengelemu je víc než nevkusné. Zdá se paní Zaklové, že stárí v ústavech např. LDN není ponížení života starého nemocného člověka na bezcenný stav? Záměrně používám jejích slov. Samozřejmě přitom nehodlám snižovat péči většiny ošetřovatelů. Prodlužování nemo-houcnosti mi však nepřipadá jako pomoc. Ano, někdo bojuje do poslední chvíle, ale tomu nikdo nehodlá život brát. Zneužít se dá všechno na světě, i láska.

Věra MENGEROVÁ, 65 let, Praha

TREST ZA DOŽITÍ?

Priznivci ODS nazvali navrhované zvýšení daňového zatížení osob s ročním příjmem vyšším než 1 milion Kč v době současné krize „trestem za úspěch“. Kdo občas nahlédne do čekáren lékařských ordinací, plných sta-

A KDYŽ VÁM BUDOU DÁVAT PENÍZE, TAK BERTE JEN EURA.



rych, chronicky nemocných lidí s holemi a berlemi, pro něž návštěva lékaře rozhodně není společenským povyražením, ale nutností, už jen kvůli předepsání trvale užívaných léků, musí se zamyslet nad tím, kdo je nejvíce zasažen regulačními poplatky ve zdravotnictví. Sama paní ministryně zdravotnictví prohlásila, že zrušením poplatků pro důchodce by celé opatření ztratilo smysl. Že by regulační poplatky měly za úkol zregulovat počet penzistů a ulevit tak státnímu rozpočtu v době krize? Ono těch pro ministry a vládní úředníky „zanedbatelných“ 30 Kč rozhodně pocítí lidé sociálně slabí a trpící více chorobami, což jsou „překvapivě!“ právě senioři. Že by to byl „trest za dožití“?

Alena BENEŠOVÁ, Praha 4

Red.: Chápeme otázku autorky dopisu jako ironickou nadsázku, komentující počinání současných odpovědných. Chápeme ji také ovšem jako trefnou odpověď na demagogii, podle které je staré a v civilizovaných státech nadále obecně platné pravidlo, že „majetek také zavazuje“ vydáváno za „trest za úspěch“. Šířitelé podobných hesel navíc lžou: v řadě vyspělých států, které jinak vydávají za svůj vzor, je zdanění příjmově nejsilnějších skupin mnohem progresivnější než u nás.

VÝBĚR PŘIPOJENÍ

Zaujal mne článek Z. Hřebejka, který se týkal výběru poskytovatele připojení k internetu. Mohu jen souhlasit s tím, že důležitým kritériem je i následný servis. Sám jsem měl problém s používáním internetu od O2. Nejdrívě mne obsloužila bezplatná služba na čísle 800 123 456, ovšem problém se vyřešit nepodařilo. Pracovnice nedokázala po-

chopit, že mohou být i jiné problémy, než na které je zjevně v rychlokurzu zaučená. Na moje slova, že nejde ani TV a že by mohlo jít o závadu na modemu, nereagovala. Povíceněž půl hodiny tato operátorka z Ostravy uvedla, že bude asi třeba, abych se spojil s číslem 184 084, kde prý jsou specialisté, ale které je však už placené (přitom jde o servis ke službě, za kterou už tak platím v rámci tarifu 1500 Kč měsíčně). Neměl jsem bohužel jinou možnost a s doporučeným číslem jsem se spojil – vysvětlování trvalo téměř hodinu a každá minuta už stála 6 Kč. A to za pomoc při zprovoznění placené služby poskytovatele, která by měla být samozřejmostí. Problém ale ani tato „porada“ nevyřešila, připojení k internetu nadále nebylo možné. I

zde tvrdili, že modem bude v pořádku. Až další den ráno opětovné volání na linku 800 123 456 a hrozba, že okamžitě změním poskytovatele při pojení k internetu vedlo k tomu, že operátor Call Centra (tentokrát z Ústí nad Labem) doporučil návštěvu servisního centra O2 a zaručil se za okamžité, nebyrokratické hardwarové řešení, protože se ztotožnil s mým názorem, že připojení zjevně není možné kvůli vadnému modemu. Pracovník prodejny pomohl s výměnou modemu a jeho následné zapojení plně potvrdilo, že závada byla na modemu. Mně nekvalitní pomoc „odborníků“ z call centra O2 stála několik hodin nervů a nakonec při započítání DPH kolem půl tisíce korun! Důvod, proč jsem se rozhodl, že při nejbližší příležitosti si najdu jiného poskytovatele připojení. Víím, není to lehké, ale jednou z cest jak zjistit kvalitu, je ptát se známých a přátel, kteří nějakou službu využívají na jejich zkušenosti.

Karel N., Praha 10

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

Muž, ve věku 60 let hledá partáka / partačku k letnímu pobytu v Primorsku. **Tel.: +420 728 554 669. Zn.:** slunce, voda, moře

Ráda bych se seznámila s dobrým člověkem a nabízím své přátelství a kamarádství. **Tel.: +420 776 725 220**

Jsem sama na letní i zimní sportování, kulturu, cestování a malý letní pension v Beskydech. Najdu aktivního muže do 70 let obdobných zájmů? V létě pobyt na horách, zima ve městě. **Zn.: OV, FM, Brno i Praha**

Jste-li muž, 175cm/60-65 let a máte zájem o písemný či mobilový „komunikační spoj“, ozvěte se do redakce listu. **Zn.: Život**

Vdova z Brna-Líšně hledá přátelství seniorky nebo seniora nad 75 let. **Zn.: Brno a okolí**

Žena 63/165 cm silnější postavy ze severních Čech hledá přítele nekuřáka pro společné chvíle. **Tel.: 731 937 274**

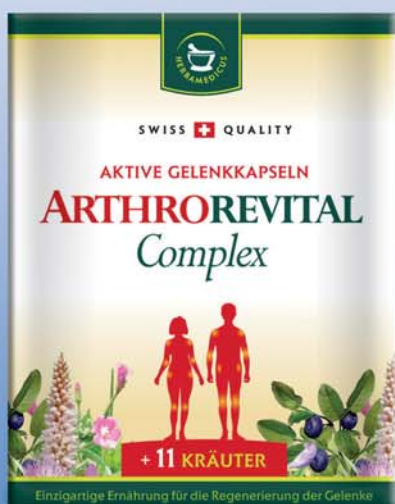
Vitální žena (59 let) hledá partnera, nekuřáka se zájmy o zahrádkaření, údržbu domu, cestování ve věku do 65 let. **Tel.: 602 854 318**

DOBA
seniorů

Vydává Radu seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 – Žižkov, e-mail: ds@rscr.cz. Kontakt pro inzerce: Jaroslava Chudá, tel.: 257 219 241 popř. 776 591 940 - pouze pro inzerenty! S redakcí se můžete spojit prostřednictvím pražské poradny RS ČR (viz str. 8). Grafická úprava: Studio Havran. Tiskne REPROPRINT s.r.o., Praha. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production, s.r.o., box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851, e-mail: dobasenioru@predplatne.cz. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. **DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 24.4.**

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....



plochy místností, jež zdaleka není jen geometrickým faktorem, známým z plochy používané pro výpočty nájemného. Proto vyhláška přesně vymezuje, jak se musí započítatelná plocha zjišťovat a výjimky povoluje jen pro velmi malé a taxativně stanovené typy bytů. To nic nemění na tom, že mnozí správci tento pokyn nerespektují a za započítatelnou plochu klidně vezmou plochu místnosti, z níž odvozují výši nájemného. Někdy ani neodečtou plochu lodžie a sklepa.

Spotřební složka reprezentuje pokus o co nejspravedlivější určení spotřeby tepla k vytápění místností individuálním počinem uživatele místnosti, jeho pocit tepelné pohody a do určité míry i jeho případné plýtvání nebo naopak spořivost. U ní nastupuje vlivnost případně instalovaných měřičů a indikátorů, které jak známo nejsou povinné. Naměřené dílky se nemohou použít absolutně, ale vždy ve vztahu k součtu všech naměřených dílků ve všech místnostech domu, do něhož bylo teplo dodatelem přiváděno. Z toho vyplývá problém nazvaný přepočítání dílků měřiče nebo indikátoru. Řada lidí se domnívá, že způsob přepočtu by měl být stanoven jednotně a v celostátně platném předpi-

su. To ale není možné, protože přístrojů je řada typů, jsou různé připojovány k otopným tělesům, a protože reagují převážně jen na povrchovou teplotu kovu otopného tělesa, je třeba zohlednit i faktor velikosti plochy tělesa. Existují sice platné normy, jak indikátory připevňovat k tělesu, do jaké výše tělesa (teplota kovu se směrem nahoru zvyšuje), jak zohlednit polohu místnosti v domu (zda je pod nezateplenou půdou nebo nad studeným sklepem), zda má místnost okna na studené světové strany (Sever, Východ) nebo na teplé strany (Jih, západ), atd., ale pořád zbývá hlavní moment: měřiče nebo indikátory musí být jednoho typu a projektant, který jejich nasazení určil, musí určit i způsob přepočtu naměřených dílků na tzv. přepočtené dílky. Kvůli rozmanitosti typů na to zkrátka celostátní jednotný předpis nikdy dosáhnout nemůže a byla by to marná ambice.

Zbývá vyřešit otázku plýtvaců a spoříků s teplem na vytápění. Vyhláška určuje, že cena služby v jednotlivých bytech stručně vyjádřeno se musí pohybovat v rozmezí plus mínus 40 % od průměru za dům. Někteří toto rozmezí považují za příliš široké, protože vlastně znamená, že vnitřní teplota v místnostech by se mohla odlišit od průměrných dejme tomu 22 stupňů Celsia na 14 stupňů u spoříků a cca 30 stupňů u plýtvaců. To není pravděpodobně v realu možné a tak by rozmezí mělo být sníženo třeba na plus mínus 30 %.

Složitě situace v rozúčtování ceny služby vytápění nastanou, když uživate-

lé bytů v průběhu zúčtovacího období migrují: někdo byt opustí, pak se chvíli nevytápí, pak přijde nový uživatel apod. Právě pro tyto případy je výhodné mít dvousložkový princip, kde se podle vyhlášky dá poměrně spravedlivě určit podíl tohoto bytu na celkové spotřebě tepla v bytovém domu a nejsou ostatní uživatelé ani zvýhodnění a ani poškození.

Zbývá problém rozvážení podílu základní a spotřební složky. Předchozí právní úprava stanovovala jiné rozpětí podílu základní složky. Dnes je ve vyhlášce stanoveno rozmezí již reálněji na 40 až 50 %. Pokud provedeme pokus zcela vypnout radiátory v panelákovém bytu, ustálí se vnitřní teplota na hodnotě kolem 16 stupňů. Průměrná venkovní teplota v pokusném roce přitom byla plus 5 stupňů a byty byly vytápěny na 22 stupňů. Vytápění tedy překonávalo teplotní rozdíl 17 stupňů a na to bylo spotřebováno 100 % tepelné energie. Ve vypnutém bytu je vlivem sdílení tepla z okolí překonáván teplotní rozdíl jen 11 stupňů místo 17, a proto podíl základní složky pro tento dům by měl být $100 \cdot 11 / 17 = 64,7 \%$. Použití podílu jen 40 % by zvýhodnilo uživatele vypnutého bytu a poškodilo uživatele bytů ostatních. Hlasy odborné veřejnosti volající po povinném rozmezí základní složky až 60 % jsou tedy z hlediska teorie i praxe vědního oboru sdílení tepla oprávněné.

Ing. Karel HANAUER,
předseda bytové komise RS ČR

POPLATKY U LÉKAŘE

„Obvodní lékař mně doporučil na vyšetření na kardiologii v nemocnici. Měla jsem platit 30 Kč nebo neměla? A jak je to s placením za léky na recept?“

V. W., Ústí nad/Labem



**JUDr. Zdeněk
HÁJEK**

Všechny poplatky se týkají pouze zdravotních výkonů, léků a pobytů, které jsou částečně anebo zcela hrazeny z veřejného zdravotního pojištění. Nevztahují se na to, co si člověk platí celé „z vlastní kapsy“. Poplatky u lékaře lze vybírat pouze za takovou návštěvu, při které bylo provedeno lékařem tzv. klinické vyšetření. Z toho je několik výjimek.

Poplatek 30 Kč se vztahuje i na vyžádané klinické vyšetření. Pokud občan

jde k praktickému lékaři a ten ho doporučí k ambulantnímu specialistovi, zaplatí 30 Kč jak při návštěvě praktického lékaře, tak potom dalších 30 Kč u specialisty. Poplatek 30 Kč se také vztahuje na ambulance nemocnic.

Pokud jde o poplatky za recept, poplatek 30 Kč se vztahuje na vydání jednoho druhu léku (jednu položku na receptu). Na jednom receptu mohou být maximálně dvě po-

ložky, resp. dva druhy léků. Na jeden recept tak může být vybráno buď 30 Kč nebo maximálně 60 Kč za regulační poplatek a částku na doplatek na léky.

Toto platí obecně podle výkladu MZ ČR, v současné době ovšem v některých krajích se poplatky nebo některé z nich nevybírají. Jednotlivé regiony se liší v tom, co všechno chtějí pacientům odpouštět. Například v Ústeckém kraji, v němž žijete, nemocní mají dle informací z tisku nadále platit 90 Kč za pohotovost a 60 Kč za den strávený v nemocnici, v jiných regionech je to zase jinak. Proto vám doporučuji informovat se v nejbližším zdravotnickém zařízení a v lékárně v místě vašeho bydliště.

JUDr. Zdeněk HÁJEK,
sociálně-právní poradna RS ČR



TELEVIZNÍ VYSÍLÁNÍ NA POČÍTAČI

Pokud i vy patříte mezi počítačové příznivce, možná oceníte možnost sledovat televizi na monitoru svého PC. Pokud jste připojeni k internetu, máte možnost sledovat internetové televizní vysílání. Můžete vstoupit do archivu mnoha televizních stanic a přehrát si ty programy, které vás něčím zaujaly nebo jste je z nějakých důvodů nemohli sledovat přímo. To se ovšem netýká filmových představení, neboť ty většinou podléhají licenční politice.



**Zdeněk
HŘEBEJK**

Může televizní vysílání běžet i na obrazovce počítače? Odpověď ano. Musíte k němu pouze připojit vhodný doplněk.

1. TELEVIZNÍ KARTU, EXTERNÍ MODUL

Už za časů „staré“ analogové televize se dala vložit do počítače speciální karta, která ho doplnila o možnost příjmu televizních programů. Instalovaný software zajistil nezbytné náležitosti v systému a uživatel PC si mohl pustit programy televize na svém monitoru, včetně možnosti jejich uložení na pevný disk. Karty pro televizní příjem na PC si můžete koupit i dnes. Jejich nabídka se s digitalizací rozšířila. Na výběr jsou kombinovaná řešení pro analogové a digitální vysílání, možnosti slučující příjem signálu z antény i ze satelitu, případně všechno dohromady a k tomu třeba vysílání FM rádia. Digitální televize je oproti analogové energeticky méně náročná a vývoj počítačové technologie jde rychle kupředu. Obojí dohromady přineslo na trh nová řešení televizního příjmu. Zájemci o televizní

vysílání na počítači mohou vybírat kromě interních karet i mezi externími moduly ve formě malé „klíčenky“, podobné oblíbenému přenosnému médiu (Flash disku). Majitelé notebooků si mohou koupit také PCMCIA kartu na digitální vysílání. Ke všem televizním výrobkům stačí připojit anténu a nainstalovat software. Mezi výhody televize na počítači patří energetická i prostorová úspora. Samostatný klasický televizor si žádá víc místa a energie, než kolik spotřebuje počítačové příslušenství. Pokud míváte zapnutou televizi při práci na počítači, budete ji moci snadněji ovládat. Dalším plusem je možnost záznamu pořadů na pevný disk. Bez dalších finančních nákladů si můžete televizní vysílání kromě sledování i nahrávat a později vypalovat na medium CD nebo DVD.

2. USB TUNER

Externí digitální přijímače pro počítač jsou elegantním řešením. Mezi jejich přednosti patří fakt, že zapojení je díky konektoru USB jednoduchou záležitostí a majitelé kvůli tomu nemusí na bedně svého PC povolit ani jeden šroubek (což u notebooku ani



USB televizní tuner

nejde). Téměř ideálním a mobilním řešením televizního příjmu jsou tzv. „USB klíčenky“. Zapojují se přímo do USB portu na počítači, do druhého jejich konce se zpravidla zapojí anténní kabel. Vzhledem ke způsobu zapojení je jedno, jestli výrobek chcete používat se stolním nebo s přenosným počítačem. Můžete si ho brát s sebou i na cesty. V balení kromě instalačního CD bývá také malá přenosná anténa. Označení Hybrid potom označuje modul s možností příjmu analogového i digitálního vysílání. Právě digitální televizní signál je ale kamenem úrazu počítačového příjmu. Malé rozměry modulu si vyžádaly svou daň, kterou je zpravidla méně citlivý ladící obvod. Může se vám proto stát, že na místech, kde na televizní set-top-box nebo interní kartu nainstalujete celou programovou nabídku, zůstane seznam programů v počítači prázdný. Ani lepší anténa nemusí pomoci, protože počítačový přijímač ze síly jejího signálu „ohluchne“ a nenaladí zase nic. Přesto to ale stojí za vyzkoušení a experimentování. Přejí všem pěkný obraz!

Zdeněk HŘEBEJK
Počítačová poradna RS

VODOU PROTI BOLESTEM HLAVY

Podle Světové zdravotnické organizace patří migréna k chorobám s nejvyšším negativním dopadem na kvalitu života pacientů. U nás se vyskytuje u 10-12 % populace, což znamená, že v ČR trpí migrénou až 1,2 milionu osob, přičemž počet migreniků vhodných pro specifickou terapii dosahuje hodnoty 500-600 tisíc.

Symptomy migrény jsou mj. silné bolesti hlavy. Jak vyplývá z nejnovějších studií britského neurologa Dr. Josepha N. Blaua lze mnoha bolestem hlavy předejít nebo rychle zmírnit. Zjistil totiž, že jejich častou tělesnou příčinou je nedostatek vody. Když začíná bolet hlava, pak Dr. Blau radí: „Vypijte půl litru až litr vody“. Pokud příčinou byl nedostatek tekutin, po půl hodině, nejpozději do tří hodin by měly symptomy zmizet. Spoluzakladatel



londýnské City of London Migraine Clinic provedl rozsáhlou studii, ve které se zabýval bolestmi hlavy na základě nedostatku vody. Dvě třetiny dotázaných uvedlo, že jejich bolesti přestaly zhruba půl hodiny po vypití půllitrové sklenice vody. U zbylé třetiny to trvalo až tři hodiny, než je bolesti přešly. Ve své studii se Dr. Blau pacientů s migrénou ptal, zda jejich potíže nezpůsobil nedostatek tekutin.

Plná třetina odpověděla souhlasně. Ačkoli si tedy pacienti byli vědomi, že migrénu může vyprovokovat nedostatek vody, mezi lékaři byl tento poznatek až dosud neznámý. Proto také tento „migrénobudič“ není popsán v odborné literatuře. Všem lékařům Dr. Blau nyní radí, aby se pacientů s migrénou ptali, zda před záchvatem pili dost tekutin. A o co v celé věci vlastně jde? Pokud

tělo není dostatečně zásobováno vodou, může to negativně ovlivnit i činnost mozku. Jak je známo, nedostatek vody vede k vysoušení celého těla. K projevům patří snížení vyměšování moči a pocit sucha v ústech. Podle nové hypotézy Dr. Blaua vede nedostatek vody i k „vysušování“ mozku.

To může způsobit špatné fungování některých nervových buněk a vyvolat bolesti hlavy nebo při odpovídající citlivosti i migrénu. Doporučené množství tekutin pro dospělé je 1,5 až 2 litry za den. Kdo se silněji potí nebo více pohybuje, měl by počítat až s trojnásobným množstvím. Z odborné literatury vyplývá, že už ztráta tekutin, odpovídající dvěma procentům tělesné váhy, může vést ke snížení tělesné a duševní výkonnosti. Jak ukazuje objev Dr. Blaua bolestem hlavy a migréně lze mnohdy jednoduše a levně čelit. Ale pozor: Pokud po vypití vody bolesti do hodiny nezmizí nebo do tří hodin nezmenší, určitě vyhledejte lékaře! (red)

POMOCNÍK OSAMĚLÝCH SENIORŮ

Společnost Griffin na letošním veletrhu FOR SENIOR předvedla zařízení Griffin Medical Alarm. To zde následně získalo hlavní cenu veletrhu. Jedná se o dvě verze elektronického zařízení, které umožňuje v případě nutnosti kontaktovat centrálu se školenými operátory a bezprostředně tak zajistit potřebnou pomoc. Jedná se tedy o velmi praktickou pomůcku, určenou seniorům, osaměle žijícím lidem a handicapovaným osobám. Už za pouhých 480 Kč měsíčně můžete chránit své zdraví 24 hodin denně.

Mnoho seniorů dnes zůstává vitálních a aktivních i dlouho po dosažení důchodového věku. Paradoxně právě na ty čilejší může číhat mnohé nebezpečí během vykonávání každodenních činností. Úraz na zahrádce, pád ze schodů, uklouznutí na náledí či jakákoli, byť drobná, nehoda v domácnosti. Ne vždy jsou blízcí skutečně na blízku, aby mohli poskytnout nezbytnou pomoc.

Společnost Griffin proto nabízí seniorům, osaměle žijícím osobám a osobám zdravotně znevýhodněným praktickou službu tísňové péče – Griffin Medical Alarm. Pod tímto složitým názvem se skrývá velmi jednoduché elektronické zařízení, které svému uživateli přináší nezávislost a jeho rodině větší klid. V případě potřeby jednoduše stiskne nouzové tlačítko na „pípatku“, které je tak malé, že jej hravě schová do dlaně. Toto zařízení lze nosit volně, na zápěstí jako náramek či jako přívěsek na krku. Po stisknutí tlačítka je aktivována ústředna, která vás vzápětí spojí s centrálou. Zde jsou školení operátoři (zdravotní sestry) připraveni okamžitě pomoci. Kontakt s nimi je umožněn díky reproduktoru a vestavěnému mikrofonu, který je vysoce citlivý, což umožní mluvit s operátorem, aniž byste museli být přímo u ústředny. Poté, co se operátorům na obrazovce monitoru zobrazí veškeré potřebné informace o klientovi, jsou schopni velmi přesně vyhodnotit situaci a ihned podniknout další kroky – vyslat lékařskou či jinou pomoc.

V rámci poskytované služby si lze vybrat jeden ze tří programů, které se liší

svým rozsahem a cenou. **V rámci takzvaného Žlutého programu** operátor po komunikaci s klientem kontaktuje blízkou či klientem určenou osobu, případně zajistí záchrannou službu. **Zelený program** je navíc rozšířen o kontaktování lékaře a pravidelné volání klientovi dvakrát týdně. **Modrý, nejobsáhlejší program**, zajišťuje hlídání osobě pravidelné denní volání operátora a upomínkovou službu – připomenutí užití léků či návštěvy lékaře. Samozřejmostí Modrého programu je volání lékaře v případě potřeby a aktivní spolupráce s určeným lékařem.

Na trhu jsou dvě verze elektronického zařízení sloužícího k zajišťování služby Griffin Medical Alarm (GMA):

Lehká verze je vybavena voděodolným nouzovým tlačítkem, ústřednou s telefonikommunikátorem. Tato verze umožňuje přivolat si stisknutím tlačítka pomoc prostřednictvím centrály GMA. Díky vestavěnému mikrofonu a reproduktoru lze hovořit s operátorkou, která zajistí rychlou pomoc. Pomocí tlačítka můžete také přijímat běžné hovory na pevné lince například z postele, což je velmi užitečná funkce pro lidi se sníženou mobilitou.



Foto: Zdeněk Hřebejk

Obchodní ředitel firmy Griffin Ing. Zdeněk Hýsek předvádí na veletrhu For Senior vyznamenané zařízení. Dávkoč medikamentů připraví účastníkovi několikrát denně ve správný čas jeho tabletky a signál ho vyzve k jejich odebrání. Pokud si neodebere svoji dávku během hodiny, zašle dávkoč rádiový signál k domácímu tísňovému volacímu zařízení. Domácí tísňové volací zařízení informuje neprodleně servisní centrálu.

K těžké verzi je možné připojit až 12 externích zařízení, (dávkoč léků, pohybový detektor, kouřový detektor, plynový detektor, záplavový detektor, vanové táhlo, postelový detektor a mimo jiné i pádový detektor. I toto, baterií napájené, zařízení s mikroprocesorem a vysílačem je tak malé a lehké, že je lze nosit bez povšimnutí na těle, nejlépe v pouzdře okolo pasu. V případě, že uživatel upadne do bezvědomí, „pípatko“ za něho spolehlivě spustí DETEKTOR PÁDU. Ten odhalí pád klienta a informuje o něm ihned ústřednu. Pokud se pozice detektoru nezmění během následujících 15 vteřin, detektor vyhlásí poplach. Toto řešení minimalizuje případy planých poplachů. Zařízení je společnost schopna dodat a nainstalovat do 48 hodin od potvrzení objednávky. Se zavedením nejsou spojeny žádné náklady, klient pouze podepíše pronájemní smlouvu a pak platí jednou měsíčně 480 Kč za pronájem zařízení a službu centrálního dispečinku.

Službu je dosažitelná v celé České republice. Poplatky za služby centrály GMA lze odečíst z příspěvku na péči, k jehož vydávání jsou od 1. ledna 2007 kompetentní obecní úřady s rozšířenou působností. V případě pronájmu lze poplatky za služby a cenu za pronájem zařízení sečíst v měsíčních splátkách a klient tak může vše financovat z tohoto příspěvku.

ZÁKLADNÍ ÚDAJE V RYCHLOSTI

1 verze „lehká“: k zařízení se dá připojit pouze nouzové tlačítko, cena za pronájem zařízení 230 Kč a služba dispečinku 250 Kč / měsíc, celkem tedy 480 Kč. V ceně je zapojení, doprava atd. Prodej zařízení 7 200 Kč a pak 250 Kč služba dispečinku/měsíčně.

2.verze „těžká“: k zařízení lze připojit až 12 periferií, cena pronájmu je podle jejich počtu.

Např. zařízení s tlačítkem	230 Kč	prodej	9 100 Kč	jednorázově
pádový detektor	120 Kč		6 200 Kč	jednorázově
záplavový detektor	120 Kč		5 400 Kč	jednorázově
služba dispečinku	350 Kč		350 Kč/ měsíc	
celkem	820 Kč			



Při pronájmu je zařízení majetkem firmy a pokud je v pořádku může ho klient kdykoli vrátit. Při prodeji se zařízení stává majetkem klienta a když ho nebude potřebovat může se dohodnout na možném zpětném odkupu.

Podrobnější informace naleznete na www.medicalalarm.cz, můžete také volat na te. čísla 267713117, 602 618 783



ZÁLOŽKA VRÁTI EBRA

DUBEN... u něho ještě budem... „Proslaveného“ aprílového počasí se naši předkové tak zalekli, že pranostik, které se vážou k jednotlivým dnům je jako šafránu. Omluvou jim mohou být dvě významné okolnosti - jednak asi měli plné ruce práce při jarních pracích, a pak – počasí v dubnu je u nás opravdu velmi proměnlivé, a dá se vysvětlit i tím, že náš duben je měsíc s nejnižším průměrným tlakem vzduchu z celého roku!

(z knihy V. Vondráčka „Eliášův pranostikon“)



CO VĚSTÍ DUBNOVÉ PRANOSTIKY

Když na Velký pátek hřmí, na poli se urodí.
Prší-li v noci na Bílou sobotu, bude málo třešní.

1. duben: Prší-li na 1. dubna, bývá mokrá máj.

23. duben: Prší-li na svatého Vojtěcha, neurodí se švestky.

24. duben: Před Jiřím sucho, po něm mokro.

25. duben: Svatého Marka deštivo - sedm týdnů blátivo.

28. duben: Mrzne-li na svatého Vítala, mrzne ještě 40 dní.



MYŠLENKA DNE



Za prsní implantáty a Viagru se v současné době utrácí více, než za výzkum Alzheimeru. To znamená, že kolem roku

2030 bude široká důchodcovská populace s krásnými řadry a obrovskými erekcemi, která si ale ani za boha nevzpomene, co s tím...

V DS si myslíme, že se tak nestane, protože erotika je přirozenou součástí lidského života. Lidé jí žili, i když bylo nejhuř. Odjakživa také prostupovala uměním. Svědčí o tom Věstonická Venus, řada kreseb Pabla Picassa, ale třeba i tato malba Neptuna a nymfy vlámského malíře Barenta van Orleye (žil v letech 1492 – 1524). V příští DS se na toto téma dovíte více.

SLEPICE

Člověk sice snese více, nežli by se zdálo, přece ale na slepice je to všechno málo. Doopravdy, pro člověka je to smutné velice, že nesnese to, co snese malá hloupá slepice.



Básnička Emanuela Frynty byla zařazena do knížky Vráti Ebra Velikonoce – malé povídky o velkých dnech, kterou šedesáti ilustracemi vyzdobil známý moravský kreslíř Miroslav Pavlík. Svými vtipnými kresbičkami pravidelně přispívá i do Doby seniorů. Je dvorním kreslíčem DS, což můžete vidět i v tomto čísle. Křest knížky se uskuteční za účasti autorů a také hereček Jiřiny Švormové, Tani Fischerové, zpěvačky Dagmar Cortésové a básníka Františka Novotného ve středu 1. dubna v 16 hodin v Paláci knih Luxor v Praze na Václavském náměstí. Pro ty, kdo nestihnou: informace lze najít na www.krigl.cz a také lze objednat na e-mailu vladimir@krigl.cz. (red)

MOUDRA (nejen) PRO SENIORY

z knihy Dity Skálové Mudrc pro každého

Každý by rád žil dlouho, ale nikdo nechce být starý. (Jonathan Swift)

Bohužel: být starým je jediný způsob, jak dlouho žít. (Fredinand Laseps)

Chtějme doufat v to, co si přejeme, ale snázejme trpělivě to, co se stane. (Cicero)

Říkejme chlapcům, že lidé – jak víno – se stávají lepšími, když stárnou. Ale starcům řekněme: „Hleďte abyste nezksyli!“ (Alphonse Karr)

VELIKONOCE V PAMÁTNÍČKU

Otázka pro muže: Bylo mi bližší zmrskat děvčata nebo sám sebe?

Děvčata jsem bohužel nezmrskal, zmrskaný jsem byl často. Teď už ani jedno.

Robert Kessenr, výtvarník

Otázka pro ženy: Co jsem nejraději dávala koledníkům?

Nejraději jsem koledníkům dávala...

Iva Ptáčková, básnířka

Koledníkům jsem dávala panáky, a to tak, že vždy odcházeli nadranc, takže si o to koledovali.

Věra Koblitzová, zdravotní sestra

Otázka pro muže: Co jsem si v životě vykoledoval?

Kmotra!

Jaroslav Kmenta, autor dvou knih „Kmotr Mrázek“

Otázka pro ženy: Více si pamatuji jelita ze zabijačky nebo z pomlázky?

Jelita z pomlázky si pamatuji od dětství, bylo jich dost. Upřednostňuji jelita zabijačková – dodnes. Sečteno a podtrženo: k obojím mám velmi kladný vztah.

Bára Lišková, zpěvačka

DUBEN NESE POMLÁZKU



MĚNÍ VEJCE ZA LÁSKU

POKRAČOVATEL STARÉ TRADICE

Pavel Janoš patří do rodiny, která se zasloužila o zachování i rozvoj výroby tradičního pardubického perníku. Dnes je nejmladším vyrábějícím členem nejstaršího pardubického perníkářského rodu.

● Kam až sahá tradice cukrářské výroby v rodině?

Začátkem 19. století moje babička, Marie Janošová, zajišťovala na objednávku celé svatební menu včetně vynikajících zákusků. Na její ořechové rohlíčky a další dobroty dělané s láskou nikdy nezapomenu. Na její umění navázal můj otec a vyučil se cukrářem. Protože jeho koníčkem bylo malování, maloval nejen na dorty, ale také na perníčky. Jeden z jeho mistrovských kousků, bylo perníkové srdce na světovou výstavu EXPO do Bruselu v roce 1958. Nyní je mimo jiné držitelem řádu Sv. Ambrože, patrona cukrářů.

● Jaký to je pocit, být pokračovatelem něčeho tak velkého?

Myslím že Vaše otázka zní příliš vznešeně, i když cukrařina, do které výroba perníku patří, se dá dělat běžným způsobem, ale a to je pravda, s láskou a přívlastkem umělecké řemeslo. To o



Foto zde i na titul: Josef Louda

práci s perníkem může platit obzvláště a jelikož můj otec byl a je opravdu umělec, neboť maloval, pracoval se dřevem i s kamenem a perníkářské řemeslo u nás posunul k umění hodně blízko, opravdu jistou zodpovědnost pociťuji.

● Jaký máte vztah k seniorům?

Tak já patřím do generace, kde se tak zvaně úcta ke stáří nosila. A čím jsem sám starší uvědomuji si, jak těžký život naši otcové a dědové měli a myslím si, že prostor na předávání zkušeností mladým, by se měl rozšiřovat a mladá generace by mohla v mnohých oblastech seniorům naslouchat a snažit se je chápat.

● Náš minirozhovor je do velikonočního čísla DS. Hlavně čtenářky by uvítaly, kdyby jim perníkářský mistr jako Vy prozradil nějaký jednoduchý recept na velikonoční pamlsk. Uděláte to?

Náš perník má velmi složitou technologii výroby, hlavně těsto zraje několik měsíců a tudíž by to čtenářky nestihly, ale mohu Vám prozradit zjednodušený recept na pardubické perníčky, které lze ozdobit na velikonoční stůl. Tady je:

Na těsto potřebujeme 70 dkg hladké mouky, 20 dkg moučkového cukru, 20 dkg medu, 5 dkg meruňkového džemu (je typický právě pro pardubický perník), 5 dkg tuku, 4 vejce, koření do perníku, 1 dkg jedlé sody. Na polevu 30 dkg moučkového cukru, 2 bílky, citronová šťáva.

Těsto je třeba důkladně prohníst a nechat do druhého dne přikryté odpočinout. Vykrájené tvary pečte v troubě vyhřáté zhruba na 180 °C a hotové ještě za horka potřete rozšlehaným vejcem. Bílky na polevu řádně rozmíchejte s moučkovým cukrem a nakonec přidejte citronovou šťávu a vyšehejte.

**Za rozhovor a recept poděkoval
František VONDERKA.**

CHYSTÁ SE VELKÉ PRASOBRANÍ

Obrácíme se na všechny čtenáře Doby seniorů s malým, ale o to originálnějším a nálehavějším přáním: Namalujte a pošlete nám obrázek prasete (čuníka, selátka, bachyně, třeba jen rypáčku, jitřnice, tlačanky, ovaru či jiné z vepřových laskomin). Může to však také klidně být i malá karikatura, fotografie, okopírovaný obrázek (třeba i z knížky vašeho vnoučka). Stejně tak rádi přijmeme váš vlastní či opsaný veršík, týkající se výše citovaného trpitele.

PROČ TO CHCEME?

Připravujeme totiž na letošní květen prasečí hody bez velkého, ale za to požívačného hodování, nazvané Prasobraní. Bude to setkání s programem a náležitou recesí a bude se konat v nádherné přírodní rezervaci na Častoboři – přímo u Vltavy pod Cholínem. Víkendové setkání ve dnech 15. až 17. Května chceme obohatit netradiční výstavou s daným tématem. Zasláné práce nebudou sice

honorované (na to nemáme), ale budou vystavené 16. května na místě konání. Výstava, na které chceme docílit největšího počtu obrázků chrochtajícího sudokopytníka bude unikátní kuriozitou a podrobný materiál bude následně předán pelhřimovské agentuře českých rekordů Dobrý den.

Neváhejte a podpořte (bez ohledu na svůj věk, pohlaví a světonázor) zrod naší velké



srandy, kterou připravují i ti, co neměří svoje IQ, ale bez míry podporují klasický výrok „I DOSPĚLÍ SI MOHOU HRÁT“. Samozřejmě tedy, že i senioři!

JAK NA TO?

Svoje příspěvky do legrace bez hranic můžete poslat na adresy Doby seniorů (viz tiráž, použít můžete normální poštu i e-mail) nebo je můžete také zaslat přímo šéfovi přípravného výboru PRASOBRANÍ na jeho adresu a ta zní: Vráta Ebr, Vršovická 10, 110 00 Praha 10 (využit můžete také e-mail: ebrovska.uhnije@seznam.cz).

P.S.: Pokud si budete přát bližší informace o setkání nebo zvažujete, že se k nám přidáte, napište na kteroukoli z výše uvedených adres, rádi zašleme bližší informace.

(red)



VAŘÍME RYCHLE, CHUTNĚ A ZDRAVĚ

V minulém čísle jsme zahájili „gulášovou akademii“ Doby seniorů. Vyvolala velký ohlas, a proto přinášíme pokračování. Pokud i Vy máte nějaký zajímavý gulášový recept, pošlete, rádi ho zveřejníme.

ZABÍJAČKOVÝ GULÁŠ

Potřebujeme: 800 g krkovic, 800 g vepřových drobů (ledvinky, játra), 400 g cibule, 100 g sádla, vývar z masa, česnek, mletá paprika sladká, majoránka, pepř, sůl

Postup: Do cibulového základu přidáme maso a droby pokrájené na větší kostky, zasympeme drceným česnekem, mletou paprikou, osmahneme, osolíme, zalijeme vývarem a vaříme do změknutí. Dochutíme pepřem a majoránkou.

BRAMBOROVÝ GULÁŠ NA PIVĚ

Potřebujeme: 250 g vepřové plece, 750 g brambor, 200 g fazolových lusků, 50 g anglické slaniny, 350 ml světlého piva,

2 cibule, 2 stroužky česneku, rostlinný olej, sůl, pepř, mletá paprika, petrželka, majoránka

Jak vyrobit? Na oleji orestujeme pokrájenou cibuli, slaninu a část sekaného česneku. Přidáme kostky masa, přisypeme papriku a podlijeme pivem. Osolíme, opeříme, přidáme nakrájené brambory a dusíme asi 20 minut. Dochutíme majoránkou, prolisovaným česnekem, přidáme pokrájené fazolové lusky a krátce provaříme. Nakonec ozdobíme sekanou petrželkou.

KOTLÍKOVÝ GULÁŠ

Potřebujeme: 375 g hovězího masa, 1/2 kg brambor, 50 g vepřového sádla, 1 cibule, 125 g papriky, 125 g rajčat, 1/2 lžíce hladké mouky,

10 g mleté papriky pálivé, paprika, 1/2 lžičky majoránky, 1/4 lžice soli, 1/2 sklenky bílého vína

Postup: Cibuli osmahneme na sádle, přidáme nakrájené maso, opečeme, podlijeme vínem, přidáme nakrájené brambory, rajčata, papriky, mouku, popřípadě trochu vody, osolíme, okořeníme, dusíme. Kotlíkový guláš se nesmí míchat, pouze se jím může potřásat.

VYHRÁLI S DS!

Tajenka z minulého čísla: Navštivte Budišov nad Budišovkou. Správně odpověděli a šťestí při losování měli Jaroslav Břoza z Karviné - Mizerova, Božena Hřebíková z Jihlavy, Květoslava Pavlíčková z Pardubic, Stanislava Hantová z Prahy 5 a Iva Ryžová ze Vsetína. Všem výhercům blahopřejeme. Na řešení dnešní křížovky čekáme na známých adresách (viz tiráž na str. 31) do 20. dubna. Do redakce se nás neustále ptáte, zda můžete poslat řešení několika soutěží najednou. Samozřejmě, že můžete. Zvláště dnes, kdy poštovné za dopis je dražší než náš časopis! A své odpovědi můžete posílat ještě levněji elektronickou poštou. (red)

VÁŽENÍ ČTENÁŘI,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.

KŘÍŽOVKY
PRO KAŽDÉHO 8,00 Kč

V TOMTO MĚSÍCI 1., 15. A 29. DUBNA
NA NOVINOVÝCH STÁNCÍCH.

LÁZNĚ LIBVERDA, a. s.

Příspěvková lázeňská péče
již od 6.405 Kč – 21 dnů
dvoulůžkový pokoj / polopenze
Komplexní lázeňská péče
- pobyt plně hrazen pojišťovnou
- sleva ve výši 1.260 Kč
- informujte se na níže uvedených číslech
!Jarní nabídka!
Ubytování na 7 nocí
polopenze, 4 procedury
Již za 7.900 Kč pro 2 osoby
!Velikonoční nabídka!
Ubytování na 3 noci, polopenze
3 procedury + dárek od Lázní Libverda
Již za 2.640 Kč / osoba

Dále nabízíme:
- týdenní léčebné pobyty
- wellness pobyty
Kompletní nabídku služeb a ceník
Vám rádi zašleme domů a zdarma!



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.,
č.p. 82, Hejnice 463 62
tel.: 482 368 100-102
mobil: 731 957 326
e-mail: pobyty@lazne-libverda.cz
www.lazne-libverda.cz

	DRUH PTÁKA	TEXTILNÍ LÁTKA	INICIÁLY HERECKY KACÍRKOVÉ	CITOSLOV. SKOKU	JMÉNO KO-MENSKÉHO	ČÁST KLOBOUKU	Není pravda, že je Sahara největší písečná poušť. Sahara je velká... Písek pokrývá pouze jednu pětinu celé její plochy			
SVATÁ VÁLKA MUSLIMŮ										
SKOUPÝ							TAJENKA		UKAZ. ZÁJMENO	ZÁKLAD SLOVA
JESTLIŽE (SLOVEN.)			PRACOVNÍ STŮL					ZNAČKA TELURU		
			ZALOŽNÍK (HOVOR.)					MUŽ		
STARÁ PLOŠNÁ MÍRA				ODTĚCÍ PO KAPKÁCH						
				TERÉNNÍ VŮZ						
ÚZEMNÍ CELEK					OSAHÁNÍ					
					HŘEBÍK					
	SET	TĚLOCVIČ. POLOHA				JEN (NÁREČNÉ)				
		LITERÁR. ÚTVAR				STROMO-RADÍ				
OBYVATEL SEVERU								ZKR. VELKO-OBCHODU		
								POKLADNA		
STAROŘÍM. PENÍZ			MOŘSKÝ PTÁK							
			NAMÁČ. PRO-STŘEDKY							
24 HODIN				ŘECKÉ PÍSMENO					PEVNINA V MOŘI	NÁMĚTY
				ZNAČKA XENONU						
AMSTER-DAMSKÝ FOTBAL KLUB					JÁSÁNÍ					
					ČÍSLOVKA					
	POKYN VOZKY	VČELÍ PRODUKT				MINULÁ UDÁLOST (ZAST.)				
		VODNÍ SPORT				CIT. SMÍCHU				
SYMETRÁLA				OZVĚNA				ZNAČKA THULIA		
				BÝV.PRAŽ. OBCHODNÍ DŮM				ZÁBAVA		
CEL. KÓD URUGUAYE			HRA DVOU HRÁČŮ							
			APPENDEK-TOME (ZKR.)							
ŠLECHTIC. TITUL						STRAVA PRO DOBYTEK				
PRUDKÉ HNUTÍ MYSLI						VELBLOUD (SLOV.)				

S důchodem za hranice všedních dnů (16)

JAK SE V AMERICE STAVĚJÍ DOMY

Americké rodinné domky známe z filmů i televize, na mně osobně dělají dojem, že jsou skoro stejné, i interiéry. Navštívila jsem dost domácností, ale kuchyně byly většinou všude stejné: vestavěné mrazáky, lednice, sporáky i celé linky. Proto, když se Američané stěhují, tak si většinou sbalí jen osobní věci. Při první návštěvě u Peggy, když bydlela na předměstí Kansas City, jsem vždycky chodila na procházky po okolí. Jednou jsem uviděla rozestavěný dům, venku byli jen dva chlapi - žádné míchačky na beton, žádné cihly ani hromady písku nebo jiného - u nás běžného stavebního materiálu. Neměla jsem u sebe fotoaparát, tak jsem si řekla, že si to vyfotím zítra. Druhý den ale přišlo a pak jsem odletěla na Floridu. Když jsem se asi po 16 dnech vrátila, tak už jsem neměla co fotit. Dům byl hotový. Jindy, to bylo v Iowě, jsem se přímo „vetřela“ do jednoho rozestavěného domu. Tři chlapi si podávali dřevěné části a skládali je podle toho, jak byly očíslovány. Prostě taková větší klukovská stavebnice. Něco bylo dokonce i z naší republiky - a my tu teď

zase máme ty americké doplňky, dveře, okna - a hlavně zahradní plastový nábytek. V Missouri přítelkyně Lisa pomáhala jedné paní s hlídáním trojčat, chodila jsem s ní a pak jsme děti odvedly do odpolední školy. Bylo to v hezké, klidné části města, bez velkého ruchu. Jednou byly u jednoho domu rozkopané trávníky, něco se opravovalo pod zemí. To pro mě bylo také zajímavé, že tu nikde nebyly elektrické stožáry ani žádné jiné sloupky s kabely. Všechno bylo pod zemí, ale to jsou přímo tunely. Další den u toho domu už byl nákladák, chlapi z něho sundali trávníky jako koberce, rozložili je na ty rozkopané části - a bylo uklizeno. Vše bylo jako předtím. To byl středozápad USA, na jihu Texasu je to jiné. Je tu tepleji a já jako cizinka jsem poznala, že je tu dost lidí podstatně chudších. Jsou tu uprchlíci z Mexika a někteří žili v takových chatrčích, moje dřevěná kolna s trojdielnými okny byla vedle těchto „lidských“ obydlí úplný přepych. Ale jinak jsou tu oblíbené mobil-home, tedy domy na kolech. Prodávají se už od 36 tisíc dolarů. Vnučka mé přítelkyně si právě koupila



za 60 tisíc, tak jsem byla na to zvědavá. Mělo to dvě koupelny, dvě ložnice, dva dětské pokoje, kuchyň a obývací. Pěkný byteček. Američané si většinou ta kola zakryjí dřevěnými plůtky, také jako skládačky. Proto, když pak přijde tornádo, tak jsou z baráček jen hromádky trosek. To jsem tu taky zažila, v Texasu bylo slabší, nejvíce to postihlo Oklahomu, ale za pár dní, když jsem tudy projížděla, tak už bylo všechno uklizené. Domky v USA nemají takové základy jako ty naše. Co se mi ale líbilo - což zase není zvykem u nás - že mezi domy nebyly žádné ploty. A ta-ké to, že u vchodu do ulice měl skoro každý dům nainstalovaný košík na míčové hry. Viděla jsem kluky, jak se u každého domu do těch košů strefovali míčem - a nikdo nikde je neodehnal ani jim nevynadal. To bychom měli od Ameriky převzít.

Seriál DS o cestování píše

Marta ORDÁŇOVÁ

Příště: Povídání u Mexického zálivu

zábavné soutěžení v DS

SUDOKU

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

Na konci fotbalového utkání: „No, ti naši mi toho dnes moc neukázali...“ Kolega se zamyslí: „Oni...“ (dokončení je v tajence).

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: ÍASYIDVAJ. Ke všem dvojkám pak tato písmena: EDEĚŠTŽIN... Vpisujte postupně po sloupcích zleva doprava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

Doplňte mřížku, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3 x 3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 – 9.

DVOJSUDOKU

Luští se podle běžných pravidel s tím, že obsahuje pouze čísla 1 – 6.

Jsou to spojená dvě sudoku 6 x 6 políček, přičemž pátý a šestý řádek (podbarveně) jsou součástí obou sudoku. Tyto řádky pošlete jako tajenku.

2					4
		5		1	
	2				
				4	
4			6		
3					5
	2				
				5	
4					3
		3		6	



kanzelsberger

www.kanzelsberger.cz

síť knihkupectví po celé republice

ZÁHADNÁ SLOVA

PŠTĚNŘIKAPADRČEVOZADIK

Z nápisu vyškrtněte dva zpěvné ptáky, stejně tam však ještě tři pěvci zůstanou.

LIŠTOVKA

A	B	H	U	J	O	K	L
O	N	D	B	K	U	V	U
A	E	O	N	N	T	M	K
K	O	L	U	A	K	H	U
V	V	Á	I	O	Y	M	J
CH		E		S		N	

Nápověda: v lištovce je ukryta lidová pranostika, týkající se počasí v dubnu a květnu. Zaslal čtenář Zdeněk Frantál z Humpolce.

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

A toto je naše pravidelná informace o správných řešeních a výhercích drobných soutěží, které jsme zveřejnili v minulém čísle DS. Tentokrát vyhrávají **Pozvánka na výlet** (Ferdinand II - Habsburský) Petr Bergman z České Lípy, **Police** (Estragon, badyán, šafrán, skořice), Ing. Česlav Vaněk z Jindřichova Hradce, **Kris-Kros** (...vaří skvěle) Božena Krejčová ze Kdyně, **Přesmyčka** (Karolína Světlá, Božena Němcová, Tereza Nováková) Eva Hoffmannová z Prahy 6, **Šachy** (1. Kd6 Kh5.2. Se8 mat, 1...g3 2.Se2 mat, 1...h5 2.Dd2 mat, 1...Vh5 2. Dd8 mat) ing. Ota Kopsa z Doudleb n. Orli., **ME dechovky** (b, Gloria, ČR). Josef Štěpán z Prahy 5. **Poznámka redakce:** vzhledem k tomu, že DS se snaží vyhovět většině čtenářů a ohlas na šachovou soutěž byl bohužel velmi malý, rozhodli jsme se k návratu k oblíbenému sudoku. Věříme, že příznivci šachů nám to prominou a místo s DS si svoji partii sehraji s přáteli. Na řešení dnešních soutěžních úkolů čekáme na známých adresách do 20. dubna. (fav)

JUDr. Miloslav Dočekal pracoval dlouhá léta na Kriminální policii v Praze a řadu let ji i řídil. Mj. vedl tým, který dopadl proslulého spartakiádního vraha. Policii zasvětil život, a v této životní náplni pokračuje i po odchodu z aktivní služby do důchodu v roce 1997. Patří k vyhledávaným expertům v otázkách boje proti organizovanému zločinu. Dnes je emeritní rada ve výslužbě a je čestným tajemníkem nadace policistů a hasičů „Vzájemná pomoc v tísní“. Je členem organizace Veterán policie ČR a patří k jejím nejaktivnějším členům. Nikoli náhodou plukovníkovi v.v. policejní prezident jako jednomu z prvních udělil čestnou medaili policie ČR. Je skvělý vypravěč, který dokáže zaujmout natolik, že z plánovaného rozhovoru se často stává naslouchání se zatajeným dechem. Informace i poučení často přicházejí formou osobně zažitých příběhů ze života. Chodí přednášet na školy i do domovů důchodců.

● **Kdy vám kriminalistika vstoupila do života a ovládla ho?**

V roce 1962, když jsem končil základní vojenskou službu. Tehdy přišli dva tajemní pánové a říkali: „Pojďte k bezpečnosti. Podívejte se, vy jste kluk z moravské víscky a my vám nabízíme, že u nás uvidíte svět.“ Já jsem opravdu kluk z vesnice, největší město pro mě bylo Brno, kde jsem se



SVŮJ ŽIVOT ZASVĚTIL BOJI PROTI ZLOČINU

učil soustružníkem. Strašně jsem chtěl být i hercem a dělal jsem i zkoušky na JAMU, zlobil jsem ale a tak to nevyšlo, a proto jsem musel na vojnu. Sloužil na hranicích, kam se mi ze začátku taky nechtělo, protože jsem chtěl do města, kde je kultura, divadlo a život... Nakonec jsem tam ale byl v uměleckém souboru, kde jsem si vojnu odrecitoval a odzpíval...

● **Takže vy jste k policii nechtěl, ona přišla za vámi.**

Ne, nechtěl. Jenže oni přišli a nabídli mně svět. Tak jsem šel a nejdříve k supertajným, kde jsem byl sedm let. Pak mě dali do důstojnické školy. A přišel rok 1968 a ve škole se to rozdělilo na dvě skupiny. Na ty, co byli pro Dubčeka a pak druhá skupina, která souhlasila s tím, co přinesl vstup vojsk. Znovu jsem měl namále, zachránil mně šéf odboru. Byl to bývalý fronták, který přišel se Svobodovou armádou, a mně měl jak za syna. A ten mi řekl: „Poslouchej, oni tě vyhodí, tady končíš. A to po sedmi letech. Já na to: „Ježíšmarja, vždyť jsem se ani pořádně nerozkoukal, jen jsem studoval.“ To

bylo sice skvělé, protože jsem se dověděl věci, o kterých se mi dřív ani nezdálo. Učil jsem se rozvědky cizích států jako Mossad, MI 6, MI 5 a najednou konec všeho? On: „Mám přítele, je to plukovník Dr. Kalivoda, šéf pražské kriminálky. Já se za tebe u něho přimluvim...“ A skutečně se u Kalivody, kterému se říkalo pražský Maigret přimluvil a mně se splnil můj sen. Já jsem totiž původně chtěl jít ke kriminálce, jenže tam se dostávalo těžce. Člověk musel sloužit nejdříve na ulici. Já se tam dostal úplně obráceně. A pak jsem celých třicet let věnoval kriminálce.

● **Vzpomínáte si na svůj první případ?**

To se nedá zapomenout. Když jsem nastoupil na kriminálce, tak mně zařadili na kapsáře. Říkal jsem si – bože můj, vždyť o tomhle se nepišou ani detektivky. Až po letech, kdy jsem to i šéfoval, jsem zjistil, že to byla ta nejlepší problematika, protože musíte být pořád v terénu. Musíte si kapsáře vytipovat a v momentě, kdy dělá kapsu, ho musíte chytit za ruku, protože jinak ho neusvědčíte. A moji první akcí bylo

po 4 měsících u kriminálky zatčení dědy Kohlíčka. Patřil ke kapsářské elitě. Někteří kapsáři totiž dělají jen z otevřených kabelek, jiní umějí i zavřené kabelky, třeba pomocí přitlačením nohy. Kohlíček to uměl přímo z kapsy, to byla tzv. technika dvou prstů. Byl to machr. A nejednou od Anděla až po Helichovku začaly takhle „prskat kapsy“ a šéf kapsářů, kapitán Rathaus, skvělý kriminalista, říká: „Tak to nemůže být nikdo jinej než děda Kohlíček, tohle nikdo jiný nedokáže. Ale ten už musí být přece mrtvej.“ Tak se to vylustrovalo a zjistilo se, že dědek mrtvej není, že žije a už sedm let nekradl. A tak jsme se postavili k Andělu. Bylo před Vánocemi, pořád chumelilo. První den nic, druhé nic, třetí den přišel. A kolegové mě řekli: „K němu musíš ty, jinak to neudělá, nás už zná.“ Tak jsem se k němu postavil a zažil jsem Mozartův koncert. Před dědkou se do davu na refýž postavila babka, která měla tašku a nahoře červenou peněženku. Ta úplně řvala, jen ji chňapnout. A ten dědek jí říká: „Babo, dávej si pozor, je tu fůra kapsářů, schovejte si tu šrajtoflí!“ Ona ji vzala, poděkovala mu, dala ji do kapsy a v tom jí to udělal! Prostě měl stavovskou čest! Byl jsem z toho tak zpitomělej, že jsem nechal tu babku odjet a teprve když se děda rozhodl, že odejde taky, jsem na něj vytáhl legitimaci a řekl: „Kriminálka, dejte sem tu červenou šrajtoflí!“ On na mně chvíli koukal a pak říká: „Ježíš, člověče, tebe neznám, seš tak mladej. To jsem pěkněj vůl, že se nechám od takovýho mladáse nacytat...“ On nikdy nepoužil násilí, když byl chycen při činu, tak prostě spadla klec. Byl tehdy úplně hubenej, doslova věchýtek, na vachcimře se mně u výslechu rozplakal, slzy jako hráčky. Já: „Co se děje?“ On: „Já jsem sedm let nekradl, najednou jsem ale ucítil, že na mně jde smrt. Říkal jsem si, že to asi budou moje poslední vánoce s bábou.“ Tak na ni hodil kabát a začal znovu trénovat techniku dvou prstů a pak šel do terénu, aby pro babku ještě něco nakradl. U toho jsme ho chytili. Protože byl nemocný a bylo před Vánocemi, tak prokurátor už tehdy dal souhlas, že nepůjde do vazby. A my jsme ho pustili domů, s tím, že přijde po Novém roce. Po Novém roce opravdu přišel, v pytlíku měl, jak se na heftlinka sluší, tabák Tarase Bulbu. Prokurátor ho opět pustil až do soudu domů. On ale do dvou měsíců

umřel. Na pohřbu na Smíchově byla jeho babka, nějakaj venkovskej strejda v umolousaném kabátě a pět kriminalistů, kteří se přišli rozloučit s kapsářem, který měl ještě nějakou čest... To byl můj první případ.

● Které formy kriminality dnes považujete za nejnebezpečnější?

Nahoru jde bohužel násilná trestná činnost a stoupá brutalita. A navíc – a to je nejhorší, se snižuje věk pachatelů. Dovolují si tvrdit, že pětadvacetiletý lupič v bance je dnes stařec. Nejhorší je, když to dělají v partě a jdou do toho drogy. Nadále čichání toluenu, kde jsme si mysleli, že s příchodem „lepší“ drog zmizí. Nezmezilo a je to ta nejnebezpečnější droga, která může být. Tyhle vyčichané mozky, většinou mezi romskou komunitou, pak přepadávají lidi. Ale vůbec nejhorší je,



že u nás máme snad všechny mafie, které mohou existovat. Z nich vůbec nejhorší je ta postsovětská, kdy u nás působí pět nejznámějších polovojensky organizovaných mafiánských brigád z bývalého SSSR. Zabývají se obchodem se zbraněmi, prostitucí, drogami, vydíráním i nájemnými vraždami. Sám se stydím za české podsvětí, které už zcela ztratilo tzv. stavovskou čest a těmto zahraničním mafiám slouží. Přitom bez těchto služeb, hlavně logistické podpory, by si u nás ani nevtržli. Osobně se musím vždy smutně smát, když někdo říká, že pan Kocáb od nás vyhnal ruskou pohromu. On je maximálně vyhnal z lesů a oni se k nám vrátili do měst a ještě jako organizovaný zločin. Kdysi jsem měl detašované pracoviště v Karlových Varech. Dnes, když tam přijedu, tak jako bych byl v Rusku. Slyším jen ruštinu a uráží mně, když jako za protektorátu byly nápisy v němčině a češtině tak ve Varech je vše popsáno v azbuce. Proč tohle je možné v mé zemi?

● **Nezdá se vám, že na kriminalitě se podepisuje ale i ztráta hodnot v naší společnosti. Kdy ten, kdo si třeba nakradl, není hodný zavržení a mnozí ho naopak považují za vzor, protože je majetný a úspěšný...**

Ano, já vám dám slovo a já je splním, to už neexistuje. Na vše dnes musíte mít smlouvy, které si musíte bedlivě přečíst, aby vás někdo nepodvedl a ještě jsou v tom kličky... Tohle dřív nebylo, hodnoty se skutečně vytrácejí. Vemte si třeba obrovský růst šikany ve školách, kdy jsou terorizováni i kantoři! To dřív v takovém rozsahu nebývalo, něco zlého tu prostě vyrůstá a bohužel, ti kteří jsou agresori a kteří šikanují, jsou většinou děti z bohatých rodin, které mají všechno a ostatní jsou pro je jen tzv. „bezvýznamné socky“. Když to v nich roste od malička, těžko čekat, že v dospělosti z nich budou dobří lidé...

● Oběťmi kriminality se stávají velmi často starší lidé. Vidíte tady nějakou možnost prevence?

Jsou dvě kategorie lidí, které se neumějí bránit a když, tak slabě – děti a senioři. Děje se to jak doma, tak na ulici. Já seniorům vždy říkám: když ráno jdete nakupovat, vracíte se sami domů a najednou za sebou uvidíte dva fracky, zahrajte si na detektivy. Máte přece čas, jste v důchodu. Přejděte svůj dům a sledujte, jestli za vámi jdou dál nebo ne. Pokud by přešli, šli jinam a ztratili se, pak běžte teprve domů. Když půjdete k výtahu nebo do sklepa, zbystřete pozornost! Nechoďte na nebezpečná místa, jako jsou třeba odlehlé kouty parků atd. Slovo „pomoc“ má různý význam v určitém prostředí. Když budete volat o pomoc



S policejním prezidentem plk. Oldřichem Martinů po převzetí vysokého vyznamenání