

DOBA seniorů

č. 5 / VIII. ROČNÍK KVĚTEN 2012 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Praha 21. 4.

120 000

stop vládě!



RS ČR: Důchodcům jde o přežití

5



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

Návštěvní hodiny:

Každý pracovní den (8-14 hod.) je otevřena poradna sociální. Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14-16 hod.) otázky právní, každé úterý a čtvrtek (14-17 hod.) otázky bytové.

KONTAKTNÍ ÚDAJE

REGIONÁLNÍCH PRACOVIŠŤ RS ČR:

Brno:

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

Hradec Králové:

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

Ostrava:

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

Plzeň

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

Zlín

Kvítková 4324
Telefony: 720 181 192, 606 171 503
e-mail: rscr.zlin@seznam.cz
Návštěvní hodiny: pondělí 10–12 hod.
Předsedkyní RS ZK je Iva Pilková.

UPOZORNĚNÍ

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

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

Doba volá po změně

To, co se nyní u nás děje, mnohá hlava už nebere a vyvolává to už podiv i za hranicemi. Zažili jsme tak odsouzení dvou zákonodárců. V rozsudku zněla slova o uplácení, brání úplatků a lhaní. V civilizovaném světě by už dávno měli v parlamentu sbaleno. U nás potrefení reagují jinak: navzdory všemu hodlají zůstat v politice. Soud se prý mylí, šlo jen o půjčku a to bez závazků. Přitom kdyby byli chytří, mohli to navléknout jako sponzorský dar. Vždyť miliardář Bakala dával současným vládním stranám na jejich předvolební kampaň desítky milionů. Samozřejmě naprosto nezištně, bez toho, že by chtěl nějak ovlivnit jejich politiku. Chtěl jen, aby volby nevyhrála levice, takže podobné uplácení je u nás naprosto v pořádku.

Místopředsedkyně vlády za Věci veřejné Karolína Peake oznámila, co se dlouho čekalo: vystoupila ze strany, na jejíž kandidátce se dostala do poslanecké sněmovny. Neskládá však mandát, jak by se dalo čekat mezi slušnými lidmi: publiku naopak sdělila, že se rozhodla založit společně s dalšími uprchlíky z VV novou platformu, která bude podporovat vládu a naplňovat koaliční smlouvu, kterou uzavřely VV. Tedy ta strana, která je vyzvedla do dobře placených pozic a kterou nyní opouští. Lidé uzavírají sázky, zda se „nová platforma“ bude časem jmenovat TOP 09 II či ODS II. Jisté je, že předseda topky Schwarzenberg „statečnou ženu“, která mu svůj krok prý oznámila předem, pochválil.

Co jedni chválí, druhým aspoň nevadí: Panu prezidentovi, který dřív odsuzoval přeběhlictví, dnes místo předčasných voleb stačí, že vládní koalice společně s nimi bude mít „jasnou většinu“.

Také Karolína Peake svoje počínání odůvodňuje tím, že je potřeba vytvořit stabilní poměry. Takové, ve kterých prý bude lépe vidět, jakých úspěchů bylo ve vládě dosaženo. Nevím, co je tím míněno. To,

že naprosto selhala ve vyhlašovaném boji proti korupci a dokonce ve vládě a ve vedení koaličních stran sedí lidé, kteří jsou z ní podezřelí? Je úspěchem další rekordní růst státního zadlužení nebo zvýšení DPH?

NAŠE VLÁDNÍ HESLO JE:
STAŘÍ DO PRÁCE, MLADÍ
NA PODPORU.



Či změna valorizací, která vymete peněženky už tak blahobytem neoplývajících důchodců, je cestou k lepším zítřkům? Nejsem asi sám, komu prezentace podobných „úspěchů“ spíše než co jiného připomíná metody úřadu pro zpracování informací z Orwellova románu 1984... Stále víc lidí je s politikou vlády a chováním mocných nespokojeno. A svoji nevoli už dávají veřejně najevo. Zřejmě i to je důvod rozporů ve vládní koalici a z nich pramenících snah některých politiků, uchránit si ještě aspoň na čas posty a to i za cenu úplné ztráty důvěry. Nelze se divit, že lidé už toho mají dost, volají po různé změně a vycházejí do ulic... Už nelze jen kroutit udiveně a znechuceně hlavou, je třeba k ní aktivně přispět. Účastí na protestních akcích, podpisy pod příslušnými peticemi. V zájmu všech.

František Vonderka
šéfredaktor

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

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

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE 25. května 2012

Lidé vzkázali vládě: ODEJDETE!



Demonstrací na Václavském náměstí v Praze vyvrcholil v sobotu 21 dubna Týden protestů v rámci akce Stop vládě, který probíhal v celé České republice. Podle pořadatelů se jí zúčastnilo na 120 000, podle policie „jen“ 100 000 lidí, ale i policejní odhady se během demonstrace neustále měnily směrem nahoru. Mnozí lidé také průvody demonstrantů zdravili z chodníků a oken a vyjadřovali souhlas s jejich požadavky. Demonstraci, z níž vyplynul jednoznačný vzkaz vládě, aby podala konečně demisi, společně pořádaly odbory a více než dvě desítky organizací a občanských iniciativ – mezi nimi i Rada seniorů ČR.

„Pane premiére, nevážená vládo, takhle to už dál nejde,“ řekl v úvodu předseda ČMKOS Jaroslav Zavadil. V projevu odmítl názory, že jde o demonstraci politickou: „Je sociální, je to demonstrace naštvaných lidí,

kteří už nemůžou dál trpět, co se tady děje, to panoptikum ve vládě.“ Obrovský potlesk, troubení trubek



a skandování demise, demise provázely jeho slova: „Premiér by měl jít na Hrad

podat demisi, kterou by měl prezident Klaus podepsat perem, co si přivezl z Chile.“ Stejný požadavek, byť jinými slovy, zazněl i z dalších projevů. Byl vidět na řadě transparentů a samolepek. Podepisovala se petice za odstoupení vlády a vypsání předčasných voleb.

Demonstraci pozdravila také Generální tajemnice Evropské odborové konfederace Bernadette Ségol, která jménem 60 milionů evropských odborářů roztomi-

le lámanou češtinou cizince do mikrofonu mj. sdělila: „Jsme s vámi. Společně hájíme Evropské hodnoty.“

Na závěr demonstrace na Václavském náměstí účastníci přijali toto společné prohlášení:

„Před necelým rokem jsme zde na Václavském náměstí požadovali zastavení

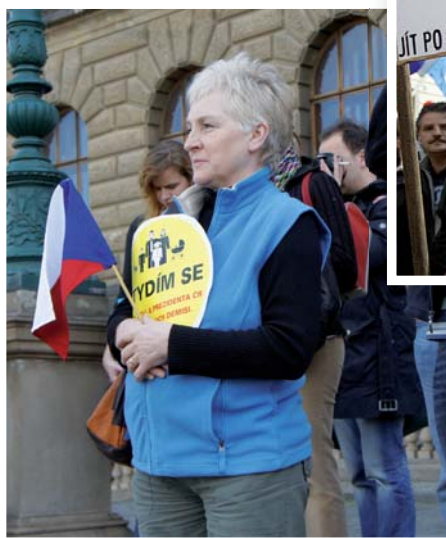
jen ekonomicky privilegované skupiny?! **Proč** a pro koho vláda privatizuje veřejné služby jako je zdravotnictví, školství, důchody a sociální služby?!

Víte proč tomu tak je?

Protože nám vládou nedůvěryhodní, nerespektovaní, nemoudří lidé a loutky! Odmítáme pokračování rozvratu

ří mají stejný cíl: demisi Nečasovy vlády. A hodlají v protestech pokračovat, dokud ho nedosáhnou. Padla i slova o generální stávce.

Demonstrace na Václavském náměstí skončila krátce po půl třetí hodině odpolední. Asi tisíc protestujících se pak vydalo před budovu zpravodajství České televi-



špatných reforem. Dnes jsme my všichni přišli vyjádřit nedůvěru této vládě. Stačilo 11 měsíců dalšího vládnutí, aby koalice ODS, TOP 09 a Věci veřejné prokázala, že nazrál čas podat demisi. Každý slušný občan České republiky se ptá:

Proč nám vláda denně vytahuje z kapsy další a další peníze?! **Proč** nás vláda tzv. rozpočtové zodpovědnosti zadluhuje nejvíce v historii České republiky?! **Proč** vláda nechápe, že tupé škrtky a zdražování znamenají ekonomický pokles, nezaměstnanost a hrozbu chudoby?! **Proč** vláda dopustila takou míru korupce v naší zemi?! **Proč** vláda tvrdě nebojuje proti lichvě a nečestným praktikám některých exekutorů?! **Proč** je důchodová reforma prospěšná jen pro soukromé penzijní fondy?! **Proč** pokračuje destrukce školského systému a vysokých škol?! **Proč** na tzv. reformách vydělávají

státních financí! Dluhy špatného vládnutí ať si zaplatí sami! První splátka je zastavení nesmyslných asociálních reforem! Druhá splátka je odstoupení vlády a vyhlášení předčasných voleb! ...a rádi bychom vám vládou vzkázali, že...

My, účastníci demonstrace 21. dubna 2012 v Praze na Václavském náměstí, jsme vaši demisi již přijali.

Po přečtení prohlášení Václavským náměstím zní hymna, lidé jako před lety zvoní klíči, tentokrát ovšem jako umíráček na znamení odchodu Nečasovy vlády. Poslední jsou slova o tom, že demonstrace končí, nikoli však spojení lidí, kte-

ze, kde se dožadovali objektivního informování veřejnosti a prostoru v médiích. Část protestujících přišla také před budovu Úřadu vlády. Byli mezi nimi i nespokojení Romové, kteří požadovali po vládě práci.

Premiér nic nepochopil

Premiér Petr Nečas (ODS) demonstraci označil za legitimní. Obává se však, že ji zneužily opoziční strany ČSSD a KSČM ke své předvolební kampani. „Jejich zájmy a prostředky jsou totožné: chaos, negace, konec nezbytných reforem, absence věrohodné alternativy,“ prohlásil Nečas. Vláda bude podle něj pokračovat v rozpočtové zodpovědné politice, aby snížila zadlužování státu. Nadále chce udržet vládu, které nedůvěřuje podle průzkumů více než 80 procent obyvatel. Obdobně jako Petr Nečas se vyjádřili i další členové vládní koalice.

(fav) ■

Foto: autor a mikral

Rada seniorů ČR: Důchodcům jde o přežití!

V ČR se stupňují protesty proti politice Nečasovy vlády, jejíž rozpočtové škrtky a další opatření poškozují zejména sociálně slabší skupiny obyvatel. I proto jsou na mnoha demonstracích vidět starobní důchodci. Rada seniorů ČR svolává na 30. května demonstraci, v jejímž zdůvodnění stojí „za přežití seniorů“. Důvod proč jsme o rozhovor požádali jejího předsedu Zdeňka Pernese a hned úvodem se zeptali:

■ Je situace skutečně tak dramatická?

Samozřejmě. České penze jsou o třetinu nižší než evropský průměr. Sociální postavení českých seniorů je o pětinu horší než bylo v roce 1989. A v neposlední řadě dynamika růstu reálné kupní síly penzí je za 22 let transformace oproti dynamice růstu reálné kupní síly mezd čtvrtinová. Inflace spotřebitelských cen v lednu meziročně vzrostla o 3,5 %, v únoru o 3,7 % a v březnu o 3,8 %. Životní náklady důchodců rostly ještě rychleji, a to v lednu o 4,9 %, v únoru o 5,2 % a v březnu o 5,4 %. Přepočítáno na koruny rostou životní náklady důchodců o **500 Kč** měsíčně a vláda nabízí vykompenzovat korun **156!** U nižších než průměrných penzí ještě méně. Již dnes se desetitisíce seniorů musejí rozhodovat, zda zaplatit lékařem předepsané léky v lékárně nebo potraviny v samoobsluze. Tisíce seniorů, zejména v Praze a Brně, se musejí rozhodovat, zda zaplatí poplatky za pobyt v nemocnici nebo nájem nájemního bytu. **To je situace společensky devastující, bojujeme za přežití velkých sociálních skupin české populace!**

■ **Pokud vím, Rada seniorů upřednostňuje dialog. Váš osobně kolegium RS ČR pověřilo, abyste inicioval setkání zástupců seniorské populace s premiérem, kde by se projednaly dopady chystaných opatření vlády na důchodce. Pokud vím, napsal jste Petru Nečasovi v tomto smyslu dopis. Jaká je odezva?**

Ano, usnesení nejvyššího orgánu sjednoceného důchodcovského hnutí v České republice jsem splnil bezodklad-

ně, tj. v pondělí 2. dubna. Pana premiéra jsme si dovolili požádat o setkání ještě před zasedáním vlády, aby bylo o čem jednat. Premiérova kancelář reagovala následný den s tím, že pokud se jednání uskuteční, budeme včas upozorněni. Bohužel vláda měla priority jiné než „přežít“ seniorů a rozhodla o nás bez nás. Valorizace na úrovni 1,3 procentního růstu penzí při 4,9 procentním růstu životních nákladů důchodců je naprosto nedostatečná. V sousedním Německu, které je také v krizi, budou penze valorizovat o 2,3 % na západě a o 3,2 % na východě. A to při 2,5 procentní inflaci. Lítost a rozhořčení seniorské populace jsou velké.



■ Dr. Zdeněk Pernes během rozhovoru pro DS

■ **Takže, jelikož vláda slovním argumentům není ochotna naslouchat, rozhodli jste se pro jiné formy komunikace. K nim patří i petice, jejíž signatáři se vyslovují proti vládním restrikcím. Petice je vystavena na internetu. Do redakce dostáváme dotazy, kde ji mohou lidé podepsat, popřípadě, kde mohou dostat petiční archy, aby mohli podpisovou kampaň sami šířit, např. v domovech seniorů nebo na různých veřejných akcích.**

Každému dobrovolníkovi za získávání podpisů na petiční archy děkujeme. Petici je možno stáhnout z webových stránek Rady seniorů ČR na www.rscr.cz. Dále

jste připraveni petiční archy poslat poštou na předem určenou adresu. K dispozici jsou rovněž na sekretariátu centrály v Praze a také na sekretariátech krajských rad seniorů. Konkrétně na těchto adresách: Praha: Dům odborových svazů, nám. W. Churchilla 2, Praha 3 – Žižkov, **Brno:** Dům odborových služeb, Malinovského náměstí 4, **Ostrava:** Ostrčilova 4/2691, **Plzeň:** Tomanova 5, **Hradec Králové:** Dům odborových služeb, Gočárova 1620, **Jihlava:** Chlupova 9, **Zlín:** Kvítková 4323, **České Budějovice:** Žižkova 12/309, **Ústí nad Labem:** Klub Elixír, o.s. Masarykova 625/330.

■ **Politika současné vlády nepoškozuje jenom důchodce, ale zjevně celou společnost. Ukazuje to řada demonstrací, na kterých občané dávají najevo svoji nevoli. Ukázalo se to mimo jiné během týdne protestů od 16. do 21. dubna. Nejde totiž jen o škrtky a restriktce, které postihují sociálně slabé, ale také o nedůsledný až pokrytecký přístup k boji proti korupci, obecný úpadek politické morálky. Rada seniorů ČR patřila ke spoluorganizátorům, na všech akcích byli ve velkém počtu vidět senioři. Zjevně jim také nejde jen o výši valorizace, i když ta je nyní hlavně pálí. Jak to vidíte vy?**

Určitě, společenská nespokojenost s vládnutím pravicové vlády je velká a oprávněná. Senioři jsou ale tou sociální skupinou, na kterou důsledky nekvalifikovaného a bezohledného vládnutí doléhají nejvýrazněji.

■ **Důchodci jsou vidět na mnoha protestních akcích proti politice Nečasovy vlády. Na 30. května chystá Rada seniorů další demonstraci, tentokrát jako hlavní pořadatel. Slyšel jsem, že něco podobného, tedy, že důchodci jsou nuceni jít za své důchody do ulic, ve světě nemá téměř obdoby. Je to skutečně tak?**

Víte, senioři v ulicích to není senzace, to je tragédie. Tragédie politiky, tragédie morálky, tragédie kultury a mezigenerační solidarity. Čeští senioři si klidně a důstojně stáří zaslouží. Čeští senioři společnosti

vytvořili hodnoty, ze kterých dodnes profituje. Čeští senioři si svoje peníze předem zaplatili a také vychovali dostatek současných plátců průběžného penzijního systému. Ano, bude mi 62 let a žádnou seniorskou demonstraci nepamatuji. Ze svolání historicky první seniorské demonstrace žádnou radost nemáme.

■ **Jaká je na chystanou demonstraci a vůbec na protestní akce seniorů odezva veřejnosti?**

Odezva je velká. Každý den vyřizují desítky e-mailů, dopisů a telefonátů. Stejná situace je na sekretariátech našich členských organizací. Podpora je nejen od seniorů samých, ale také jejich dětí

a vnuků. Podpory si vážíme a všem touto cestou děkujeme.

A já děkuji za rozhovor a informace, které senioři v současné době tolik žádají.

Ptal se **František VONDERKA** ■

Foto: autor

Zeptali jsme se politiků

Doba seniorů představitelům všech politických stran, které jsou nějak zastoupeny v parlamentu ČR v souvislosti s protesty seniorů položila následující otázku:

Co říkáte tomu, že se čeští senioři zapojili do protestních akcí proti politice současné vlády, zorganizovali petici a chystají proti vládním opatřením v oblasti penzí 30. května dokonce vlastní demonstraci?



Bohuslav Sobotka, předseda ČSSD:

ČSSD plně podporuje seniory v jejich nesouhlasu proti likvidačním opatřením vlády Petra Nečase. Demonstrace je podle nás legitimní formou vyjádření jasně nesouhlasu s destruktivní vládní politikou ve formě omezování státem garantované valorizace penzí, rekordního zdražování a zvyšování daní a v neposlední řadě zdražování zdravotní péče. ČSSD s touto politikou, která vhlání sociálně slabé, rodiny s dětmi, důchodce a postižené do finanční pasti, zásadně nesouhlasí. Jasně deklarujeme, že pokud budeme mít po volbách vládní odpovědnost, pak zdravotnické poplatky zrušíme a budeme plně valorizovat peníze. Je nepřijatelné, aby vláda dále lepila díry ve státním rozpočtu z kapes sociálně nejslabších.



S podporou Starostů

Za TOP 09 odpověděla za předsedu strany její mluvčí Alžběta Plíková: Skupiny, reprezentující část českých seniorů, se rozhodly spojit se s odborářskými bossy a hájit vlastní zájmy formou protestů. To považujeme za zcela demokratické a legitimní. Je přirozené, že nepopulární kroky nejsou přijímány za všeobecného veselí, ale spíše naopak. Nicméně, máme nyní pouze dvě možnosti jak se zachovat, buď se nyní budeme mít o něco hůř a za několik let proto nebudeme my a naše děti ztraceni, anebo podlehneme populismu a budeme tvrdit, že politici dokážou zařídit, abychom

se teď měli lépe. To by však bylo vrcholně nezodpovědné vůči dalším generacím, které by musely naše dluhy platit.



Vojtěch Filip, předseda ÚV KSČM: KSČM podpořila nejen společné protestní akce odborářů, občanských iniciativ a dalších občanů,

které sjednocují protest proti zvlů vlády napříč společnostmi, ale vyzvali jsme naše členy a sympatizanty, aby se účastnili protestních akcí všech iniciativ a sdružení, které s námi spojují společné požadavky. Jen společně můžeme dosáhnout odchodu této zkompromitované vlády a ukončení jejich destruktivních „reform“, které dusí téměř celou společnost.

Akci vyhlášené Radou seniorů jsme věnovali zvláštní pozornost, podporu jí, stejně jako velké demonstraci 21. 4., vyjádřil i Výkonný výbor ÚV KSČM a mnozí naši členové pomáhají se sbíráním podpisů na zmíněnou petici. Jsme si totiž vědomi, že na důchodce by dopadly nové škrtky vlády dvojnásob drtivě. Nejenže je postihuje samotné zvyšování DPH více než zaměstnance, ale ještě jim chce vláda omezit valorizaci důchodů. Spočítali jsme si, že v průměru by důchodce přišel za tři roky o více než 16 000 Kč, a to nenávratně, protože se tím sníží základ pro další valorizace. A to za podmínek, kdy mnohým našim starším spoluobčanům už nyní po zaplacení nájemného zbývá stěží na potraviny a léky. A to chce vláda v rámci omezování pomoci v hmotné nouzi zrušit i příspěvek na nájemné. Hojit státní rozpočet na úkor seniorů považují doslova za projev hyenismu.



Pavel Bělobrádek, předseda KDU-ČSL:

KDU-ČSL odmítá úvahy ODS, TOP 09, STAN

a VV o zrušení systému valorizací penzí, proto chápeme a podporujeme odpor seniorů proti této hanebnosti. I nadále zastáváme princip, že za poctivou práci má být poctivý důchod. O čem je možno uvažovat je změna systému valorizace dle spotřebního koše seniorů. Nikoli však reálný pokles vyplácených penzí, na něž si senioři již vydělali svoji práci.



Jiří Paroubek, předseda NS-LEV 21:

Především chci říci, že národní socialisté si velmi váží seniorů, jejich celoživotní práce a budou vždy hájit jejich spravedlivé zájmy. Vládní záměry – bude-li je mít Nečasova vláda ještě příležitost uskutečnit – mají za cíl ušetřit drasticky zejména na důchodcích. Těm v příštích třech letech budou na základě této politiky klesat reálné důchody a to je špatné. Demonstrace důchodců proti vládě jsou v celé Evropě něčím zcel výjimečným. Už to ukazuje míru zoufalství seniorů. Pokud demonstraci organizace důchodců opravdu uskuteční, pochopitelně se jí zúčastním.

Naši otázku dostali samozřejmě i předsedové ODS a Věci veřejných Petr Nečas a Radek John. Neodpověděli. VV jsou vzhledem k vnitřním podrazům a různým aférám v rozpadu a ODS měla zjevně v době naší ankety hlavní starost, jak si získat co nejvíce přeběhlíků z této partaje, aby se aspoň ještě nějaký čas udržela vláda, vedená jejím předsedou. **(red)**

Cena za lámání tabu

Cena „MOSTY“ je každoročně udělována za mimořádnou aktivitu ve prospěch zdravotně postižených. Letos bylo celkem nominováno 67 projektů a osobností. Organizátorem a vyhlášovatelem cen byla Národní rada osob se zdravotním postižením, zastoupena svým předsedou Václavem Krásou. Patronem jejich slavnostního předání manželka prezidenta paní Livia Klausová. Mezi oceněnými v kategorii Zvláštní cena byla i předsedkyně pražského klubu stomiků a předsedkyně celorepublikové České ILCO Marie Ředinová. Byla nominována za svou dlouholetou snahu o odtabuizování tématu „stomie“ a za informování laické i odborné veřejnosti o životě a potřebách stomiků, tzn. lidí, kterým byl ze závažných zdravotních důvodů vytvořen umělý vývod

ze střev nebo močovodu. Oceněna byla rovněž její práce při budování sítě klubů stomiků u nás.



■ Marie Ředinová během děkovné řeči.

Ve svém poděkování za ocenění paní Marie přítomně seznámila, jak Občanské sdružení České ILCO pracuje a jak ve všech klubech najdou stomici pomoc, pochopení a informace. Závěrem dodala: „Začátky života s tímto postižením jsou opravdu nelehké. I mně ze začátku velice pomohl kontakt s lidmi ze sdružení stomiků v mém bydlišti, a tak vlastně tím, co dělám, splácím to, co jsem ze začátku dostala sama. Jsem ráda, že na tuto práci nejsem sama a v ČR pracuje již 20 sdružení stomiků.“ K tomu lze dodat už snad jen to, že lepší propagaci a zviditelnění práce klubů stomiků si ani nelze představit.

E. PLACHÁ ■

FIT-ILCO Praha

Foto: I. Navrátilík

O pomoc žádali tulipány



Kytici červených tulipánů dostal premiér Petr Nečas od pacientů s Parkinsonovou nemocí, kteří jej v předvečer Světového dne Parkinsonovy nemoci (11. 4.) přišli požádat o pomoc při zvy-

šování povědomí veřejnosti o tomto nevyléčitelném onemocnění. Stejným způsobem parkinsonici oslovili i další politiky, úředníky, lékaře a novináře, kteří se zabývají zdravotnictvím. Vedle premiéra Nečase dostali kytici červených tulipánů (mezinárodní symbol parkinsonismu) třeba ministr zdravotnictví Leoš Heger nebo poslankyně, členka Výboru pro sociální politiku Lenka Kohoutová.

„Potřebujeme vaši pomoc a prosíme o to, abyste nás nepřehlíželi a nezapomínali na nás,“ řekl předseda Společnosti Parkinson Václav Fiedler (uprostřed foto).

Parkinsonova nemoc je nevyléčitelným onemocněním centrální nervové soustavy. Postihuje obvykle osoby starší 50 let, ale lékaři každý rok diagnostikují i ně-

kolik případů třicetiletých pacientů. Diagnóza Parkinsonovy nemoci je obtížná, protože onemocnění se může zpočátku projevovat velmi netypicky, například bolestmi ramen a zad, pocity tíže končetin nebo poruchami spánku. V České republice choroba postihuje kolem 15 000 lidí. V Evropě žije asi 1,6 milionu a ve světě přibližně 4 miliony parkinsoniků.

Současná lékařská věda sice nedokáže pacienty s Parkinsonovou nemocí vyléčit, řada preparátů však úspěšně zpomaluje postup onemocnění a tlumí jeho příznaky.

Čeští pacienti se sdružují ve Společnosti Parkinson, která zastřešuje 20 regionálních klubů.

Povědomí veřejnosti se snaží zvyšovat prostřednictvím časopisu Parkinson a webových stránek www.parkinson-cz.net.

(fav) ■

Díky za potěšení

Klub důchodců v Braňanech u Mostu trvá již dvanáctý rok. Prospívá stále dobře, i když se v loňském roce uskutečnila výměna funkcionářek a starší předaly žezlo mladším. Život takové změny prostě přináší. Pouze náš pěvecký amatérský soubor pod názvem „Šumařinky“ jede stále ve vyjetých kolejích. Na každé kulturní akci

zpívající ženy vystupují s pečlivě nacvičeným programem a u publika jsou velmi oblíbené.

A my, kteří jejich vystoupení máme rádi, bychom jim touto cestou chtěli poděkovat.



Za Klub důchodců Braňany
Helena HEJZLAROVÁ ■

Paragrafy o bydlení ⁴

Počet osob v bytě

Práva a povinnosti nájemce a pronajímatele při změně počtu osob v domácnosti nájemce, výhrada pronajímatele s přijetím další osoby do bytu, dlouhodobá nepřítomnost nájemce v bytě

Ustanovení § 689 je koncipováno zcela nově a výrazným způsobem mění dosavadní úpravu oznamovací povinnosti nájemce při změně počtu osob v jeho domácnosti, přičemž pronajímatel si bude moci v některých případech vyhradit v nájemní smlouvě souhlas s přijetím další osoby do domácnosti nájemce. Nově je upravena také situace, kdy nájemce předem ví o své dlouhodobé nepřítomnosti v bytě.

Dosavadní ustanovení § 689 byla nahrazena ustanoveními ve znění odst. 1) „**Pronajímatel má právo požadovat, aby v bytě žil jen takový počet osob, který je přiměřený velikosti bytu a nebrání tomu, aby všechny osoby mohly řádně užívat byt a žít v hygienicky vyhovujících podmínkách.**“

Odst. 2) „**Pronajímatel má právo vyhradit si v nájemní smlouvě souhlas s přijetím další osoby do bytu. To neplatí, jedná-li se o osobu blízkou anebo o další případy zvláštního zřetele hodné.**“

Odst. 3) „**Nájemce oznámí pronajímateli písemně a bez zbytečného odkladu změny v počtu, jménech, příjmeních a datech narození osob v bytě, v případě, že lze mít za to, že tato změna potrvá déle než 2 měsíce; nájemce je rovněž povinen oznámit pronajímateli uzavření manželství nebo přechod nájmu. Neučiní-li to nájemce ani do 2 měsíců ode dne, kdy změna nastala, má se za to, že hrubě porušil svoji povinnost.**“

Odst. 4) „**Jestliže nájemce ví předem o své dlouhodobé nepřítomnosti v bytě spojené se složitou dosažitelností své osoby, oznámí tuto skutečnost prona-**

jímáti. Současně označí osobu, která po tuto dobu zajistí možnost vstupu do bytu v případě, kdy to bude nezbytně nutné.“

Podle nového znění odst. 1 § 689 má pronajímatel právo požadovat, aby v bytě žil jen takový počet osob, který je přiměřený velikosti bytu. Z důvodové zprávy k novele vyplývá, že nové znění tohoto odstavce má směřovat k zabránění přeplněnosti bytů. Bohužel, z textu zákona, a ani z jiného právního předpisu, nevyplývá, kdy je byt považován za přeplněný či kolik osob „může“ v konkrétním bytě bydlet, aby nebyl považován za přeplněný. Chybí také definice pojmu „hygienicky vyhovující podmínky“. Z ustanovení není zcela zřejmé, jakým způsobem bude moci pronajímatel postupovat v případě, kdy bude mít za to, že byt užívá více osob než je přiměřené velikosti bytu a jakým způsobem bude moci postupovat nájemce. Jak se znění tohoto ustanovení reálně projeví v praxi a jakým způsobem a zda vůbec bude především ze strany pronajímatele využíváno, zjistíme v blízké budoucnosti.

Odst. 2 § 689 upravuje také zcela nově právo pronajímatele vyhradit si v nájemní smlouvě souhlas s přijetím další osoby do bytu. To neplatí, jedná-li se o osobu blízkou anebo o další případy zvláštního zřetele hodné. Osobou blízkou je příbuzný v řadě přímé (např. dítě, vnuk, rodiče, prarodiče, sourozenec, manžel, partner (podle zákona 115/2006 Sb., o registrovaném partnerství); jiné osoby v poměru rodinném nebo obdobném se pokládají za osoby sobě navzájem blízké, jestliže by újmu, kterou utrpěla jedna z nich, druhá důvodně pociťovala jako újmu vlastní. Kdy půjde o „případy zvláštního zřetele hodné“ bude v budoucnu jistě předmětem soudních sporů, neboť bude nutné posuzovat konkrétní okolnosti, za jakých nájemce do bytu

osobu přijal. Již v době zpracování této publikace se vedou také odborné diskuse o tom, zda uvedené ustanovení nezasahuje do soukromého života nájemce v rozporu s Listinou základních práv a svobod.

Oznamovací povinnost nájemce při změně počtu osob v jeho domácnosti je upravena v odst. 3 § 689, nově je nájemce povinen písemně oznámit nejenom změnu v počtu, ale i změnu ve jménech, příjmeních a datech narození těchto osob a to v případě, že lze mít za to, že změna potrvá déle jak 2 měsíce. Nájemce je rovněž povinen oznámit pronajímateli uzavření manželství nebo přechod nájmu. Oznamovací povinnost musí být splněna ve lhůtě bez zbytečného odkladu, nejpozději do 2 měsíců ode dne, kdy ke změně došlo. Nesplnění této povinnosti je považováno za hrubé porušení povinností nájemce a je výpovědním důvodem podle § 711 odst. 2 písm. b) občanského zákoníku, bez přivolení soudu. Je třeba zmínit i přechodná ustanovení novely, která v odst. 4 stanoví, že „**Pokud pronajímatel vyzve nájemce do dvou měsíců ode dne účinnosti tohoto zákona, aby mu oznámil údaje, které se týkají osob v bytě, u nichž lze mít za to, že v bytě setrvávají déle než 2 měsíce, zejména jejich jména, příjmení, data narození a dále uzavření manželství nebo přechod nájmu bytu, je nájemce povinen tak učinit nejpozději do 4 měsíců ode dne účinnosti tohoto zákona.**“ Za nesplnění této výzvy však nájemci žádná sankce nehrozí.

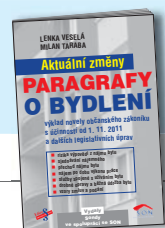
Oznamovací povinnost má nájemce i tehdy, jestliže předem ví o své dlouhodobé nepřítomnosti v bytě spojené se složitou dosažitelností své osoby (§ 689 odst. 4). Nájemce má za povinnost označit osobu, která po tuto dobu zajistí možnost vstupu do bytu v případě, kdy to bude nezbytně nutné.

Výkon práva nájemce (ustanovení § 690) musí také odpovídat základním zásadám občanskoprávních vztahů a nesmí odporovat dobrým mravům.

Seriál připravujeme ve spolupráci se Sdružením nájemníků ČR (SON).



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



Poradna pro práci s PC

Výrobci hardware vydělávají i na smlouvách se softwarovými firmami, jejichž produkty předinstalují do počítačů. Dnes si povíme, kterých programů se zbavit hned, jak počítač zapnete. Zabráníte tak zbytečnému čerpání výkonu a diskového prostoru počítače, ale rovněž se vyhnete i obtěžování zkušebních verzí s následnou nabídkou možnosti zakoupení těchto programů.



Ask Toolbar je typickým zástupcem bloatwaru v podobě zbytečných doplňků internetových prohlížečů.

Typickými zástupci tzv. bloatwaru, tedy zbytečného softwaru, jsou testovací verze různých antivirových programů,

Zbavte se zbytečných programů

použitelné po omezenou dobu. Antiviry samozřejmě plní úlohu při ochraně počítače před nebezpečnými programy z internetu, ovšem pouze po dobu několika desítek dní. Poté se přestanou aktualizovat, nechrání váš počítač před novými viry a začnou vás obtěžovat nabídkami k zakoupení placených licencí. Nejlepším řešením je jejich odinstalování (nikoliv smazání) a instalace jiných, zdarma použitelných antivirů. Na výběr máte celou řadu kvalitních antivirových programů, jako jsou například Microsoft Security Essentials, AVG Free Edition, avast! Free Antivirus, Panda Cloud Antivirus, které budou váš počítač chránit stejně spolehlivě jako placené antiviry.

Další častou ukázkou zbytečného a obtěžujícího softwaru jsou různé nástrojové lišty pro internetové prohlížeče. Slibují sice rychlejší přístup k různým funkcím (vyhledávání na internetu, e-mailová schránka ap.), ovšem stejnou službu vám prokáží i aktuální verze moderních internetových prohlížečů. Nástrojové lišty pak jen zpomalují start

prohlížeče a znepřehledňují zobrazení internetových stránek.

Častou nabídkou bývají zkušební verze kancelářských programů. Instalovat ale např. celý balík drahého MS Office kvůli 60denní možnosti testování je zhruba zbytečné. Jestliže chcete hned pracovat s dokumenty, tabulkami či prezentacemi zcela bezplatně, můžete si stáhnout např. aplikaci OpenOffice.org. Program má české uživatelské rozhraní, a to včetně kontroly českého pravopisu.

Z množství bloatwaru, zbytečně zabírajícího místo v počítači, jmenujme ještě třeba zkušební či funkčně omezené verze různých multimediálních přehrávačů. Také zde se jednoznačně vyplatí zbavit se takového softwaru a co nejdříve instalovat užitečnější, bezplatně použitelnou alternativu. V případě videopřehrávačů přitom můžete využít např. Media Player Classic Home Cinema, VLC media player či KMPlayer. I tyto programy najdeme na webových stránkách www.slunecnice.cz, www.stahuj.cz ap.

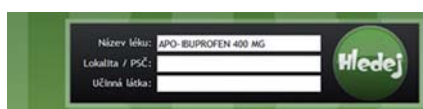
Zdeněk HŘEBEJK ■

Představujeme:

Doplatky.eu

Velmi užitečného pomocníka najdete na internetové adrese <http://www.doplatky.eu>. Jeho hlavním cílem je totiž poskytování informací ve velmi citlivé oblasti léčiv. Webový portál Doplatky.eu, který spustila 20. března česká společnost Meta IT, umožňuje jednoduché vyhledávání a srovnávání cen a doplateků léků v konkrétních lékárnách na celém území České republiky. Umožňuje také nalézt podobný lék, který je s nižším nebo žádným doplatkem.

Jak to funguje v praxi? Když se dostanete na úvodní stránku portálu, stačí tam do okénka vyhledávače „Název léku“ napsat počátek názvu léčivého přípravku (např. „ibu“ při vyhledávání léku „Ibuprofen“), případně celý název. Okénko vyhledávače „Město / PSČ“ lze vyplnit stejným způsobem, pokud chcete najít lékárnu v požadovaném okolí. Do okénka „Účinná látka“ opět postačí napsat počátek názvu, kliknout na tlačítko „Hledej“ a hned to vyhledá všechny léky se zadanou lát-



kou. Obvykle se zobrazí léčivé přípravky s různým obsahem balení, s danou účinnou látkou, průměrem SÚKL a rozsahem cen. Kliknutím na konkrétní balení se otevře tabulka s podrobnými údaji o léčivém přípravku. Nabízí 5 údajů, mezi nimi i podobné léky – např. „APO-IBUPROFEN 400 MG“ je „ADENURIC 120 MG“.

Mezi všemi údaji o léčivém přípravku najdete informace jako Ceny, Průměrná cena doplatku, Nejvyšší možný doplatek a Doplatek, pokud byly zadány lékárny popřípadě dalšími uživateli. V případě, že cena dosud není uvedena, můžete tak učinit sami po výběru konkrétní lékárny na odkazu „Zadat cenu“.

„Nápad na vznik projektu vznikl spontánně. Většina lidí, včetně mě, nemá přehled o tom, kde a kolik se za jaký lék do-

plácí. Po návštěvě lékárně nejčastěji zajdou s receptem do nejbližší lékárny nebo do té, kterou mají během dne tzv. „po cestě“. U mnoha léků kvůli tomu přicházejí o nemalé peníze. Srovnávacím portálem Doplatky.eu chceme tuto situaci změnit.“ uvádí jednatelka brněnské Meta IT Ing. Barbora Ruttkay.

Projekt pracuje na principu lidé lidem. Portál dává prostor pro sdílení informací o doplatecích léků v lékárnách a pro jeho úspěšné fungování je nezbytná **vzájemná solidarita** návštěvníků. Ceny konkrétních léků jen zřídka zveřejňují samy lékárny. Z tohoto důvodu návštěvník portálu nemůže pouze očekávat, že zjistí cenu doplatku, ale sám také po příchodu z konkrétní lékárny jím zjištěnou cenu zadá, čímž pomůže ostatním i sobě.

Projektu v DS tleskáme a přejeme mnoho s jeho informacemi spokojených uživatelů.

(red) ■





Byli jsme na veletrhu

I když letošní FOR SENIOR byl zjevně poznamenán současnou ekonomickou krizí, která ovlivnila počet vystavovatelů, byl opět přínosný. Potvrdil, že seniorská populace získává i z pohledu firem stále více na významu. Zaznamenali jsme zvýšený zájem nejen v oblasti již tradičních doplňků stravy, cestovního ruchu či lázní, penzionů pro seniory a dalších ubytovacích možností. K vidění byly i nové pomůcky pro seniory, různá vozítka, služby a přístroje, zaměřené na bezpečí starších lidí. Snaha o větší bezpečí je dnes prostě nejen trendem, ale i požadavkem doby. Ne náhodou GRAND PRIX veletrhu FOR SENIOR získala služba SOS Locator, což je systém vyhledání polohy mobilního telefonu ALIGATOR v mapě. Tato služba je nově součástí většiny seniorských modelů telefonů ALIGATOR a je poskytována zdarma. Není závislá na signálu GPS a je proto schopna telefon najít i v budově.

Například ve sklepe. V příštím čísle najdete náš test k této užitečné novince.

Mnoho lidí se zastavilo i u našeho stánku. Letos se často ptali, jak Rada bude reagovat na opatření Nečasovy vlády, která postihnou starobní důchodce. Mnozí se tu poprvé dověděli o tom, že Rada seniorů kvůli tomu chystá 30. května demonstraci v Praze. Řada lidí dopředu slibovala účast. Ze stánku si odnášeli zvací letáky a samolepky na protestní akce, podepisovali petici proti vládním restrikcím. Podepisovali ji nejen senioři, ale i mnoho mladých návštěvníků veletrhu. To těšilo nejvíce. Nebylo to jen o starostech, problémech a protestech. Lidé se bavili výstavkou kreslených vtipů „dvorního“ ilustrátora DS Miroslava Pavlíka, zajímali se i o propagační tiskoviny seniorům nakloněných firem, které inzerují i v Době seniorů.

(red) ■

Foto: fav

Telefony nejen
pro seniory
s funkcí odeslání
vlastní polohy

Jak úspěšně (ne)stárnout

To je hlavní název zajímavé knížky, která se 11. dubna křtila (z účty ke knihám nikoli šampaňským, ale slunečnicovými semínky) v Paláci knih Luxor. Je o ženách a tak nepřekvapí, že dodatek k hlavnímu titulu zní: aneb sexy až do hrobu. Jako autor je sice uvedena režisérka Olga Strusková, ve skutečnosti jich je více než třicítka. Kniha je totiž složena u rozhovorů s úspěšnými ženami, které už často dávno překročily padesátku, ale jak zdůrazňují, ještě to nevzdávají a odmítají se počítat mezi staré.

V knize tak najdeme rozhovory např. se sklářskou sochařkou Zdeňkou Baueroovou, herečkou Květou Fialovou, profesorkou politologie Vladimírou Dvořákovou, bývalou předsedkyní Akademie věd ČR Helenou Illnerovou, zpěvačkou Zorou Jandovou, hydrogeoložkou a bývalou reprezentantkou v letecké akrobacii Evou Kaprasovou, podnikatelkou Ivanou Šáchovou, herečkou a moderátorkou Hanou Švejnohovou či sportovní legendou Danou Zátopkovou. Zpovědi na téma

jak odhánět přibývajících léta, se nevyhla ani hlavní autorka. Rozhovory jsou doplněny stanovisky odborníků z oborů vy-



Na křtu přítomné aktérky i aktéři knihy nezapomněli ani na společné foto.

živy, gynekologie či plastické chirurgie a slovo dostanou samozřejmě i vizážistka a internista obezitolog, sexuolog či specialista na anti-aging. O tom, jak si uchovat stále dobrou paměť, v knize radí členka Rady seniorů ČR Ing. Dana Steinová. Jednotlivé ženy hovoří o své práci a také o tom, jak se udržují fit. Ačkoli mají různé metody a také různé priority, shodují se v tom základním receptu: člověk se musí snažit být stále aktivní. Fyzicky i duševně. Knihu vydalo nakladatelství XYZ.

(fav) ■



SUDOKU

Uvedte součet čísel z označených políček.

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

VÍTE TO?

1) Kdo vypsál soutěž na výrobu margarínu?

- a) císařovna Eugenie
- b) kníže Potěmkin
- c) kancléř Bismarck

2) Kdo se odvážil první dálkové jízdy automobilem?

- a) Gottlieb Daimler
- b) Scipie Borghese
- c) Berta Benz

3) Když si dal v Brně někdo jízdu do Vídně, znamenalo to, že:

- a) objednal láhev šampaňského
- b) vypravil se do vinárniček v Grinzingu
- c) vystřízlivěl v bryčce

4) V čem má původ pojmenování kondomu?

- a) podnět dalo francouzské město v Bretagni
- b) je to jméno anglického lékaře
- c) v řeckém slovu condonoti

(Za správnou se považuje odpověď na všechny čtyři otázky.)

VÝHERCI NAŠICH SOUTĚŽÍ

SUDOKU (12) MUDr. Radmila Petrová z Valtic; **LIŠTOVKA** (Jak hluboko v dubnu namokne, tak hluboko v máji vyschne) Karel Horák z Karviné; **HÁDANKY** (sedlo, ticho, holohlavý muž, tvé jméno) Vlasta Wenzlová z Lovosic. V závorkách jsou uvedena správná řešení. Všem výhercům blahopřejeme. Výherci soutěží z tohoto vydání (květen 2012) dostanou za správné řešení humoristické knížečky Vráti Ebra, které vydalo nakladatelství Agentura KRIGL. Toto známé pražské nakladatelství (jeho produkci najdete mj. na internetové adrese <http://www.krigl.cz>) je totiž sponzorem soutěží na str. 11 v květnovém vydání Doby seniorů. Přejeme hodně zábavy při hledání správných řešení.

Zlatý padák plný satiry

Jiří Faltus (narozen v roce 1939) žije v Lanškrouně a píše vtipné satirické veršičky, epigramy, apokryfy, drobné výroky a slovní hříčky. Píše si je pro radost – nejen sobě – a sám si je knižně vydává. Teď mně poslal další svoji roztomilou knížku „Zlatý padák“, kterou si i sám ilustroval. V dedikaci mně připsal, že je pro veselou mysl. Autor může být bez obav. Kéž takových knížek je častěji a více. Zde ocituji z poslední stránky:

Důchodová reforma

*Tři základní pilíře,
vydatné jako struky.
(Kdopak se za ně zaručí?)
Důchodci nebudou jíst z talíře,
přehazovat brambor se naučí
z jedné do druhé ruky.*

Vráta Ebra

Výhra s osobností

Připomínáme několik velkých osobností, které se narodily v květnu. Hezskou knížku od Vráti Ebra dostane ten, kdo uvede, v jakém oboru se jmenovaní proslavili, a bude mít štěstí při losování ze všech správných odpovědí.



5. 5. 1938 Hana Talpová, 6. 5. 1899 Karel Schulz,
8. 5. 1877 Vincenc Kramář, 14. 5. 1894 Jindřich Honzl,
20. 5. 1897 Josef Švejcár, 21. 5. 1918 Vilém Heckel

Správné řešení z minula: Tomáš Baťa starší: čs. průmyslník, zakladatel obuvnické firmy, Karel Kryl: zpěvák a básník, kritik poměrů před i po roce 1989, Prokop Drtina: významný politik, Slávka Budínová: herečka, Alois Klar: německý filozof, profesor pražské univerzity, především organizátor péče o slepé občany, Adolf Wenig: malíř, jevištní a kostýmní výtvarník. Ačkoli u Tomáše Bati a Prokopa Drtiny byly v DS překlady v roce narození (Baťa 1876, nikoli 1976 a Drtina 1900, ne 1873), za což se omlouváme, nenechali jste se zmást. Ze všech správných odpovědí jsme vylosovali tu, kterou zaslala Věra Zazvonilová z Kostelce nad Labem. Dostane knížku na téma Velikonoce (viz titulní strana), kterou sestavil Vráta Ebra a vydalo nakladatelství Agentura KRIGL.

Uzel na kapesníku

Klubový večer **Ebroviny** v Salmovské literární kavárně (v Salmovské ulici č. 16 – u Karlova náměstí, Praha 2) 15. května v 19.19 hodin má na pořadu setkání s redaktory erotického NEI Reportu a dalšími hosty.

Poetický pořad **Večery s Pegasem** se na stejném místě uskuteční 31. května v 19.19 hodin. Verše našich básníků zarecituje herec Jiří Schwarz, na klavír ho doprovodí Petr Jurkovič. Slovem uvádí Jaroslava Panýrková.

Výstavu ilustrací a obrazů Prahy od Zdeňky Rambouskové k připravované knížce Vráti Ebra „Drobníčky z Prahy“ můžete do 10. května vidět v Kulturním středisku Průhon (Socháňova 1220/27, Praha 6 – Řepy, tram. č. 9 a 10, zastávka Blatiny).

Seriál DS k bibli 29

Vítězství v době nevěry a sucha

Po Šalomounově smrti se země rozdělila na judskou a izraelskou, ale obyčejný lid naslouchal hlasu proroků a vzpomínal na dobu, kdy otcové usilovali o pokoj a mír.



Pohané se přepadali, pobíjeli a olupovali. Klaněli se roztodivným soškám bůžků ze zlata, odlévali je a zdobili drahocennými kameny. Potomci Abraháma však uctívali jediného Boha, ducha života a tvůrce světa, mocného Hospodina. Pravda víry trůnila nad Izraelem, jako královna stála v nebesích. Panovnícké křeslo moudrosti zářilo perlami čistých modliteb. Proroci konali zázračné skutky a předpovídali bu-

Díval se vděčně na ovce, které mu poskytovaly mléko i vlnu k obživě. Pak pohleděl na ušlechtilé zvíře a odpověděl – Jelen je král výšek, skáče po horách. Teď trpí jako ubožák, na hory vzpomíná, ale je stále s námi. Pamatuje, jak běhal volně po horách, přivykl i svobodě na písčité poušti. Jenže se postavil mezi ovce a hle, zbabel se hrdosti i strachu, zřekl se svobody a následuje nás.

Také prorok Eliáš pobýval s vyvoleným lidem jako jelen ve stádu ovcí. Krkavci mu do jeskyně přinášeli ráno chléb a večer maso. Vodu pil z potoka Karit. A zářil duchem víry a silou Boží moci.

Ale v zemi nastala bída. Voda v potoce vysychala. Eliáš odešel do města Sarepta (Tavící Pec), zachránil život zoufalé ženě a uzdravil jejího nemocného synka. Stoupal na horu Karmel a viděl, jak lid ztrácí víru. Uctíval sice stále ještě Hospodina svých otců, ale podle nových pánů obětoval dary i modle, pohanému bůžku Baalovi (Pán, Majitel). Král Achab mu vystavěl velký chrám v Samaří. Smutná podívaná pro oči proroků. Bojácné srdce vždy utíká po cestách, kde neuslyší Boha lásky.

Pohoří Karmel se vypínalo nad mořem jako zahrada. Za starodávna i zde stával oltář Hospodinův, ale v době Eliášova příchodu se tu scházeli už jen ctitelé Baala k modloslužbě.

Eliáš se nelek a hrdě přinášel králi Achabovi vzkaz jediného Boha – Odpadli jste od víry. Místo poctivé každodenní služby a naslouchání slovům pravdy, života lásky a následování praotců posluhujete pohaným bůžkům. Otročíte Baalovi.

Proto, králi, svolej kněze a všecek izraelský lid na horu Karmel. Tam Hospodin ukáže, kdo je živý Bůh. – Achab se za-



Eliáš v pustině na malbě Washingtona Allstona z roku 1818.

chmuřil, přijal výzvu a sám nelenil, naplněn zvědavostí, vystupoval na Karmel.

Na hoře promluvil Eliáš k Izraelským – Jsem tu sám, jediný kněz Hospodina, ale Baalových kněží je tu čtyři sta a padesát. Uchystejme tedy dva oltáře. Který Bůh sešle oheň a přijme oběť, ten bude i našim Bohem. – A lid souhlasil.

Baalovi kněží obkládali oltář suchým dřevem. Eliáš nechal svůj oltář zamokřit až voda tekla proudem. A modlil se – Hospodine, sešli oheň z nebe, ať všichni poznají, že Ty jsi jediný a pravý Bůh. – A oheň spálil oběti na oltáři.

Lid ozářen plameny si pohlédl do tváří. Vzdával se všeho, co měl. Nesnil o pokladech země. Objevil poklad nebeský. A v srdci uslyšel pobídku na cestu – Víra tvá půjde před tebou a poroste v dobrých skutcích. Bůh Hospodin tě přijme jako plod života. – Eliáš vystoupil na vrchol, poklekl a prosil o vydatný déšť. Dlouho se nic nedělo. Až pak se nad mořem ukázal obláček. Malý jako dlaň. A rostl, až zahalil oblohu. A zadul vítr, spustil se déšť a napojil vyprahlou zemi. Lidé chválili Boha, otevřeli duši i srdce. Modlitba je mocná zbraň. Dává zázračnou sílu, oživí i vyprahlého ducha. Modlitba je déšť duše a služba laskavého srdce.

Takové bylo vítězství proroka Eliáše na Karmelu.

Pro DS píše **ThDr. Jan SCHWARZ**

Příště: Jonášovo poznání v Ninive



Takto scénu oživení dítěte v Sereptě ztvárnil malíř Luis Hersent (1777 – 1862).

doucí události. Jen prorok Eliáš (Hospodin je Bohem) odešel za Jordán a žil skrytě u potoka Karit (Příkop, Stoka).

Silou prorockého ducha Eliáš připomínal pastýře, který každý den vodil na pastvu stádo ovcí. Jednou se k nim připojil i statný jelen a procházel se mezi beránky. Pastýř hleděl okouzleně, jak se jelen tiše pase. Služebníci se tázali – Proč miluješ ze svého stáda právě jelena? – Pastýř mlčel.

Petice za důstojný život

Jak informujeme na jiném místě, z iniciativy Rady seniorů ČR (její členové Alois Malý, Ivo Mach a Danuše Steinová tvoří petiční výbor) byla 28. 3. podána petice proti politice současné vlády v oblasti penzí. Tady je její plné znění:

My, níže podepsaní občané České republiky, prostřednictvím této petice žádáme, aby vláda ČR zrušila v těchto bodech připravované restrikce. Restrikce se nejvíce dotknou seniorů, invalidních důchodců a rodin s dětmi.

Nesouhlasíme s připravovanými opatřeními vlády a důrazně žádáme jejich zastavení, konkrétně:

- 1 **Trváme na valorizaci důchodů dle stávajícího zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění.**
- 2 **Žádáme vládu o dočasné odstranění zastropování příjmů průběžného penzijního systému do roku 2016.**
- 3 **Žádáme vládu o odložení realizace tzv. II. pilíře penzijní reformy do roku 2016.**
- 4 **Žádáme vládu o urychlené přijetí zákona o sociálním bydlení seniorů.**

Petice je podána dle čl. 18 Listiny základních práv a svobod a zákona č. 85/1990 Sb. o právu petičním. Bude ukončena a předána na úřad vlády dne 30. května 2012. Podepisovat ji můžete na všech zastoupeních Rady seniorů ČR, v jejich poradnách (jak v Praze, tak v regionech – viz kontaktní místa na str. 2) i v úřadovnách členských organizací Rady. Bude také na různých akcích, které Rada či její členské organizace budou pořádat nebo podpoří.

Znění petice je i na internetu, např. na adrese <http://www.rscr.cz>. Tam si ji můžete i stáhnout a vytisknout. Ti, kdo se nedostanou k petičním archům, popř. k jejich odeslání, mohou petici elektronicky podpořit na adrese <http://www.petice24.com/forum/29525/start/25>. I když ze zákona tento podpis u nás v ČR (v řadě jiných zemí už ano) zatím nemá stejnou hodnotu jako podpis na papírovém archu, i tato podpora se počítá. Na uvedené internetové adrese

si můžete přečíst i názory podpisujících. Z ohlasů jsme vybrali:

Situace u nás je natolik nedůstojná pro slušné lidi, že se připojují k petici.

Je vidět jak si tato vláda váží lidí, kteří celý život pracovali. Každá slepice, či prasnice má zákonem dané, co se jí musí pro život bez stresu zajistit. To, že neustálé zdražování a ubohé důchody vyženou spoustu lidí pod most, naše vládní představitelé vůbec nezajímá.

Plně souhlasím s peticí, žel, málo lidí se zapojuje. Bojí se. To je z té minulé doby zatemnováno. Musíme se sebrat, i my staří a nedat se. Je to naše země, vlast a Češi se přece nesmějí zaprodát a dát.

S navrženým textem petice plný souhlas, jen s jednou výjimkou: zastropování odvodů do důchodového a zdravotního systému odstranit natrvalo, nikoliv jen "dočasně".

Plně souhlasím s touto peticí. Ať si pan ministr financí a ministr sociálních věcí zkusí žít za průměrnou výši důchodu tři měsíce, bez dalších příjmů, nebo s dalším příjmem 5 000,- Kč (to v případě, že si důchodce může přivydělat). Ale to není u všech seniorů možné.

Už není možné zůstat stranou! Je nutné, aby z vlády odešli lidé, kteří svojí nekompetentností způsobují narůstání dluhu a své chyby chtějí pokrýt na úkor středních a spodních vrstev obyvatel! Vládu, kterou řídí Kalousek, je třeba rozpustit a zabezpečit, aby tento profi-politik už nikdy ve vládě nemohl být!

Je mi 80 let a jsem nešťastná z toho, co se u nás děje. Zažila jsem válku, bylo mi 11 let a gestapáci vtrhli domů, odvedli tatínka a maminku. Zůstaly jsme se sestrou sami. Rodiče byli vyznamenáni válečným křížem. Bojovali, jako tisíce jiných, za vlast a češství. Co z toho? Druhá garnitura našich vládců pošlapala to, co víme, ale neokradli náš stát. Ale dnes? Vše je prodáno, rozkradeno



Petice se podepisovala i na veletrhu FOR SENIOR v Praze. Mezi stovkami podpisujících na našem stánku byla i populární herečka Květa Fialová.

a navíc my staří se třeseme, abychom alespoň důstojně odešli z tohoto světa. Překážíme, nejraději by nás utratili, ale nevědí, spíše si netroufají. Zatím. Jsem hrůzou bez sebe, když vidím bezdomovce. Většina za to ani nemůže, stačí něco nevědomky nezaplatit a hned přijdou fendáci. Jsme bez ochrany v nepravém státě. Je vůbec záchrana? Němcům se to nepovedlo a podívejte, my sami vyháníme své děti a vnuky jinam, kde se dá žít. Kéž by petice pomohly, chci doufat.

Eva Krupičková

Seniři, přestaňte se už jenom krčit a říkat, že se stejně nic nezmění. Je nás dva a půl milionu, to je síla, která při volbách vybere stranu, kterou budeme chtít. Žádná politická strana ve volbách nedostala milion. Musí si uvědomit, že jsme schopni zvolit stranu, která bude pro seniory vstřícná a nebude je ožebračovat, jako stávající koalice. Stovky miliard se ročně rozkrade, a na valorizaci za pár miliard není. Každý politik má plnou pusku, jak myslí na lidi a jak nekrade, ale aby se dalo podívat na jejich konta v cizině, toho se bojí jak čert kříže.

Naprosto souhlasím, lide, už povstaň!!!

(red) ■

Foto: František VONDERKA

POMŮCKA: CIN. ETAN, RIAS. NEN, SATA	CHOVNÉ ZVÍŘE	ZN. HODINEK	POČÍTATI (nářeč.)	INIC. HER. NEDO- ŠÍNSKÉ	PYTEL	SMĚNEČNÝ RUČITEL		ZIMNÍ SVÁTKY	ANGLICKÝ „V“	HRŮZA		DRUH OŘECHU	OSYCHAT	POHROMA
SPRÁVKA							POHLED MOŘSKÉ POBŘEŽÍ				BAKTÉRIE			
1. DÍL TAJENKY											PYTÁCKÉ NÁSTRAHY PŘEDLOŽKA			
SMYSL				BRATRO- VRAH CITOSLOVCE					PTÁK DRAVEC PLATIDLO MALAJSIE					
JM. HER. FIALY					ASIJSKÝ STÁT STESK					ŽENSKÉ JMÉNO SCARLETTIN DOMOV				
	DOCHUCO- VAT SOLÍ	NĚMEC. „MRTVÝ“ Z TOHOTO DŮVODU				DŽEZOVÝ ZPĚV NĚMEC (zastar.)					OSAMOCEN ZOLŮV ROMÁN			
HUDEBNÍ NÁSTROJ							UHLOVODÍK ŘEZATI					ŘÍMSKÝ 6 PARYBA		
FRANC. „ZLATO“			ČESKÁ OBEC ACETON					TURECKÁ HORA STATUSY						
DOUŠEK				SMĚR ZBRAŇ RYTÍŘE					ŽENSKÉ JMÉNO PLOŠNÉ MÍRY					
ROVNĚŽ					OTEC ČESKÉ MĚSTO					SLOVEN. „J“ OSMIČLEN. SOUBOR			VZBUZOVAT PŘEDSTAVY	OKŘÍDLENÍ SAVCI
KMENOVÝ SYMBOL						ROČNÍ OBDOBÍ NEVYNDAT ZBRAŇ					KMEN V KAMERUNU NÁROD			
	VÝPRASK	2. DÍL TAJENKY AFROASIAT												
ŠLECHTIC. PŘÍDOMEK				POHYBY VZDUCHEM POHŘEBNÍ HOSTINA					ZVUK HODIN BLAHO					
ZÁPADO- EVROPAN			KOCOURÍ (nářeč.) HOVOROVÝ SOUHLAS					TĚLOCVIČ. PRVEK SLOVEN. „JESTLIŽE“				SPZ KOLÍNA 60 KUSŮ		
VYŠÍVACÍ LÁTKA							ŽENSKÝ HLAS SPZ TRENČÍNA				ÚDER NOHOU SEVERO- EVROPAN			
ČLENKA SBORU										ČESKÝ HEREC SLOVEN. „TATO“				
Macrobius				ČÍNSKÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ				CESTUJÍCÍ AUTO- STOPEM						
				ZN. VYSAVAČŮ				TLACHATI (nářeč.)						

Vyhráli s Dobrou seniorů!

Znění tajenky z dubnového vydání Doby seniorů: **Mlčením člověk mnoho řečí odbude.** Správně ji vyluštili a štěstí při losování ze všech správných odpovědí tentokrát měli: Marie Vintrová z České Metuje, Božena Kopečková z Dolních Kounic, Anna Zorgovská z Ratají nad Sázavou, Ing. Břetislav Tolman z Kamýku nad Vltavou a Eva Bauerová z Prahy 10. Všem výhercům blahopřejeme, dostanou knižní výhry od sponzora naší velké křížovky na str. 14, kterým je známé pražské vydavatelství ENIGMA. Na řešení křížovky z tohoto čísla DS čekáme do **20. května**. Pište nám na adresy redakce, které najdete v tiráži na str. 3. Pokud použijete elektronickou poštu, nezapomeňte do e-mailu uvést svoji normální doručovací poštovní adresu (jen na ni můžeme poslat případnou výhru). Přejeme mnoho štěstí při namáhání mozkových závitů, které vám určitě prospěje, i když třeba zrovna nevyhrajete i nějakou věcnou cenu...

Vážení čtenáři,

křížovky pro Vás připravuje redakce čtrnáctideníku Křížovky pro každého.



**V tomto měsíci od 2., 15. a 29. května
na novinových stáncích.**

Kdo vyhrál řecké moře - a kdo ho ještě vyhraje?

Naše tříkolová soutěž o řecké moře vrcholí. Konkrétně o pobyt v řeckém letovisku Stavros a tam v nádherném apartmánovém komplexu Zoja, do kterého své klienty vozí CK LOTOS. Je od moře skutečně co by kamenem dohodil. Podmínkou dostat se tam zcela zdarma bylo zodpovědět správně alespoň jednu z našich tří soutěžních otázek. V té poslední jsme se ptali, po kom dostalo jméno město Soluň (Thessaloniki), které je hlavním městem prefektury Chalkidiki, v níž se nachází i cíl zájezdů CK LOTOS, Stavros. Opět přišla řada správných odpovědí, že pojmenování město získalo v roce 312 před n. l. po manželce krále Kassandra Thessalonice, která byla sestrou Alexandra Velikého. Množství správných odpovědí svědčí nejen o znalostech čtenářů Doby seniorů. Zájemem o cestu do Řecka dávají také najevo, že jsou imunní vůči až hysterickým výlevům některých českých politiků a médií na téma Řecko. Imunní ke „zprávám“ nejen o údajné řecké lenosti, ale i o velké bídě, jejímž důsledkem jsou demonstrace, nepokoje a rabování poloprázdných obchodů. O Řecku, kde prý už roky není jídlo, benzín či nafta. Majitelka CK LOTOS Hana Repková: „Ti co s námi odjeli, v letoviscích absolutně nic z toho nezaznamenali, naopak obchody byly plné zboží, ceny v 80 % levnější než v ČR, nebo srovnatelné. Do Řecka jezdím již 22 let. Stávkuje se v Aténách, ale tam se stávkuje již mnoho let, nejenom teď kvůli krizi. V menších městech jsou stávky jen mimořádně a to ještě hlavně mimo sezónu. Letovisek se v sezóně nic z toho netýká. Těm mediální hysterie škodí, likviduje obyčejné pracující lidi a malé podnikatele, kteří se turismem živí. V sezóně tvrdě pracují bez jediného dne volna po mnoho let, aby se udrželi nad vodou. Kvůli mediální „masáži“ je turistů v Řecku pochopitelně méně, a proto se o každého starají jako o národní poklad.“



Co dodat? Snad jen to, že demonstrace proti vládním škrtům máme i u nás. Tady je však média většinou přehlíží a možná právě o to více se věnují zadluženému Řecku.

A kdo tedy vyhrál v naší soutěži a pojede k azurovému moři s nádhernými zlatými plážemi? Palma vítězství patří paní Miluši Rothové z Prahy 10. Blahopřejeme. Nebude ale jediným vítězem soutěže

v DS, který se 18. června vydá moderním autobusem CK LOTOS do Stavrosu.

Majitelka CK LOTOS kvůli velkému ohlasu soutěže přidala ještě jeden poukaz na stejný termín! Získá ho ten, kdo nám do redakce do 20. května správně odpoví na otázku, jak zní řecké národní motto. Pro ty, kdo nehodlají o pobyt snů bojovat v soutěži: Jen pro čtenáře DS platí mimořádné slevy v inzerci CK LOTOS na této straně.

(fav) ■

Foto: autor

AKCE PRO SENIORY A HANDICAPOVANÉ ŘECKO 12 – 14 DNÍ U MOŘE A BAZÉNU

Veškeré ceny jsou konečné, nic po podepsání smlouvy nedoplácíte. Pouze v místě pobytu můžete dokoupit výlety či polopenzi.

TERMÍN	cena osoba/pobyt	dnů
09. 06. – 20. 06.	5 900 Kč	12
27. 06. – 08. 07.	6 100 Kč	12
15. 07. – 26. 07.	6 200 Kč	12
02. 08. – 13. 08.	6 200 Kč	12
20. 08. – 31. 08.	6 200 Kč	12
07. 09. – 20. 09.	6 500 Kč	14

TERMÍN	cena osoba/pobyt	dnů
18. 06. – 29. 06.	6 200 Kč	12
06. 07. – 17. 07.	6 200 Kč	12
24. 07. – 04. 08.	6 200 Kč	12
11. 08. – 22. 08.	6 200 Kč	12
29. 08. – 09. 09.	6 200 Kč	12
18. 09. – 01. 10.	6 200 Kč	14

Při vlastní dopravě odpočítáváme 1 000 Kč. Děti do 6 let se dvěma dospělými **ZDARMA**. Děti do 15 let se dvěma dospělými hradí pouze paušál 4 000 Kč.

CENA zahrnuje: dopravu, ubytování, povlečení, spotřebu veškerých energií, pobytovou taxu, používání bazénu včetně lehátek, pojištění CK proti úpadku.

Tyto ceny platí pouze, pokud se ozvete na tel.: 737 789 925 – non stop, nebo si objednáte na www.cklotos.cz a sdělíte, že objednáváte z DOBY SENIORŮ.

Hledá tajemství Boženy Němcové

Božena Němcová

Babička a Božena Němcová. Spisovatelka, krásná žena, toužící po vzdělání, nešťastná ve svých milostných vztazích, plná ideálů, za nimiž šla až do smutného konce. V lednu jsme vzpomněli 150. výročí jejího úmrtí. Místa, spojená s její osobou, navštěvují tisíce lidí, ať už je to její hrob na Vyšehradě či zámek v Ratibořicích nebo Gutfreundovo sousoší babičky a jejích vnoučat poblíž zámeckého parku.

...osud jí místo zlaté
dal jen režnou nit
do jiné kolébky
měla se narodit...

Její život, opředený tajemstvími, která dodnes nebyla definitivně rozluštěna, láká badatele k pátrání v archivech. Znovu a znovu otevírají staré matriky, deníky, dopisy, pokoušejí se skládat střípky života této mimořádné ženy.

Dílo naší slavné spisovatelky nás provází celým životem, vlastně od útlého



děství. Kdo z nás neslyšel pohádku O dvánácti měsíčkách, Pyšnou princeznu či mnohé další, které sbírala po českém venkově a upravila do podoby, kterou známe.

Ve škole se setkáváme s jejími povídkami a korespondence, souborně vydaná v několika svazcích, je nádhernou ukázkou jejího bohatého vnitřního života a málokoho nechá chladným. Povídky Boženy Němcové byly mnohokrát zfilmovány, a tak se dostaly do povědomí i těm, kteří její knihy nikdy neotevřeli. V celostátním projektu Sto největších Čechů se umístila na 10. místě, první mezi ženami.

Paní doktorka Helena Sobková (80) je badatelka, spisovatelka, která má k tématu o Boženě Němcové mnohé co říci. Napsala pět knih, které se k Boženě Němcové vztahují, nejznámější je asi „Tajemství Barunky Panklové“, kde nabí-

zí svůj pohled na věc, podpořený mnoha prameny. Když jsem ji požádala o rozhovor, přišla mi tato odpověď:

Rozhovorům už se bráním, většinou se omlouvám. Pro váš časopis ale udělám výjimku, kvůli seniorům. Je to moje generace a na tvorbě Boženy Němcové jsme byli odchováni. Její pohádky a povídky nám pomáhaly orientovat se v hodnotách života. Jsou prodchnuty citem, láskou a touhou po dobru, kráse a spravedlnosti. To byly směry a cíle, kdy se po německé okupaci v poválečné době probouzel národ k novému životu.

■ Paní Sobková, jak jste se vlastně k Boženě Němcové dostala?

Provázela mě od dětství. Byla nejmiřejší autorkou mé maminky a ta přenesla svůj zájem na mě. Nejdříve jsem poznala její pohádky a povídky, později knihy o ní. Nesrovnalosti v jejím životopise mě zaujaly natolik, že jsem se rozhodla pátrat po pravdě.

■ Mrzí Vás, že dnešní mladí lidé čtou velmi málo, určitě méně než dřív? A Babičku téměř neznají...

Můj názor Vás asi překvapí. Babička není kniha pro mládež, natož pro děti. Pokud ji čtou z donucení, je to úplně špatně. Dojdou k ní postupně, a možná ani ne všichni. Děti by se měly ve škole dozvědět, že existuje Babička, kniha, která byla přeložena snad do všech světových jazyků a že ji napsala naše spisovatelka Božena Němcová. Plně jí porozumí až ten, kdo sám již vzpomíná na své dětství, na svou babičku a krajinu svého mládí. Ve světové literatuře snad nebyl podán krásnější a živější obrázek babičky, a protože jsou to v životě děti osobnosti mimořádné, zůstane i Babička knihou nesmrtelnou. Je to klenot české literatury po stránce obsahové i jazykové. Za to patří Boženě Němcové náš velký dík.

■ Jak myslíte, že to s původem Boženy Němcové vlastně je?

Hlavně musím být ve svých soudech velmi opatrná. Pracuji s hypotézami, velmi pravděpodobnými, mnoho věcí jsem ověřila, ale všechno stále není stoprocentně doložené. Výsledky mého bádání nasvědčují tomu, že to tak mohlo být, ale úplnou jistotu nemáme.

Ověřenými fakty jsou rozpory v Barunčině datu narození, tady se údajně rozcházejí až o tři roky. Našla jsem nezvratné důkazy, že upravovat data narození nemanželských dětí šlechty nebylo nic výjimečného. Nesporné je, že Dorothea Talleyrandová – sestra paní kněžny – byla v roce 1816 těhotná, že otcem dítěte nebyl její manžel, ale milenec Karel Clam Martinic. Dorothea byla známa svým mimořádným literárním nadáním, podoba mezi ní a Boženou Němcovou je překvapivá. Barunka, jako jediné z dětí Panklových, měla přístup na zámek i další mimořádné výhody – domácího učitele, výchovu na chvalkovickém zámku. Vzpomínky pamětníků se shodují v tom, že Terezie Panklová Barunku nemilovala. Mezi lidmi v Ratibořicích se šířila zvěst, že je nemanželskou dcerou

by to být peníze za to, že Panklovi přijali Barunku za svou. Ještě se mi nepodařilo identifikovat Barbaru Hauptmannovou, která je v křestním listě Barunky uvedena jako kmotra. Možná se některému příštím badateli podaří tyto mezery zaplnit a poodhalit další kousíček pravdy.

■ Při Vaší práci bylo asi třeba hodně cestovat.

Bádání jsem věnovala všechen volný čas. Procestovala jsem potřebné archivy, zámky, všude mi vycházeli vstříc. Dodnes mám vzácné přátele ve Finsku, v Lotyšsku, v Polsku, Rakousku, Německu, ve Francii a Anglii. Syn už byl dospělý, manžel jezdil se mnou a pořizoval nutnou fotodokumentaci. Mám na tu dobu nádherné vzpomínky. Velmi důležitým předpokladem pro mou badatelskou

Vizitka Boženy Němcové

Rodné jméno: Barbora Novotná, později Barbora Panklová

Datum a místo narození: 4. února 1820 ve Vídni

Zemřela: 21. ledna 1862 Praha

Povolání: spisovatelka. Je považována za zakladatelku novodobé české prózy.

Významná díla: Divá Bára, Babička, V zámku a v podzámčí, Chyže pod horami, Národní báchorky a pověsti.

Paradox: Uctívána Božena Němcová prožila celý život v ponižující chudobě a často i v hladu. Svoji situaci charakterizovala povzdechem: „Těžko povznéti ducha, když

starost o chléb vezdejší jej tíží“. Byla nucena opakovaně žádat o pomoc v českých vlasteneckých kruzích. Neúčinnost této pomoci kontrastuje s velkolepým pohřbem, který jí vlastenci uspořádali a s posmrtnou slávou, které se jí dostalo. Pohřbena je na Vyšehradě.

Záhada: Někteří autoři literatury faktu vyslovili hypotézu, že Božena Němcová vyrůstala v pěstounské rodině a ve skutečnosti byla nemanželskou dcerou kněžny Kateřiny Vilemíny Zaháňské nebo spíše její sestry Dorothey a mladého hraběte Karla Clam-Martinice.



Poslední fotografie (1860)

samotné vévodkyně Kateřiny Zaháňské. Ale tuto hypotézu jsem vyloučila.

Já sama se domnívám, že mohla být dcerou Dorothey a Karla Clam Martinice, ale abych to mohla vyslovit úplně jistě, musela bych mít přímý důkaz.

■ Myslíte, že se dá ještě něco vypátrat?

Zajímavých listin z té doby je mnoho, zdaleka ne všechny jsou prozkoumané. Badatel Adolf Irmann napsal, že existuje doklad o tom, že Jan Pankl dostal od vévodkynina přítele Metternicha darem značnou finanční částku. Tu listinu jsem neviděla. Pokud by to byla pravda, mohly

práci byla i znalost němčiny a kurentu, písma, v němž se v 19. století psaly všechny listiny. Bez toho by to asi nešlo.

■ Kolik času jste Boženě Němcové věnovala? A nelitovala jste někdy?

Téměř čtyřicet let jsem psala a pátrala, ani jednou jsem nelitovala času a námahy, kterou jsem do své práce vložila. Uvědomovala jsem si, že najít správné odpovědi na otázky původu a stáří Boženy Němcové by bylo přínosem pro českou literaturu. Při své práci jsem se seznámila s množstvím úžasných lidí, s historiky, s potomky slavných rodů, byla to překrásná léta.

■ **Neměla jste někdy zábrany? Pociť, že nahlížíte do soukromí jiných lidí, možná proti jejich vůli?**

Takové pocity jsem měla vždycky. Ke čtení dopisů či deníků jsem přistupovala s velkou pokorou a odpovědností. Slíbila jsem si, že nezveřejním nic, co by mohlo pisatele poškodit. Vzpomínám si, když jsem jednou na Křivoklátu studovala písemnou pozůstalost hraběte Clam Martinice a držela jsem v ruce soukromý, velmi intimní dopis jeho mladičké manželky, přihnala se prudká a nečekaná bouře. Připadalo mi to jako varování.

V té době jsem měla ještě jeden velmi zvláštní zážitek. Zdál se mi živý sen, a přestože nevěřím na nadpřirozená znamení, na tohle nikdy nezapomenu. Viděla jsem ležet pod bílou látkou siluetu ženy. Přistoupila jsem k ní a plátno trošinku odhrnula. Ta ležící žena byla Božena Němcová. Byla krásná. Když jsem se nad ní sklonila, otevřela oči a usmála se na mě. Pak je zase zavřela a spala klidně

dál. Brala jsem to jako znamení, že se nezlobí, že mi dovoluje pátrat a zveřejnit pravdu o jejím životě.

■ **Paní Sobková, a proč je vlastně tak důležité znát původ Boženy Němcové? Podstatná je přece její tvorba.**

Není pochyb o tom, že nejdůležitější na Boženě Němcové je to, co napsala a jak proslavila český národ ve světě. Ale kdykoliv se setkáme s významnou osobností - spisovatelem, malířem, hudebním skladatelem - vždy se ptáme, odkud pocházela, po kom zdědila vlohy a talent, kdo byli její rodiče a učitelé. Navíc život Boženy Němcové je obestřen neobjasněnými záhadami. Kdybychom znali pravdu, lépe bychom porozuměli její tvorbě.



Vážená paní doktorko, děkuji Vám za rozhovor. Víím, že pokračujete v bádání a chystáte se napsat další knihu. Jménem svým a určitě i jménem našich čtenářů Vám přeji ve Vaší práci hodně štěstí a úspěchů.

Připravila **Eva PROCHÁZKOVÁ** ■

Foto: autorka a archiv DS

Kdo vyhrál s legendou

Do České republiky opět přijíždějí populární Alexandrovci. Bude to dosud jejich největší turné. Kompletní soubor se všemi sólisty se představí na celkem



Obálka CD se záznamem vystoupení v Kongresovém centru Praha.

17 koncertech ve 13 městech, poté bude jejich cesta pokračovat na Slovensko, kde mají v plánu dalších 7 koncertů.

Oficiální celý název souboru zní: Dvakrát řádem Rudého praporu vyznamenaný akademický soubor písní a tanců

Ruské armády A. V. Alexandrova. Tím je i řečeno, na co jsme se ptali v soutěžní otázce v minulém čísle. Soubor vznikl v roce 1928 a založil ho hudební skladatel, mimo jiné autor sovětské státní hymny, **Alexandr Vasiljevič Alexandrov**, tehdy mladý profesor hudby z Moskevské konzervatoře. Původní soubor tvořilo pouhých dvanáct členů. Dnes má 135 členů, tvoří ho pěvecký sbor, mnohočlenný orchestr, baletní skupina a několik sólistů a dirigentů.

Základ repertoáru Alexandrovců tvoří ruské národní a vojenské písně, přičemž tu nejznámější, Svjaščennaja vojna (Svatá válka), jim tu po sobě zanechal sám Alexandrov. Poprvé ji veřejně předvedli v roce 1941, když vyprovázeli své vojáky do války.

Repertoár už dávno netvoří pouze vojenské a ruské národní písně, ale zasahuje do všech hudebních žánrů od klasiky, přes jazz, rock až po moderní hudbu. Pro současné turné připravili Alexandrovci program, který spojuje osvědčenou klasiku a zcela nové písně v jejich repertoáru.

Díky správné odpovědi a štěstí při losování vystoupení Alexandrovců uvidí zdarma i Ivana Hodonská z Jiřikova, Jitka Homutová z Netolic a Miloslav Slíva ze Šenova. Společně se svými partnery půjdou na koncerty ve městech, které uvedli ve své odpovědi. Ještě jednou připomínáme termíny vystoupení: 12. 5. Praha, 13. 5. Pardubice, 14. 5. Liberec, 15. 5. Jihlava, 16. 5. Karlovy Vary, 18. 5. Tábor, 19. 5. České Budějovice, 20. 5. Plzeň, 21. 5. Ústí nad Labem, 22. 5. Olomouc, 24. 5. Zlín, 25. 5. Ostrava a 26. 5. Brno.

Další šance vyhrát

S Alexandrovci přijede také vynikající sólista **Vadim Ananov**, který měl v květnu 2011 v Praze sólový koncert. Unikátní záznam (jde o limitovanou edici, CD je neprodejná a nelze ho tedy běžně koupit) z tohoto vystoupení, kdy ve stoje tleskal celý sál, může nyní vyhrát 10 čtenářů DS. Podmínka: musíte do 20. května redakci sdělit, jakou má Vadim přezdívku. Napovíme, že obsahuje jméno jedné slavné písně...

(red) ■

Psychiatr Jan Cimický v rozhovoru pro DS: Na problémy společnosti léky nemám

Žijeme v době, která je plná různých nových situací, na které jsme nebyli zvyklí. Přináší to s sebou problémy, které často jen těžko zvládáme. Důvod proč první otázka v rozhovoru se známým psychiatrem MUDr. Janem Cimickým zněla:

■ *Projevují se nové výzvy doby i ve vaší praxi?*

Ano, doba se mění a my se měníme s ní – nebo-li tempora mutantur et nos mutamur in illis... Zásadní problém je destrukce stabilních hodnot: mění se na příklad postoj k lidem dříve narozeným, místo úcty a jisté vděčnosti za vše, co pro nastupující generaci udělali, je provází zesměšňování, arogance a znevažování, někdy i ironický úšklebek. Vytratil se po-

cit jistoty, bezpečí a snadná orientace v prostředí. Navíc je mediálně posilován pocit marnosti, nespravedlnosti a někdy i nepochopitelnosti. To vše vede ke ztrátě vnitřní harmonie a narůstání agresivity. Asi nemusím zdůrazňovat, že hladina agresivního jednání je dnes mnohonásobně vyšší. To vede k celé řadě problémů, únavě, vyčerpání, úzkosti a depresi.

■ *S čím mají lidé nejčastěji problémy?*

Ztrácejí „pevnou půdu pod nohama“, mají dnes strach



MUDr. Cimický je nejen zkušený psychiatr, ale také velmi úspěšný spisovatel. Napsal už tři desítky knih. Poslední s názvem *Děravé síť* vyšel minulý měsíc (symbolickými kmotry byli mj. Petr Štěpánek a Dalibor Janda). Pojednává o úspěšném lékaři, který po útoku zločince ztratí částečně paměť a protože mu byly odcizeny i doklady, dostane se do mnoha situací, připomínajících absurdní svět Kafkových románů.

o práci, někdy i o přežití. Když se nabídne staříčké důchodkyni, že by se svými potížemi měla jít do nemocnice, prosí, ať to lékař nedělá – nezaplátla by nájem a zálohy na energie, mohla by se sice léčit v nemocnici jako v „prvotřídním hotelu“, ale přišla by pak třeba o střechu nad hlavou a děsí jí, že po létech životní poctivosti by mohl přijít exekutor a nemilosrdně jí sebrat vše. Tak se raději léčit nebude! To je pro lékaře strašlivé zjištění! Stejně jako opakující se prosba, aby doktor napsal jen léky na měsíc, protože víc by jich v lékárně nezaplátla... Vedle tohoto vitálního strachu jsou velmi časté depresivní stavy, vyčerpání, poruchy spánku a obavy z budoucnosti.

■ *A co starší lidé? Ti chodí hlavně s čím?*

Pro starší osoby je dominantní vyčerpání a ztráta hodnot, mají pocit, že žili zbytečně a že jsou na obtíž (což jim zdárně dávají najevo v jejich okolí při různých příležitostech). Objevují se tu časté bolesti spojené s psychikou. A stařecká deprese je v tomto věku také relativně častá.

Pokračování na str. 20

■ *Dnes se hodně hovoří o mezigeneračních vztazích. Obecně se ve společnosti i vzhledem k ekonomickým problémům zhoršily. Je to „přemluv bábu“, tedy údajný i skutečný rozpor mezi zájmy starších a mladých nějak cítit i ve Vašem oboru?*

Je to velice zvláštní: profesor Sivadon, vynikající francouzský psychiatr publikoval krátce po 2. světové válce svou práci o demografické pyramidě a prokázal, že vztah mezi generací vnoučat a jejich babiček a dědečků je velice terapeuticky vděčný. Není to potřeba dominovat a ovládat, ale je to mnohem vyšší komplicita a pochopení. Citový vztah je to mnohem silnější, než obvykle s rodiči! V praxi to tak skutečně funguje. Dnešní doba však vytvořila podivný paradox, kdy vnoučata pokládají své prarodiče za parazity a obtížné, překážející jedince. Jistě to tak není obecně, ale objevuje se to. Kolikrát dnes slyšíme a čteme, že vnuk zabil babičku či dědu kvůli pár korunám. Jistě se na tom spolupodepsala i podivná politická a krajně neetická objednávka „přemluv bábu“...

■ *Velkým problémem starších lidí je osamělost. O její překonání se snaží i seniorské organizace, Svaz důchodců má dokonce motto své činnosti a to zní „Aby nikdo nebyl sám“. Je osamělost opravdu ve stáří tak palčivé téma?*

Je důležité oddělit samotu a osamělost. Samota je stav, kterou člověk někdy i aktivně vyhledává, potřebuje se izolovat od lidí, od společnosti, hluku... A samota mu dovoluje, aby se vnitřně zklidnil a harmonizoval. Osamělost je něco jiného. Může být záludná, protože ji člověk prožívá bolestně, je sám, nechce být sám, ale není na blízku nikdo, s kým

by mohl sdílet své pocity a city. Často se osamělost projevuje v době vánoc, kdy jsou lidé obzvláště citliví a vzpomínají. Právě v tomto čase je důležité, aby třeba jen malou vzpomínkou byl svět samoty narušen a nebyl prožíván jako vykořenění, osamělost.

■ *Co v takových případech „předepisujete“?*

Na osamělost nejsou pilulky, je třeba se vytrhnout ze stereotypu a pokusit se hledat komunikaci. Existují dnes různá centra, která různé zajímavosti nabízejí. Jel jsem nedávno s partou seniorů, kteří se tramvají vraceli z výletu. Pochopil jsem, že jsou to lidé kteří odvoděli a žijí víceméně sami – ale jak se dovedli bavit! Připomínali mi partu pubertáků, co se umějí smát a plánují další týden! Skoro jsem jim tu energii záviděl!

■ *Člověk od svého narození stárne. Není to jen fyzické opotřebení, ale i duševní. Někdy se stáří přichází nezáměrně o svět, uzavření se do sebe, až apatie. Dá se tomu čelit?*

Jistěže je to možné. Čím více se člověk snaží zatěžovat svůj mozek a setkávat se s lidmi, je to lepší. Ostatně herci, kteří do vysokého věku musí načerpávat a učit se nové role, se také dožívají relativně svěží vysokého věku a jsou přitom stále aktivní, vzpomeňte třeba na Františka Kovářika či Františka Filipovského! Naopak člověk, který okamžikem důchodu rezignuje na zájmy a aktivity, ten začíná stárnout mnohem rychleji! Čím více zájmů jedinec má, tím lépe. A dnešní Univerzity třetího věku jsou ideální pomůckou, jak stáří významně zpomalit!

■ *Se stáří ubývá fyzických sil, z čehož občas vznikají i komplexy, nejen pokud*

jde třeba o sexuální výkonnost.

Na druhé straně o tom (úbytku sil) lidé neradi hovoří. Co radíte Vy?

Sexuální apetence a potence je věčné téma, ale mnohem víc ji prožívají lidé v produktivním věku. Někdy je třeba řešit opadnutí sexuální touhy u ženy po porodu, zatímco její partner je stále aktivní, jindy zase neschopnost dokonalého sexuálního styku na straně muže. Existují dnes speciální ordinace sexuologů, tam je s takovými problémy rozhodně větší zkušenost, než v běžné psychiatrické ordinaci. Rozhodně sexualita je problém, který není v potížích našich pacientů-seniorů na prvním místě!

■ *Se stáří přichází i téma smrt. Obavy z konce života. Je i tady nějaký obecnější recept?*

Existují dva způsoby stárnutí a přípravy na smrt, která je vlastně součástí života. Stárnutí laskavé, kde se takový člověk profiluje jako milý stařík či laskavá stařena a naopak do stáří zlobného, kde se zjevuje nabručený a vztekly dědek a nebo hádavá stařena. Přirozeně, že první typ je mnohem příjemnější a je oslavován, zatímco opak je zobrazován jako předmět kritiky. Čím více je s přibývajícím věkem člověk vyrovnán sám se sebou, tím harmoničtější je jeho vnímání stárnutí a nakonec i očekávání smrti.

■ *Ještě z jiného soudku: Mnozí starší lidé v předdůchodovém věku mají obavy z budoucnosti. Z toho, že třeba ztratí práci a stanou se „zcela nepotřebnými“. Chápu, že nezaměstnanost starších lidí psychiatr nemůže léčit, to je věc společnosti, ale co stav duše?*

Psychiatr nemůže léčit ani nezaměstnanost lidí v produktivním věku a věřte, je to dnes velice častý a palčivý problém. Lékař může částečně odstranit stavy smutku, případně úzkosti, ale nemůže změnit okolnosti života. Je v tomto směru na tom stejně jako kdysi farář, který svého farníka vyslechl, možná mu dal nějakou naději, ale také zásadně nemohl měnit běh věcí, jen se mohl snažit, aby takový člověk se uměl situaci lépe přizpůsobit.

Za rozhovor poděkoval

František VONDERKA ■

Foto: autor

Vizitka MUDr. Jan Cimický

Datum a místo narození: 23. února 1948, Praha
Kariéra: Vystudoval Lékařskou fakultu University Karlovy v Praze (1972), specializoval na psychiatrii. Až do roku 1996 pracoval v Psychiatrické léčebně v Bohnicích. V roce 1996 si otevřel privátní Centrum duševní pohody Modrá laguna.

Zájmy: Je literárně činný. Popularizuje vědu, píše romány i poezii, překládá díla francouzských autorů.

Aktivita: Je čestným předsedou České sekce Mezinárodní organizace autorů dobrodružné a detektivní literatury (AIEP), členem Obce spisovatelů, členem Psychiatrické a akupunkturální společnosti J. E. Purkyně a také francouzské psychiatrické společnosti (FIFP).



Právní poradna DS

Čtenáři se ptají, právní poradna DS odpovídá

Dluhy a problémy kolem nich

■ **Bývalá manželka, se kterou jsem 11 let rozvedený, si po rozvodu vzala půjčku a nyní, když je v důchodu, nemá z čeho splácet. Chce, abych jí dal peníze nebo za ni půjčku platil. Myslím si, že si všechno zavinila sama a já nemám důvod, proč bych to měl za ni hradit? S tím, že bude mít v důchodu nižší příjmy, měla počítat. Majetek jsme si vypořádali již před 9 lety. Nemám tedy vůči ní žádný dluh, který bych ji měl splácet.**

M.H., Brno-Líšeň ■

Pokud si manželka vzala půjčku po rozvodu a Vy jste za její půjčku neručil, tj. nejste ve smlouvách uveden jako ručitel nebo spoludlužník, pak máte pravdu, že za tyto dluhy nezodpovídáte. Je tedy na vaší bývalé manželce, jak se s tím vypořádá.

Jinak příslušná instituce bude dluh vymáhat po ručiteli.

■ **Přítel je zadlužený a ke splacení se moc nemá. Žijeme v pronájmu v jedné domácnosti, i když on má trvalé bydliště jinde. Vzhledem k tomu se ptám, zda exekutor může chtít zaplatit jeho dluhy po mně. A co by to pro mě znamenalo? Přítel se ke mně nastěhoval jen s kabelou se svým oblečením. V mém bytě mu nic nepatří.**

Světлана M., Strakonice ■

Pokud nejste ve smlouvách o půjčce uvedena jako spoludlužník nebo ručitel, jsou dluhy Vašeho přítele pouze jeho, i když žijete v jedné domácnosti. Přesto k Vám může soudní exekutor či soudní vykonavatel přijít a ve Vaší domácnosti zjistit, zda a jaké věci povinného, tj. přítele, se tam vyskytují. V tomto případě je nutné požadovat sepsání protokolu, do kterého uvedete prohlášení, že věci, které by chtěli sepsat nebo zabavit, nepatří Vašemu příteli. Pokud by i přesto byly tyto věci sepsány, je třeba požadovat, aby vám exekutor předal kopii

soupisu. Poté se musíte obrátit na soud a žádat o vyloučení těchto věcí z výkonu rozhodnutí či exekuce. Doporučuji Vám vyhledat doklady, jimiž dokážete, že Vámi tvrzené věci jsou skutečně Vaše, např. paragon, kupní smlouva apod. Důkaz lze také provést svědectvím osob, které vědí, že jste je kupovala.



■ **Obdržel jsem poštovní zásilku ze soudu. Byl to platební rozkaz, podle kterého mám zaplatit pět let starý nedoplatek jedné firmě. Dluh prý je 250 Kč. Nyní mám platit téměř 10 tisíc Kč. Byl jsem z toho v šoku. Nikomu nic nedlužím. O tomto dluhu mě firma vůbec neinformovala a já o něm nevěděl.**

Pavel B., Brno-venkov ■

Ve Vašem případě nic neplatíte, lze totiž namítat tzv. promlčení. Namítat promlčení je možné u pohledávek starších 3 let. Musíte to učinit Vy jako žalovaný. Nezbytné je dodržet lhůtu 15 dnů, která je uvedena v poučení, na což jsem Vás upozornila telefonicky. V této lhůtě musíte podat odpor. V něm tuto skutečnost uvedete a tím exekuci zastavíte. Můžete si sjednat advokáta, protože v případě namítnutí promlčení hradí náklady na advokáta žalovaný žalobce, což je ve

vašem případě firma. Někdy se stane, že tatáž exekuce je u soudu podána znovu, v tom případě je postup stejný.

■ **Žádal jsem o půjčku, ale instituce poskytující půjčku zjistila, že jsem v registru dlužníků. Vůbec jsem o tom nevěděl. Zjistil jsem,**

že je to díky tomu, že jsem jeden měsíc zapomněl zaplatit za služby – mobil, neboť jsem byl v zahraničí a prostě se stalo, že jsem nechtěně účet za telefon ve výši 205 Kč neuhradil.

I když jsem to po zjištění ihned následující období zaplatil, byl jsem zaevidován do seznamu neplatičů. O tom jsem informován nebyl. Co se s tím dá dělat? To už nemohu žádat o půjčku?

Milan V., Kopřivnice ■

O půjčku si žádat můžete, ale bude na poskytovateli půjčky, zda Vám ji poskytne či nikoliv. Pokud jste dluh uhradil, je třeba zajít spolu s dokladem o jeho uhrazení za bývalým věřitelem a požádat ho o výmaz z příslušného registru. Další možnost je doložit poskytovateli půjčky Vámi tvrzené skutečnosti, tj. vysvětlit mu, jak dluh vznikl a doložit doklad o tom, že po zjištění dluhu jste svůj závazek uhradil.

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

Barevný život s poradnami

Najdete je na pražském Žižkově, na rohu Lupáčovy a Rokycanovy ulice. V obchodu s vývěsním štítem Barevný život. Sortiment je zajímavý pro zdravotně postižené a vůbec pro všechny, kdo se už setkali s nějakým zdravotním problémem, při jehož řešení jsou potřebné zdravotní pomůcky: ortézy, bandáže, různé typy opěrných holí, pleny, speciální obuv a různé další ortopedické pomůcky či ledvinové pásy. V nabídce nechybí i zdravotnická technika, jako jsou měřiče tlaku či různé inhalátory, ale také kosmetika či různé bylinkové čaje a další přípravky. Barevný život je rodinná firma. Vedoucí, která mě v ní uvítala, je paní Ing. Ivana Holubová, majitelem pak její syn Tadeáš. Na Žižkov nepřinesli jen užitečný sortiment, který sází zejména na české výrobky.

Z provozovny vedou dveře do malého sálu, kde se pravidelně konají různé bezplatné zdravotní poradny. Každý měsíc tu je výživová poradna o účincích Colostra a produktů, ve kterých je obsažena léčivá rostlina Aloe Vera. Probírají se tu i různé

diety. Další poradna je zaměřena na péči o pleť. Zaujme ženy všech věkových kategorií a všech typů pleti. V poradenské Hodince krásy se probírá, jak pleť může vypadat, jak může být jemná a hydratovaná, jak zmizí jemné vrásky, póry mohou být daleko menší... Jelikož jde o krásu žen, tak tato poradna určitě potěší i jejich partnery. Další zase zaujme inkontinentní pacienty a jejich příbuzné. Pokud překonají ostych a zúčastní se jí, mohou si zdarma odnést vzorek pomůcek pro vyzkoušení a následnou preskripci od lékaře. Jak mi řekla paní Ivana, nejbližší bezplatná poradna na téma inkontinenční pomůcky se uskuteční ve středu 16. května od 13 hodin.

O všech akcích Barevný život, který získal certifikát spolehlivá firma, informuje předem na letáčích ve výlohách a také na své internetové prezentaci, kterou najdete na www.barevnzyvit.cz.

Paní Ivana vypráví, že původně řadu let pracovala ve velkých nadnárodních firmách. Pak se rozhodla osamostatnit. Lákaly



ji sociální služby, přemýšlela o denním stacionáři pro seniory. Na to však nebyly prostředky. Nakonec se svoji životní potřebu pomáhat jiným rozhodla uplatnit ve zdravotních pomůckách. A i v tom, že v místnosti za obchodem poskytuje pravidelně bezplatné poradenství. Náš rozhovor přerušují příchody zákazníků: muž středních let se zajímá o protipachové antibakteriální filtry do bot, žena po něm zase o anatomické zdravotní polštáře. Přichází i rodina, která potřebuje poradit se zafixováním pobolívajícího kolene hyperaktivní holčičky.

Nakoupit potřebné lze i na už uvedené internetové adrese. Tam je dokonce sleva 10 %. Pro čtenáře Doby seniorů Barevný život nabízí ještě nižší ceny. Kladný vztah ke starší generaci tu skutečně není jen ve slovech...

(fav) ■

Foto: autor



Zveme Vás do nově otevřeného obchodu v ulici Lupáčova 17, Praha 3 – Žižkov, ve kterém najdete zdravotní obuv, inkontinenční a rehabilitační pomůcky, berle, hole, nůžky zn. Solingen, tlakoměry, teploměry, produkty z Aloe Vera, kosmetiku a další produkty spojené se zdravím.

Těšíme se na Vás od pondělí do čtvrtka od 9 do 18 hodin, v pátek od 9 do 17 hodin.

Předložením tohoto inzerátu získáte slevu **15%** na celý nákup

Z Jihlavy ministři

Ministři zdravotnictví Leoši Hegerovi (TOP 09) byl z Jihlavy odeslán otevřený dopis, o jehož znění rozhodla společná schůze Rady seniorů města Jihlavy a Kraje Vysočina. Dopis, podepsaný předsedou RSmJ Ing. Milanem Novákem, obsahuje tyto podněty a žádosti, týkající se palčivé oblasti zdravotnictví:

- Prosadit institucionalizaci krajských nemocnic jako veřejnoprávních, nekomerčních zařízení a to bez ohledu, zda vlastníkem bude komunální sféra nebo stát,
- zabránit zvyšování a zavádění dalších poplatků ve zdravotnictví,
- prosadit osvobození od poplatků pro nepracující důchodce s podprůměrným důchodem a občany s nízkými příjmy,
- nepřipustit zavedení zpoplatněné volby lékaře ve veřejných zařízeních a tuto praxi odkazovat do soukromých, podnikatelských klinik.

V závěru dopisu se kontatuje: „Tím reagují senioři na další fázi zdravotnické reformy, kterou považují za asociální a postihující občany s nejnižší životní úrovní. Očekáváme, že naše podněty zodpovědně projednáte a vyjádříte se k nim.“

Odpověď ministra samozřejmě v DS také zveřejníme.

(red) ■

Mládí pozdravilo seniory

V Kulturním domě ve Staré Roli bylo to středeční odpoledne 18. dubna 2012, velice živo. V hlavním sále za stoly sedělo sto třicet pět postarších občanů lázeňského města Karlovy Vary a očekávalo zahájení výroční členské schůze Svazu důchodců ČR. Z každého kouta sálu se ozýval hlasitý hovor a smích, jak přátelé vzpomínali na společně prožitý rok. Najednou veškerý ruch utichl. To když na podium vystoupilo křehké mládí. Taneční skupina dětí ze Základní školy ve Staré Roli, pod vedením své učitelky paní Volfové. Barevný rej drobných postavíček zaujal babičky s dědečky v obecnstvu natolik, že závěrečné vystoupení doprovázel bouřlivý potlesk, s výkřiky nadšení nad uměním drobtiny. Možná i budoucích významných umělců.

Po krátké přestávce následovalo zhodnocení činnosti, která je známá i za hranicemi Čech. Vždyť karlovarští důchodci mají družbu s německými přáteli v Bamberku, u nichž byli na návštěvě v roce 2010. I loňská návštěva Drážďan byla přínosem k určení směru, jak se vypořádat s přibývajícím věkem v kalendáři života. Proto i řada aktivit, které se objevily v uplynulém období v programu



Svazu důchodců, vycházela ze zkušeností, již uplatňovaných u našich sousedů.

Pro činnost organizace však není dů-

jako je paní MUDr. Luňáková nebo firma Slotdame. Bohužel také zaznělo, že těch, co organizaci seniorů pomáhají, ubývá. Přitom plány jsou i letos opět velké: „Chtěli bychom rozšířit počet aktivit, třeba na trénink paměti a pohyblivosti seniorů. Vyvézt seniory, kteří už nemohou cestovat sami, organizovaně na výlety do přírody a za památkami v našem kraji, ale i za jeho hranice,“ uvedla jako příklady



ležítá jen dobrovolná aktivita jednotlivých členů, která je příkladná. Mnohdy jsou zapotřebí i finanční prostředky. Členské příspěvky jsou vlastně jen symbolické. Nestačí ani na pronájem sálu. Proto padlo i poděkování sponzorům,

předsedkyně MO SDČR v Karlových Varech paní Gudrun Jiravová. Na schůzi se rovněž podepisovala petice proti vládním restrikcím v oblasti penzí.

Jiří MIKA ■

Foto: autor

Ve vlastní věci

Podobných informací jako z Karlových Varů do Doby seniorů dostáváme více. Rádi je také zveřejňujeme, aby inspirovaly

i jinde. Zveřejňovat však nemůžeme a také nebudeme povšechné informace, které přijdou s několikaměsíčním zpožděním a jejich obsahem bude vlastně jen to, že někde se konala schůze. Bez jakýchkoli konkrétních

příkladů, které by se daly následovat. Něco podobné nikomu nepomůže. Chceme v DS informovat o zajímavých a příkladných akcích, nikoli být věstníkem o schůzích.

(fav) ■

Dechparády na obzoru

Jarní měsíce jsou tady a s nimi i tradiční přehlídky dechových hudeb pod širým nebem. Snad první podobnou akci v roce je Vtelenská dechparáda, která letos začíná už svůj 6. ročník. Uskuteční se 27. května v Jizerním Vtelně u Mladé Boleslavi. Od 14 do 18 hodin v areálu tamního zámku Stránov postupně vystoupí soubory Důbravka, Budvarka, Krajanka a Kyzivátova DH Libáň.

Dalším pamlskem pro příznivce dechové hudby bude Dechparáda v Kněževsi u Rakovníka. Ta letos zažije už svůj 9. ročník. Odehraje se jako obvykle na kněževském Václavském náměstí 3. června. Od 14 hodin tam budou vyhrávat kapely Modrá muzika, Skalanka, Amatéři ze Znojma a Krajanka.

Protože Doba seniorů je opět mediálním partnerem obou akcí (naše logo můžete vidět na jejich propagačních letáčcích), budou je zdarma moci

navštívit i 2 naši čtenáři se svými partnery. Aby dostali volňásky od pořadajících agentury BRIVA, musí však do 15. května do redakce (adresy v tiráži na str. 2) odpovědět, kolikrát ročník populárního festivalu Hraj, kapelo, hraj (je současně mistrovstvím ČR dechových hudeb) se letos v červnu uskuteční v Praze. K odpovědi připište, kterou dechparádu byste v případě výhry chtěli navštívit.

(red) ■

Představujeme:

Ústav sociálních služeb v Praze 4



Ústav sociálních služeb v Praze 4 (ÚSS 4) je příspěvkovou organizací, zřízenou Zastupitelstvem městské části Praha 4. Se svými 120 zaměstnanci zajišťuje poskytování sociálních služeb pro seniory a zdravotně postižené obyvatele městské části Praha 4. Je registrovaným poskytovatelem základního sociálního poradenství, pečovatelské služby, pobytové odlehčovací služby a služby denního stacionáře. Dále zajišťuje sociálně-aktivizační služby pro seniory, v jejichž rámci provozuje též kluby seniorů.

Pečovatelská služba je zajišťována jednak tzv. terénním způsobem, tj. přímo v domácnostech jednotlivých uživatelů včetně čtyř domů s pečovatelskou službou (DPS) městské části Praha 4, které se nacházejí v Podolské ulici 31/208, v Branické ulici 43/55, Branické 65/46 a v ulici M. Cibulkové 4/626, tak tzv. ambulantním způsobem, tj. v prádelnách, jídelnách pro seniory či střediscích osobní hygieny, kam uživatelé služeb docházejí, případně mohou být dovezeni vozidly ÚSS 4.

Součástí pečovatelské služby je rozvoz obědů do domácností jednotlivých uživatelů.

Ošetřovatelské zařízení

Ústav sociálních služeb v Praze 4 provozuje také Dům seniorů Ošetřovatelské zařízení Jílovská 432/11 na sídlišti Novodvorská.

Zařízení poskytuje pobytové odlehčovací služby, jeho celková kapacita je 39 lůžek v jednolůžkových, dvoulůžkových a třílůžkových pokojích.



Dům seniorů OZ Jílovská. Zařízení má k dispozici i vlastní zahradu s lavičkami, které v teplých dnech vybízejí k příjemnému posezení.



Kromě pečovatelské služby v domácnostech uživatelů nebo v domech s pečovatelskou službou může ÚSS 4 v Domě seniorů OZ Jílovská nabídnout zájemcům i pobytové odlehčovací služby s nepřetržitým provozem. Umístění je poskytováno na přechodnou dobu, nejedná se o zařízení určené k trvalému pobytu.

Pokoje jsou vybaveny umyvadlem s teplou a studenou vodou, sociální zařízení a sprchy jsou na společné chodbě. Do zařízení jsou přijímáni za účelem poskytnutí odlehčovacích služeb zejména zájemci žijící se svými rodinami, které o ně nemohou z různých důvodů dočasně pečovat (dovolená, pracovní cesta, nemoc, lázeňská léčba atp.). Cílem odlehčovací služby je umožnit jinak pečující osobě nezbytný odpočinek. Zařízení je vhodné pro zájemce, kteří potřebují rehabilitaci po operacích či úrazech. Péči zde zajišťuje kromě kvalifikovaných pracovníků sociální péče též odborně kvalifikovaný zdravotnický personál. Vzhledem k tomu, že se jedná o sociální zařízení a není zde trvale přítomen lékař, musí být uživatelé vybaveni po celou dobu pobytu odpovídajícím množstvím léků od svého ošetřujícího lékaře. Uživatelé dostávají 4x denně stravu a diabetici navíc dostávají druhou večeři.

Zájemci o uvedené služby mohou využít kontaktní telefonické či

Sídlo ÚSS 4 v Podolské ulici (budova uprostřed)



Kde nás najdete?

adresa: Podolská 208/31, Praha 4

ústředna (poskytuje základní informace o službách

a spojuje všechna pracoviště v objektu Podolská 31/208):

tel.: 241 434 160, 241 433 599, e-mail: info@uss4.cz, uss4@iol.cz.

Podrobné informace lze získat na WEB stránkách: www.uss4.cz

e-mailové spojení, využít osobní návštěvy na uvedené adrese domu seniorů, případně mohou zaslat přímo žádost na tiskopisu, který je k dispozici na internetových stránkách ústavu www.uss4.cz na adresu: Ústav sociálních služeb v Praze 4, Podolská 208/31, 147 00 Praha 4.

Dopravní spojení do Domu seniorů OZ Jílovská: od Metra Kačerov autobus č. 205, 150 na



Řidiči USS Praha 4 mají k dispozici moderní vozový park

zastávku Lhotka nebo 106, 170 zastávka sídliště Novodvorská, od metra Smíchovské nádraží autobus 198, 197 zastávka sídliště Novodvorská kontaktní spojení: vedoucí zařízení tel./fax 241 494 202, ústředna 244 471 287, sociální pracovnice 241 434 469, e-mail: oz@uss4.cz, oz3@uss4.cz.

Miloš HÁJEK ■

ředitel Ústavu sociálních služeb v Praze 4

Tajemný Sir Anton

V Době seniorů byl ovšem rychle odhalen. Důkazem jsou správné odpovědi na naši otázku, po kom dostal jméno doplněk stravy Tajemství Sira Antona. Stalo se tak na počest srílanského profesora medicíny Antona Jayasuriyi, který založil a v roce 1964 se stal předsedou mezinárodní organizace MEDICINA ALTERNATIVA (MA) a byl v jejím čele až do své smrti v roce 2005. Je autorem 97 odborných knih o léčení z mnoha oblastí medicíny. Byl děkanem Open International University v Colombu a jeho zásluhou od založení MA již více jak 27 000 lékařů, klinických pracovníků a praktických odborníků ze 127 zemí světa dostalo příležitost seznámit se s vyučovacími metodami

alternativní medicíny. Vyučovací program i metody jsou i po smrti sira Antona Jayasuriyi dodržovány a šířeny jeho žáky. V roce 1982 se stal se nositelem ceny Spojených národů za humanitu v medicíně, v roce 2007 bylo generálním tajemníkem OSN prof. Dr. siru Antonu Jayasuriyovi po smrti uděleno vyznamenání United Nations Millenium Award za jeho příspěvek k humanitě během celého života. Správných odpovědí na naši otázku bylo hodně a tak o vítězi muselo rozhodnout losování. V něm vyhrála



paní Karla Lečková z Pardubic. Dostane jedno balení Tajemství Sira Antona. Pro ostatní máme ovšem také dobrou zprávu: dále trvá nabídka měření v ústředí MA v Praze 8, Mirovické ulici 20 za poloviční cenu. Žák Sira Antona prof. J. V. Ligotzsky při něm zjišťuje, zda

nejste adeptem na kúru alternativní medicíny podle jeho slavného guru. Podmínkou je, že se dopředu telefonicky objednáte na tel. 255 713 186 nebo 774 835 914. A abyste to, za co jiní musí platit 800, měli za polovinu, musíte s sebou přinést také toto vydání Doby seniorů.

(red) ■

TIPY LETEM

Také na květen připravila Pražská informační služba (PIS) pro Pražany a návštěvníky metropole řadu zajímavých vlastivědných vycházek. Z nich jsme tentokrát vybrali:

6. ne. O čem mlčí pomníky. To poodhalí vyprávění o osobnostech české společnosti jako byli Božena Němcová a Bedřich Smetana nebo o jezdeckém pomníku na vltavském nábřeží. Začátek ve 14:00 u pomníku B. Němcové na Slovanském ostrově. Cena 100/70 Kč.

12. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla, kde můžeme obdivovat díla umělců generace Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 před vchodem do historické budovy. Objednané skupiny nad 15 osob mají přednost. Cena 140/100 Kč. Stejná akce také 6., 19. a 26. 5.

13. ne. Zámek Troja a výstava z díla Emila Filly k 130. výročí jeho narození. Zámek Troja letos v části sálů představuje díla slavného českého malíře Emila Filly (1882-1953).

Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek ve 14:00 před hlavní vstupní branou do areálu Trojského zámku (zastávka autobusu č. 112 „Zoologická zahrada“). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 40 Kč.

18. pá. Kovy, zvony, zvonařství – přednáška (s názvaznou akcí 20. 5. 2012 Zvonice katedrál sv. Víta). Pojdte si poslechnout historii umění, PhDr. Jana Mohra, který nás seznámí nejen se stručnými dějinami českého zvonařství, ale i se základy technologie výroby. Omezená kapacita sálu na 20 osob. Zakoupená vstupenka je platná i na akci dne 20. 5. Zvonice katedrál sv. Víta. Začátek přednášky v 17:00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, v přízemí. Cena 140/100 Kč.

19. so. Nordic walking s vycházkou z Velké Chuchle do Malé Chuchle. Profesionální instruktor před samotnou vycházkou vysvětlí a předvede základ správného provozování „Nordic walking“. Poté se vydáme na trasu, která nás mj. povede k technické památce, tzv. Pacoldově vápence. Vlastní speciální hole na Nordic walking si vezměte s sebou. Zapůjčení holí na místě po dobu instruktáže

a vycházky za poplatek 30 Kč pouze pro předem přihlášené se vstupenkou z předprodeje! Začátek akce v 9:00 na zastávce autobusu č. 244 „Velká Chuchle“ po příjezdu autobusu (jede ze „Smíchovského nádraží“ v 8:36). Cena 100/70 Kč.

20. ne. Zvonice katedrál sv. Víta. Prohlídka zvonice, která je domovem zvonů Zikmunda, Jana, Josefa a Václava a nových zvonů Ježíše, Marie a Dominika. Hlavní zvoník katedrál Mgr. Tomáš Stařecký, nás provede a ukáže nám, jak se na zvony zvoní. Vstup pouze se vstupenkou z přednášky 18. 5. Kovy, zvony, zvonařství. Začátek v 8:30 a v 11:00 v areálu Pražského hradu.

27. ne. Od Heydrichovy zatáčky do Dolní Libně. V květnu uplyne 70 let od statečného činu českých parašutistů, kteří zbavili národ nacistického trýznitele. Začátek akce u památníku Operace Anthropoid v 15:00 na zastávce autobusu č. 102, 186 „Vychovatelna“ (jedou od metra C „Nádraží Holešovice“). Cena 100/70 Kč.

V případě omezeného počtu účastníků je vhodné využít předprodeje.

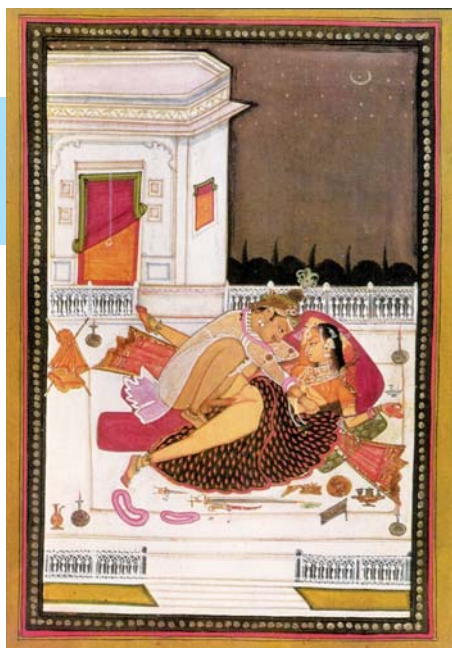
(red) ■

Řádky pro zdraví 4

Sex a přátelství jsou motivací života

Aneb Kdo si hraje, nezlobí a kdo miluje, neškodí

Sex spojený s láskou, porozuměním, vztahem a přátelstvím je nádherný. Je to světlý bod života, který motivuje a povznáší, vyvolává optimismus a zahánění problémy. Je to euforie a únik ze všedního života.



a nadějí, že se na něco těšíme. I když se ideály zhroutnou a realita je třeba jiná. Nelitujte. Svému zdraví jste prospěli. Sex je nepříjemnější lidská činnost.



Ilustrace z Kámasútry (Poučení o rozkoši) indického mnicha a filosofa Vátsjájana, který žil v období Guptovské říše (4.-6. století n. l.). Dílo už tehdy vycházelo z toho, že účelem lásky je dosažení plného psychického a fyzického uspokojení, což je jedna ze základních potřeb člověka. V Indii je erotika považována za jednu z uznávaných vědních disciplín.

Ze sanskritu do angličtiny byla Kámasútra přeložena v roce 1884, česky ji poprvé vydalo v roce 1969 Státní zdravotnické nakladatelství. Dílo se stalo základním pilířem erotické literatury a je dodnes považováno za důležité pro opravdové poznání sexuálního potěšení.

Sex je hra, která se odehrává v hlavě. Přitahují nás ti, o které je zájem. I když člověk není herní automat, přehrává si v hlavě situace, které ho mohou utlumovat nebo inspirovat. Dobrý sex záleží na pohodě a zážitcích převedených do představitivosti. Význam myšlení v sexuálním vzrušení nejlépe vystihuje úsloví: „Mužský orgán je nejlehčí věc na světě, zvedne ho i pouhá myšlenka.“

Lidé sexuálně aktivní, bez ohledu na věk, mají pozitivní náboj, větší chuť dělat a tvořit, snáze překonávají nesnáze. **Představa, že sex se s věkem snižuje, neplatí.** Věk není rozhodující, záleží na tom, jak nás příroda obdařila a jak žijeme.

Sex vyvolává tvorbu hormonů štěstí dopaminu, serotoninu, endorfinů. Uvolnění uvedených látek v mozku přináší blahodárný stav uvolnění a **povzbuzení** těla i mysli, euforii. Euforii a tvorbu hormonů štěstí můžeme vyvolat i představami

V mozku lidí, kteří svou nečinností nepodněcují tvorbu uvedených hormonů, dochází k jejich nedostatku, což bývá příčinou depresivních stavů.

NAJDETE SVOU SKUPINU?

1. Sexuálně aktivní lidé

V erotice nacházejí **potěšení** a mají sexuální fantazii. Mají optimismus a dobrou náladu. Ze života se radují a ke svému okolí bývají příjemní.

2. Sex nahrazují jinými zájmy

Například prací – workoholici, koníčky, sport, umění a jiné záliby. K sexu **se vracejí**. Života si užívají a ke svému okolí bývají tolerantní.

3. Sex nahrazují jídlem

Vrací se k pudovému uspokojení, veškerou pozornost zaměřují na příjem

potravy. Nejvíce je zajímá, co kdo jedl a jaké jídlo je nejlepší. Sexu si příležitostně **užívají**. Nezřídka dochází u takových lidí k nezměrné žravosti, jako by měli strach, že přijdou zkrátka. Chovají se ale obvykle společensky a tolerantně.

4. Sexuální abstinenti

Z mnoha různých důvodů sex **nemají**, ale stále by ho chtěli. Své vnitřní napětí a nespokojenost ventilují na okolí. Příkladem mohou být nejen zlostní starci, ale i neuspokojení mladíci, kteří plní nespokojenosti sužují své okolí. Člověk má dojem, že veškerá jejich životní energie se soustřeďuje do zatrpklosti a závisti. „Krásnou ženu vám nikdy neodpustí.“

5. Jak často?

Sex působí nejen euforii, ale 4–6 hodin po něm je člověk ochráněn před strachem, úzkostí a zapomíná i na bolest. Je to proto, že při sexu se uvolňuje ve spodní části mozku hormon oxytocin, který má tyto **zázračné** účinky a působí ještě dlouho po aktu. Potom hladina hormonů klesne a stav pomine.

Žít stále v euforii by znamenalo mít sex 3× denně a to vlastně všude.

Průměrná fekvence sexu partnerů bývá **2× týdně**. Pohlavní styk 2–3× denně má jen asi půl procenta populace. Opakovaný sex a nutkavá masturbace několikrát denně z důvodu snížení napětí se s partnerským vztahem těžko slučuje. Za hrnou je i tzv. hypersexualita, spočívající v tak vysoké potřebě sexuálního vybití (několikrát denně) až komplikuje normální život jedince. Výrazný rozdíl u lidí s různou sexuální apetencí se může stát problémem v jejich soužití.

red ■

Seriál připravujeme podle knihy Prof. Dr. Františka Fremutha, DrSc. „Život na hraně“ (vydalo HTF Praha) a to ve spolupráci s jejím autorem.

Příště: Hormony nejsou zdaleka vše

Co říkají pranostiky



Březen – za kamna vlezem, duben - ještě tam budem, máj – vyženem kozy v háj. Ozývá-li se v květnu často hrom, potom v červnu sotva kdy mrholí. Jsou-li májové hříbky červené, bude suché léto.

Májová vlažička – naroste travička; májový deštiček – poroste chlebiček. Májová kapka platí dukát.

1. května

Filipojakubská chladna jsou pro sady a zahrady zrádná.

Prší-li na prvního máje, bude později sucho a neurodí se víno.

7. května

Na svatého Stanislava mají brambory svátek.

12. května

Pankrác, Servác, Bonifác pro sadaře jsou zlí chlapi.

Prší-li na železného muže, bude pršet po mnoho dnů.

Před Servácem není léta, po Serváci s mrazy veta.

15. května

Děšť svatě Žofie švestky ubije. Svatá Žofie nemívá květy v oblíbě.

16. května

Svatý Jan z Nepomuku natahuje k létu ruku.

25. května

Štědrý hráč, milostivý zloděj, pozdní hříbě, Urbanův oves a Havlovo žito – co z toho vzejde, bude ti líto. Malí ledoví muži u nás jsou Urban, Filip a Běda.

Na Urbana pěkný, teplý den – bude suchý červenec i srpen. Vinná réva nedbá toho – bude mít vína mnoho.

Jaký den 25. máje, jakožto na den Urbana povětrí jest, takový podziměk následovati má.

27. května

O svatém Duše chod' ještě v kožiše. Na svatého Ducha bláto – bude laciné mláto.

Vybráno z kalendáře květen

1. května 1945 – V Přerově vypuklo povstání proti německým okupantům, které zahájilo květnové povstání českého lidu.

4. května 1802 – V Rakouské monarchii (a tedy i v Čechách) byla zrušena doživotní vojenská služba.

9. května 1974 – Byla otevřena první část pražského metra. Dnes jeho síť dohromady měří 59,4 km. Soupravy metra zastavují celkem v 57 stanicích a přepraví denně 1,5 miliónu cestujících.

15. května 1951 – V Praze u Apolináře byla otevřena první protialkoholní záchytná stanice v ČSR a zároveň na světě. Jejím zakladatelem byl český bojovník proti alkoholismu Doc. MUDr. Jaroslav Skála. Jelikož se záchytka ve svém tříměsíčním zkušebním provozu osvědčila, začala se postupně podobná zařízení šířit nejen po celé republice, ale i v zahraničí (např. záchytka v americkém St. Louis

má zmínku o první pražské záchytce i ve své zakládací listině).

17. května 1991 – Horolezec Leopold Sulovský jako první Čech vystoupil na Mount Everest.

18. května 1992 – Začalo první kolo kuponové privatizace. Za její hlavní autory u nás jsou označováni ekonomové z okolí tzv. Prognostického ústavu Dušan Tříška, Tomáš Ježek a Václav Klaus. Tato forma privatizace se nakonec ukázala jako nepřiliš vhodná, a Světová banka proto dnes doporučuje jiné způsoby privatizace státního majetku.

23. května 1618 – Došlo k tzv. třetí pražské defenestraci – stavové vedení



Defenestrace na soudobé holandské rytině.

Jindřichem Matyášem Thurnem vyhodili z oken místodržitelství na Pražském hradě

Viléma Slavatu z Chlumu a Košumberka, Jaroslava Bořitu z Martinic a písaře Filipa Fabricia. Defenestrace vedla k Tricetileté válce.

27. května 1942 – Českoslovenští parašutisté Jozef Gabčík a Jan Kubiš, vyslaní exilovou vládou v Londýně do okupované vlasti, provedli atentát na nacistického zločince Reinharda Heydricha (podlehl následkům zranění 4. června 1942); jednalo se o operaci s krycím názvem Operace Anthropoid. Hrdinský čin měl pro český národ dalekosáhlé následky - nacistický teror ještě zesílil. Již 28. května zahájili nacisté popravy pro schvalování atentátu na Heydricha a 29. září bylo zaznamenáno, že stanný soud odsoudil za tyto zločiny 252 lidí. V reakci na atentát nacisté také vypálili obce Lidice (10. června 1942) a Ležáky (24. června 1942). Obyvatelé byli povražděni nebo odvezeni do koncentračních táborů.

30. května 1434 – Došlo k bitvě u Lipan. Vojáci utrakvisticko-katolické aliance v čele s Divíšem Bořkem z Miletínka zde drtivě porazili polní vojska sirotčího a táborského svazu, v jejichž řadách zahynul i Prokop Holý. **(zl)**

Mozkocvična dodává sebevědomí



Že byl týden od 12. do 18. března vyhlášen Národním týdnem trénování paměti, to jsme už v DS psali. Jak probíhal přímo v regionech? Zajela jsem se podívat do Kutné Hory.

Paní Zina Karbanová je vedoucí Centra denních služeb Pečovatelské služby Kutná Hora a zároveň lektorkou tréninku paměti. Přednášky pořádá pro klienty, jejich známé, ale i veřejnost už druhým rokem. Národní týden tréninku paměti je příležitostí na tyto aktivity upozornit, seznámit veřejnost s tím, že probíhají a ukázat jejich smysl.

Lektorka mě ujišťuje, že trénink paměti není nic těžkého, procvičovat mozek i ve vyšším věku má velký smysl. Pomáhá žít plnohodnotným životem, udržovat si mentální svěžest, zlepšovat sebevědomí.

Před půl druhou začínají přicházet do malé útulné klubovny první zájemci. Většina bydlí v okolních domech s pečovatelskou službou, přivádějí i své kamarády, známé. „Pojď si sednout ke mně, ať můžu opisovat,“ smějí se a zvou se navzájem ke stolům. Zjišťujeme, jestli máme brýle, propisky. Schází se nás 15, začínáme...

Paní Karbanová nás seznamuje s programem – vybrala téma komunikace, a hned vysvětluje, proč. Kdy pomoci druhému tím, že si s ním promluvíme? Kdy mu pomohu mlčením? Jak srozumitelně na úřadě sdělit své požadavky? Jak poznat, že ten, kdo se se mnou baví, lže? Téma důležité v každém věku, i na něm lze mnemotechnickými pomůckami trénovat paměť a praktické postupy.

Jeden z účastníků si svědomitě zapisuje poznámky k historickému exkurzu do

dějiny rétoriky a nespokojené mručí, když si dvě dámy šepetem sdělují, co měly k obědu.

Po chvíli máme první možnost „probudit“ své mozkové závity. Do testu zkoušíme doplnit vynechané číselné údaje. Copak přiřadit ke Sněhurce sedm trpaslíků, to se nám daří lehce, daleko horší je zapsat počet hráčů v hokejovém týmu. Většina žen zaváhá, jediný mužský účastník nás zachraňuje. Mnozí vzdávají počet evangelií či smrtelných hříchů, v tom je mistrýni má sousedka. Vyjmenuje dokonce všechny apoštoly a své znalosti předává nezištně na všechny strany. Vidím, že i paní, která s díky odmítla test vyplňovat, se za chvíli soustředěně sklání nad svým papírem a horlivě zapisuje.

V další části se necháváme poučit o antických řečnících. Za chvíli ještě zkoušíme na obrázku smetiště vyhledat kočku - vizuální paměť se musí také trénovat. Smějeme se, ale nakonec zjišťujeme, jak je to obtížné. Na papírku je změt předmětů, jeden přes druhý. Paní u druhého stolku na to jde „speciální technikou“. Jedny brýle na nose, druhé – jako lupu – těsně před obrázkem. Má úspěch.

Paní Karbanová nastiňuje průběh celého cyklu. Stručně vysvětluje různé techniky paměti, kterými procvičujeme mozek, a na které dojde v příštích hodinách. Před svým odchodem shrnuje cíle kursu – nacvičit pomocí metod tréninku paměti

různé způsoby komunikace, naučit se adekvátně reagovat v praktických situacích, které mohou seniory potkat. Závěrečný test, časově náročný, si neseme domů.

S několika účastnicemi zůstávám chvíli sedět u stolu. Povídáme si. Sympatické paní Štulíkové je 95 let, je mezi námi nejstarší. Turistické výlety už musela oželeť,



Paní Štulíková cvičí mozkové závity ve svých 95 letech...

křížovky ale luští denně a všech organizovaných akcí se pravidelně a s velkým zájmem zúčastňuje.

„Moc mě to baví,“ říká nadšeně. „Než bych seděla doma... Zkouším i internet, hledám si obrázky z Ameriky, v mládí jsem hodně cestovala.“ Předvádí mi mnemotechnickou pomůcku z přednášek v minulém roce. Jak jdou za sebou barvy duhy?: Červená opice žrala zelený meloun indickému fakirovi...

„Paní Karbanová má velmi příjemný hlas a mluví jako kniha – no jo, měla být učitelkou, jako její dědeček – víte, že mě učil?, říká další paní a všechny se shodují, že určitě přijdou za týden znovu.

Eva PROCHÁZKOVÁ

Foto: autorka

Plzeňští zvou na pochod

Oddíl turistiky „Aktivní stáří“ TJ Rozvoj Plzeň, občanské sdružení Totem-regionální dobrovolnické centrum a Klub českých turistů odbor J. Danzera Plzeň zvou na již šestý ročník mezigeneračního turistického pochodu Májový senior puchýř a duhové mládí. Už tradiční akce se uskuteční v úterý 8. května 2012. Půjde se na čtyřech trasách – 6, 10, 15 a 20 km – podle schopností účastníků, jejich start je plánován od 8 do 11 hodin. V 9 hodin začíná také start Duhové trasy (4 km) pro rodiče a prarodiče s dětmi či vnoučaty (mohou být i v kočárcích). Na trati jsou pro děti připraveny různé soutěže, soutěžit se bude také o největší věkový rozdíl mezi pochoduující dvojicí, největší rodin-

ný kolektiv, nejkurióznější pokrývku hlavy dětského účastníka.

Společným místem startu je Ranč Šidlovák u konečné stanice tramvaje č. 4 – Košutka. Startovné činí 10 Kč, odměnou pro aktivní bude účastnický list a razítko „Plzeňských 2015 km“, které je originální připomínkou toho, že v roce 2015 západočeská metropole bude Evropským hlavním městem kultury. V cíli na účastníky čeká vedle občerstvení také bezplatné měření krevního tlaku a srdečního tepu a vystoupení skupiny Jamáček. Bližší informace podá Jaroslav Valach, tel: 774 944 370, e-mail: jarvalach@seznam.cz.

(red) ■



Věra Bucková a Tadeáš Bláha, loňská vítězná dvojice s největším věkovým rozdílem 80 let.

Deset let prospěšné práce

Před deseti lety byla ve Smiřicích založena organizace Svazu důchodců. Měla tehdy 64 členů a kromě Smiřických v ní byli již tehdy členové z Holohlav, Černožic, Sendražic, Hubilesa, Račic a Trotiny. Dnes má naše organizace 278 členů.

Už v prvním roce existence jsme uspořádali několik zájezdů do Prahy, na Olomoucko, Šumpersko a do Polska. Jezdilo se i za kulturou do divadel do Jaroměře, Pardubic i Prahy, účastnili jsme se i akcí ve Smiřické Dvoraň. Stále se zvyšuje také zájem o přednášky a besedy na různá, hlavně zdravotnická témata. Stejně velký



Foto z loňského putování po Planetární stezce, která vede okolím Hradce Králové

zájem je každé úterý o cvičení seniorek v tělocvičně zdejší základní školy.

Navázali jsme spolupráci se Svazem invalidů a s Penzionem pro seniory ve Smiřicích. Hosty naší organizace byli také senioři z polského města Boguszów Gorce. Velmi dobrá je spolupráce s ČČK v Hradci Králové, který pořádá pro seniory tuzemské i zahraniční zájezdy, kterých se zúčastňují i naši členové a byli vždy spokojeni.

Od založení organizace si vedeme jako jedni z mála z Královéhradeckého kraje kroniku a pravidelně ji doplňujeme i fotografiemi z našich akcí.

Vlasta KUČÍRKOVÁ ■
předsedkyně SD ČR Smiřice

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

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

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

Roste nespokojenost občanů

Časopis Doba seniorů je prima čtení, ale vzhledem k současnému vývoji, bohužel jenom čtení. Celá naše vůdčí parta se všem protestům vysmívá a stále si dělá, co chce. Jde jen o to, jak ještě dlouho. V té souvislosti fandím celé redakci za zveřejnění komentáře k Holešovské výzvě a dokonce i za stručnou zmínku o Hördurovi Torfasonovi. Škoda jen, že jeho zhruba 22 minutový projev nebyl a není více publikován, aby se s ním seznámila celá naše veřejnost a mohl nám všem být určitým vzorem. Lze ho sice nalézt i přehrát, ale to všichni neumíme a tím není masově přístupný.

Ing. Břetislav TOLMAN,
Kamýk nad Vltavou ■

Příjemné nabádání čtenářů v dopise Neztráčet naději (DS č. 3) se závěrem: „Je to nerovný boj, někdo má moc, druhý ji nemá. Nezbyvá než doufat, že Rada seniorů a další organizace pomohou zajistit důchodcům lepší budoucnost“, vyvolává potřebu globálního doufání, aby Rada seniorů (a další organizace) měla moc a moc ve smyslu moc financí na své zviditelnování aktivit právě v letošním

Roce aktivního stáří a mezigenerační solidarity. Aby nebyla bezmocná vůči mocnárům!

Moc financí je zapotřebí i na sjednocování a koordinování onoho zajišťování lepší budoucnosti. Vždyť například i pražská Městská knihovna musí vybírat 40 Kč za vstupenky na přednášku Jana Kellera (13. 3.) o problémech státu v globalizovaném prostředí. Fronta na vstupenky a houfování posluchačů mladého a středního věku zajímajících se o fungování sociálního státu byla ovšem potěšením pro pár seniorů, kteří hodlají prodemonstrovat zbytek života za sociální stát. Patřím k nim.

PhDr. Jana VACKOVÁ, Praha ■

Ano, takové jsou sliby a výsledky naší vládnoucí polistopadové politické garnitury:

Hlásali pravdu, zavedli lež, pokrytectví, korupci. Hlásali lásku, zavedli nenávist a zášť. Hlásali svobodu, zavedli strach z každého dalšího dne. Hlásali demokracii, zavedli totalitu 10x větší než tady byla. Na vládě se podílí sotva 1% vyvolených straníků ODS, TOP 09, VV. Zavedli diskriminační a persequční zákony. Hlásali prosperitu a nechali vše rozkrást a sami se na tom podíleli. Výsledkem jejich počínání je 500 000 nezaměstnaných a tisíce bezdomovců, ceny jako v Německu avšak třetinové platy.

Petr SVOBODA, Ostrava ■

Veliké díky za časopis Doba seniorů, poslední výtisk se vám povedl. Konečně se už začíná politická scéna hýbat a bude se něco dít. Snad nadejde už i doba, kdy budou potrestáni velcí zloději, co rozkradli republiku. Politici jsou zcela odtrženi od reality a nevědí, jak musí důchodci žít, aby vyšli s důchodem. Vše je stále dražší a horší. Na příští manifestaci určitě půjdeme. Jen více takových panů režisérů Krejčíků. Hovořil výstižně a věcně: Musíme překonat strach a postavit se zlu!

**Srdečně zdraví důchodci
z Prahy-Proseku ■**

Básnička do DS

Do elektronické redakční schránky jsme od autora s pseudonymem R. A. Č. Í. S. dostali i tuto básničku s názvem **Důchod**:

*Nedočkám se důchodu
každý si teď stěžuje,
jeho výši odchodu
vláda stále zvyšuje.*

*Na důchod si vydělávám
celý život dřinou,
jak dlouho ho užiju si
chce to vládu jinou.*

*Pravoučata do důchodu
půjdou kolem stovky,
bohužel se nedožijí
páč natáhnou krovky.*

*O tohle jde naší vládě
škoda každé otázky,
mítí státní kasu plnou
a nejdražším dát zakázky.*

*Je to ale naše vina
my jsme je tam volili,
teď si kapsy pakují
a dělají z nás debily!*

*Pomůže tu, lide český,
za tuhle tu zradu,
defenestrace
a vyházet je z Hradu!*

JO, DŮCHODCŮM SE TO
BOJUJE PROTI KORUPCI,
KDYŽ NEMAJÍ NA UPLÁCENÍ.



Senioři v Senátu

Oceňuji věcné vystoupení předsedy Senátu PČR Milana Štěcha, který pravdivě charakterizoval současnou nezáviděníhodnou situaci seniorů. Zdůraznil východiska, která se musí opírat o odpovědné role státu zejména v oblasti důchodové, zdravotnické i daňové politiky. ...Neúčast v programu konference zařazených ministrů mi nevalila. Myslím, že jejich politiku známe a bylo by ztrátou času naslouchat její opětovné obhajobě.

Naopak jsem na konferenci postrádal zastoupení KSČM alespoň poslancem, který má ve svém klubu sociální politiku na starosti. Zřejmě pozvání do této části parlamentních lavic nebylo doručeno. Je to ke škodě věci, protože sociální opatření může v současné Poslanecké sněmovně ČSSD prosazovat zejména ve spolupráci s komunisty.

...Konferenci považuji celkově za přínosnou. Ze strany předsedy Senátu i Rady seniorů ČR se jednalo o dobrý počín. K naplnění programu konference přispěly také Hana Rabenhauptová a Jana Benešová. Za Radu seniorů města Prachatice popularizovaly zkušenosti z bohaté činnosti tamních seniorských organizací.

RSDr. Jan KOLÁŘ, člen Krajské rady seniorů Jihočeského kraje ■

Letošní rok byl vyhlášen jako Evropský rok aktivního stáří a i když ministerstvo práce a sociálních věcí slibovalo změny k lepšímu - opak je pravdou. Nebyl sice schválen návrh na zmrazení důchodů, ale i přes zvyšování cen skoro všeho pro valorizování bude použita pouze částka 1/3 inflace a 1/3 průměrného zvýšených mezd. Zajímavé je také to, že náš tisk, rozhlas, televize - uvádějí průměrný důchod t.j. částku 10 725 Kč, nikdo, kromě DS ale už neuvěde, že této částky nedosáhne 54 % z celkového počtu důchodců, dále že existuje kolem deseti tisíc důchodců, kteří pobírají důchod ve výši životního minima, tedy 3 410 Kč. Právě jen v DS jsem se dověděl znepokojující zprávu, že vzrostl počet velmi nízkých penzí. Na druhé straně ale vzrostl asi o 16 ti-

síc počet těch, kteří pobírají měsíčně více než 14 500 Kč.

František CIHA, Brno ■

Bezdomovců bude přibývat?

Na bezdomovce jsem si nezvykla, minulou zimu jeden zemřel u zadních dveří našeho domu. Přijela policie, pohřební vůz a bylo „uklizeno“. Letošní zimu nepřežilo ještě víc lidí než loni a nejsou to jen odložené starci - člověku bez domova, který zemřel v ulici Na hřebenech v Praze 4 bylo 42 let. Slisovanému bezdomovci, nalezenému v třídně v Chuchli, bylo 41 let. Lidé se dostávají do sociálních pastí, jsou bez práce, bez peněz a stávají se obětí exekutorů. Stále více jich končí na ulici. I to je vizitka současné demokracie a neschopnosti lidí, kteří se dostali do vysokých funkcí.

B. BARTOŠOVÁ, Praha ■

Zasmějte se s DS

Víte, kdy vlastně začíná věčnost? Když někdo přistoupí k mikrofonu a řekne: „Na závěr jen pár vět...“

Manželka se ptá manžela: „Miláčku, co si mám vzít na pláž, abych zaujala ostatní?“

Starej se otočí a říká: „Zkus lyže“...



■ Toaletní papír proti zácpě. Nalezeno na internetu.

Šéf hovoří k zaměstnancům: „Pořád si stěžujete, že je krize, přitom byste měli být rádi, že máte tento rok o padesát procent vyšší platy.“ - „Vyšší? Oproti kterému roku?“ - „Oproti příštímu.“

Paní sousedko, víte něco o vašich sousedech? - Ne, já se o cizí lidi nestarám. Vím jen, že ona střídá milence a on sedí za vloupání.

Leží moucha na zádech a klepe nožičkami. Letí kolem druhá moucha a ptá se: „Aerobic?“ První: „Ne biolit“.

Pokud muži vyprávějí o sexu ženám, tak je to sexuální obtěžování. Pokud ženy vyprávějí o sexu mužům, tak je to za 60 Kč za minutu.

Novomanžel se ptá své ženy: „Proč už půl hodiny držíš tu slepici za krk?“ „Vařím!“ - „A to takhle?“ - „No, vždyť tady se píše: Slepici půl hodiny mírně dusíme.“

Každá země má u nás jen jedno velvyslanectví. Jen peklo tady má dvě - České dráhy a Českou poštu.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Jiřina Náhlovská z Teplic a Marie Hyklová z Havířova. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

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

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji MUDr. Martinu Lepkovi z Vojenské nemocnice Olomouc za provedení operací tlustého střeva a žlučníku, a tím za přispění k mému dalšímu normálnímu životu. Děkuji za vzorný přístup po dobu mých hospitalizací, profesionalitu, povzbuzení do života a úsměv, s nimiž řešil veškeré případné problémy, které se objevily. Primáři MUDr. Miroslavu Najdekovi, zástupci primáře MUDr. Martinu Lepkovi, všem lékařům sestřičkám přeji hodně zdraví, štěstí a spokojenosti jak v pracovním, tak i v soukromém životě.

Jaroslava Králíková z Olomouce

SEZNÁMENÍ

Seniorka (70 let) hledá kamarádku z Prahy, která také ráda cestuje. Růžena Šustrová, Na Poříčí 1038/6, 110 00 Praha 1.

RŮZNÉ

Hledám paní Marii Baierovou, poslední bydliště Tanvald, Palackého 552. Ozvi se mi, Maruško, na telefon 722 184 282. Uvítám informace od všech, kdo ji znají a vědí o ní něco.

Aktivní víkendové pobyty pro seniory pořádá na chalupě v Železných horách OS Antonín. Cena 690 Kč, kontakt 604 875 106, zsteskovice@volny.cz, více na www.chalupa-antonin.com.



svolává Rada seniorů České republiky
za podpory Národní rady osob se zdravotním postižením



DEMONSTRACE ZA PŘEŽITÍ SENIORŮ

**středa
30. 5. 2012
od 13:00**

**Nám.
Jana Palacha
Praha 1**

