



Jubilant Tomek chystá premiéru

Svoje kulaté, 75. narozeniny populární brněnský herec slavil uprostřed tvůrčí práce na prknech divadla

Maliř Nesvadba čeká na roli

strana 16

Valorizace budou vyšší?

Parlament projednával návrh spravedlivější úpravy penzí

Skupina čtyř poslanců (tři z KSČM a jeden z ČSSD) předložila v Poslanecké sněmovně návrh novely zákona číslo 155/1995 Sb. Při jeho formulování se opírali o stanoviska RS ČR.

V lednové výplatě penzí senioři obdrželi v průměru o 380 Kč více. Vláda totiž loni penze valorizovala, a to o 1,8 % nad rámec zákonné povinnosti.

Lze to jen vítat, ve skutečnosti i toto zvýšení neodpovídá a zachovává přetrvávající nespravedlnosti. Rostou ceny energií a tepla, očekává se růst nájemného, cen potravin či doplatek za léky. Většinou jde o věci nezbytné právě pro život seniorů, jejichž **životní náklady tak rostou rychleji než u jiných. Už sám český mechanismus valorizace penzí přitom není spravedlivý.** Při rozdělování společenských zdrojů zvýhodňuje ekonomicky aktivní část populace, a to na úkor důchodců, jejichž penze rostou mnohem pomaleji než mzdy. Relace průměrný důchod–průměrná mzda z 55,3 % v roce 1991 se loni propadla na pouhých cca 40,5 %. Sociální postavení seniorů se stále zhoršuje a penze do 6000 Kč, kterých je v České republice 172 tisíc, již nestačí pokrývat náklady na bydlení, na placené léky atd. Na základě těchto faktů před-

kladatelé proto v návrhu novely uvedli, že **závislost zvyšování penzí na růstu reálné mzdy je třeba zvýšit z jedné třetiny na jednu polovinu** indexu růstu průměrné reálné mzdy. Závislost zvyšování penzí včetně startovacího mechanis-

mu valorizace na růstu indexu spotřebitelských cen by neměla jako dosud vycházet z průměrné domácnosti, ale měla by se opírat o růst **indexu životních nákladů konkrétních důchodcovských rodin.**

pokračování na str. 3



KRÁSNÝ KVĚT UPROSTŘED ZIMY. Fata morgána? Ano i ne. I když na jaro a květy ve volné přírodě si ještě počkáme, v pozvánce na výlet vás zavedeme do míst, kde to i u nás tropicky raší po celý rok.

Pozvánku najdete na str. 16

Maskota máme, bude i Klub DS



Tak to je on. Maskot našich novin. Je to veselý pejsek, ještě štěně, které však umí ukázat i zoubky a pořádně se zakousnout do lýtky všem, kdo ho zlobí. Bude nás už od příštího čísla provázet na stránkách Doby seniorů.

Jsmě rádi, že ho máme, i když se občas těžko zvládá. To zná ovšem každý, kdo si pořídil podobného čtyřnohého miláčka. Ten náš ale nemá zatím jméno. A ani nevíme, jestli je to on anebo ona... Pokoušeli jsme se nějaké jméno vymyslet sami, ale nakonec jsme dospěli k názoru, že jméno by měli vybrat sami čtenáři Doby seniorů. Je to totiž přece především Váš pejsek, i když my se budeme starat o jeho živobytí. Takže čekáme na Vaše návrhy. Autor/autorka vítězného návrhu od nás dostane

roční předplatné Doby seniorů a stane se také čestným členem Klubu Doby seniorů, který se chystáme založit. I tady bychom chtěli znát Váš názor. Plánujeme členský příspěvek 100 Kč ročně. V něm by bylo zahrnuto předplatné DS zdarma a pak také různé výhody pro majitele členské legitimace. Hodláme pořádat besedy se zajímavými lidmi, společné návštěvy vybraných kulturních akcí, společné zájezdy atd. a samozřejmě bojovat o různé slevy. Klub DS už máme, jsou v něm ale zatím jen členové redakce, členové redakční rady, naši spolupracovníci a sympatizanti, které známe osobně. Chtěli bychom otevřít pro všechny. Chcete to? Napište nám svůj názor i v této věci.

František Vonderka, šéfredaktor DS

- **Odkud peníze na valorizace?**..... 3
Naše čtenářská anketa
- **Ještě jednou deregulace**..... 4
Odpovědi ministra
- **Nejvzácnější dečka**..... 7
Co napsal sám život
- **Co nyní prospívá vašim mazlíčkům**..... 10
Rady zvěrolékaře
- **Premiéra v DS**..... 13
Sudoku s tajenkou
- **Česko zažilo už horší zimy**..... 16
Neuznaný rekord

INZERCE

**Řecko
Řecké ostrovy
Kypr**

**SLEVA až 8 %
Vše v ceně**

Transfery ZDARMA na letiště a z letiště
Výlet ZDARMA během pobytu

Katalog zasíláme zdarma
CK VENUS TRADE & TOURS spol. s r.o.
Ječná 10, Praha 2, 120 00
tel.: 224 919 176, e-mail: info@vtt.cz
www.vtt.cz



AKTIVNÍ SENIOR

Tato rubrika je určena pro zprávy o činnosti seniorských organizací. Je vyhrazena pro zprávy, které ukazují, že senioři nejsou jen ti, kdo čekají, až se bude něco dít, ale kdo sami, aby se dělo, a to ve prospěch seniorů, konají. Pro zprávy, které mohou inspirovat a podnítit k akci i jiné. Je prostě pro vás. Pište nám, rádi budeme o takových aktivitách informovat!

I Němci pomáhají

Střecha Husova sboru v Rychnově nad Kněžnou byla z velké části opravena za peníze německých věřících. Potvrdila to Alena Naimanová, farářka církve československé husitské v Rychnově nad Kněžnou, s tím, že takto pomohli věřící z jejich partnerského sboru, saské evangelické církve ve Weissigu u Drážďan. „Věnovali na opravu střechy 400 tisíc korun. Naše kontakty jsou osobní, pokračují na vztazích mezi lidmi, oni jezdí k nám a my zase k nim. Pomohou i teď – přijedou 26. března a budou s námi brigádníci. Potřebujeme vykopat kolem celého Husova sboru příkop pro uzemnění hromosvodu a oni se na tom chtějí podílet.“ (jok)

Senior servis

V Ostravě a v Havlíčkově působí skupina asi 90 dobrovolníků, kteří bez nároku na odměnu navštěvují osamělé a postižené seniory a pomáhají jim. Jde o pomoc formou návštěv, rozhovoru, telefonického kontaktu a drobných služeb – jako je vyřizování osobních záležitostí, předčítání, psaní dopisů, doprovod k lékaři, doprovod na procházce apod. Pro tuto dobrovolnou činnost dále hledají jak na jedné straně dobrovolníky tak na straně druhé i klienty – osamělé seniory, kteří by tuto službu přivítali. V obou případech je možno se obrátit na telefonní číslo občanského sdružení Senior servis 776 774 157 nebo 776 763 519; ve večerních hodinách také na telefonním čísle 596 246 045. (red)

Pomáhá jim internet

Už brzy budeme znát vítěze druhého ročníku literární soutěže Internet a můj handicap. Jde o rozmanité životní příběhy lidí se zdravotním postižením, pro něž se stal internet nenahraditelným prostředkem kontaktu se světem. Výsledky soutěže, kterou uspořádala sdružení BMI, AISO a Křižovatka, budou oznámeny na konferenci INS-PO – Internet a informační systémy pro osoby se specifickými potřebami, která se uskuteční v sobotu 11. března v Kongresovém centru Praha. (akr)

Senioři nechtějí jen přihlížet

Chtějí pomáhat řešit problémy, které je už dlouhou dobu trápí

V Hradci Králové se 8. února uskutečnila další z besed, jejichž cílem je seznamovat veřejnost s činností Rady seniorů ČR a pomáhat při řešení problémů, které se dotýkají života důchodců.

Besedy, na kterou do přednáškového sálu Východočeského muzea přišla asi stovka seniorů, se vedle dalších hostů zúčastnili náměstek primátora Hradce Králové Ing. Martin Soukup, předseda Rady seniorů ČR Dr. Zdeněk Pernes, 1. místopředseda RS ČR a předseda Svazu důchodců ČR profesor RNDr. Jan Solich, CSc.

Dr. Pernes hovořil mj. o pohledu RS ČR na valorizaci důchodů a deregulaci nájemného a o aktivitách, které v tomto směru podniká na parlamentní i vládní úrovni. Profesor Solich se zaměřil na současné problémy ve zdravotnictví a seznámil přítomné s požadavky seniorů, které zástupci RS ČR předali ministrově zdravotnictví. Oba během besedy zdůraznili, že organizace seniorů odmítají všechny pokusy, aby byly zneužity



FOTO: ZNAUJER

POŽADAVKY SENIORŮ

1. Senioři, jako největší skupina občanů, která vyžaduje zdravotní péči, vysoce oceňují jasnou koncepci poskytování zdravotní péče, dostupnost a spoluúčast, která je úměrná výši důchodu v ČR (průměrný důchod je 8130,-Kč), více jak 60% důchodců pobírá důchod nižší. **Jde v zásadě o poskytování bezplatné základní péče seniorům.**
2. **V ČR stanovit pevné ceny léků a doplatek** tak, aby nedocházelo k diskriminaci seniorů ve venkovských oblastech a malých městech. Pevné ceny léků jsou ve všech zemích EU.
3. **Možnost objektivní kontroly** poskytované zdravotní péče - výběr lékařů, ke kterým je důvěra, resp. podíl pacienta na vyúčtování péče (podpisy účtu)
4. **Větší zdůraznění prevence**, zdravotní výchovy, poradenské činnosti a posílení vlivu patientských organizací.
5. **Zdravotní péči zbavit politikaření a zdůraznit její celospolečenský význam.**

NEJVÍCE OTÁZEK během besedy směřovalo na zástupce hradeckého primátora.

k prosazování jednostranných politických zájmů. Uvedli rovněž, že nepřipustí, aby se senioři stali rukojímí při prosazování různých požadavků. Přítomní tento postoj jednoznačně podpořili. Velkou část živé besedy zaujaly otázky, které se týkaly přímo života v Hradci Králové. Šlo např. o prostor pro činnost klubů důchodců v privatizovaných nemovitostech či nadměrné zatížení životního prostředí značným množstvím automobilové dopravy a mnoho dalších otázek. Pozitivem besedy bylo, že diskutující často navrhovali řešení problémů a nabízeli přitom i svou pomoc.

Průběh besedy ukázal, že senioři mají zájem o dění kolem sebe a vítají, když o problémech, které je trápí, mohou hovořit s kompetentními činovníky. Takových možností dnes zjevně není tolik, kolik by bylo třeba. Proto je třeba uvítat názor náměstka hradeckého primátora M. Soukupa, který DS řekl: „Tobě setkání považují za velmi důležité. Není první, kterého se zúčastňují. Je třeba vždy znát starosti lidí. Ne všichni se chtějí prezentovat, a proto je to takto z očí do očí vždy neupřímnější a dá se hned reagovat, a pokud je někde opravdu problém, potom zajistit nápravu.“ (jav)



DĚJIŠTĚ BESEDY: Kdy znovu?

Půjčit si peníze je stále snadné

Vývoj trhu na poli půjček určují relativně nízké úroky. Přestože úroveň roku 2003 již asi nedosáhneme, stále se dá hovořit o příznivých sazbách. Starší občané, kteří jsou schopni za půjčku ručit nemovitostí, mohou s úvěrem bez obav počítat. Ale též ostatní senioři mají vytvořen prostor pro spotřebitelské úvěry anebo splátkový prodej. Někdy totiž postačí ručení třetí osobou.

Spotřebitelský úvěr může být účelový nebo neúčelový. Pokud jde o účelově vázaný úvěr, bývá banka zpravidla vstřícnější a také úročení je pro klienta příznivější. U neúčelově poskytnutého úvěru může klient dostat peníze bez udání důvodu, avšak za tuto výhodu

platí vyšší cenu. Úvěr je poskytován jako krátkodobý s lhůtou splatnosti jeden rok, střednědobý s lhůtou do čtyř let a dlouhodobý s lhůtou vypořádání do deseti let. Těmto skupinám odpovídají úrokové sazby (čím delší doba splatnosti, tím vyšší úrok). V současné době je možno (při splnění podmínek) získat účelový krátkodobý úvěr úročený deseti a více procenty.

U spotřebitelských i hotovostních úvěrů nejsou (proti hypotékám) nabízeny fixace úroků, liší se v závislosti na délce splatnosti. Horní hranice spotřebitelských úvěrů závisí na individuálním posouzení možných rizik. Mnohé peněžní ústavy od potenciálního klienta vyžadují, aby měl u nich založen účet. Pokud jde o účelové zřízení a posléze

zrušení účtu, nemusí to být finančně zanedbatelná záležitost, řádově je třeba počítat se stokorunami. Některé banky (Raiffeisenbank, GE Capital) při stanovení úrokové sazby natolik zohledňují předchozí dobré zkušenosti s klientem, že jej mohou zvýhodnit až o několik procentních bodů. V případě poplatků se dá očekávat jejich relativní stabilita, klient může počítat s uvedenými částkami. Jinak je tomu s úrokovou sazbou. Nejnížší sazbu, kterou banky rády uvádějí, může dostat jen malý počet klientů. Jak jsme si dotazem u bank v té souvislosti ověřili, v současnosti jsou reálné sazby podstatně vyšší a jen málokdy se dostanou pod hranici deseti procent ročně.

Miroslav Hruška

Žádají premiéra Paroubka o pomoc

Naléhavou výzvu Koalice pro zdraví podpořil i Svaz důchodců České republiky



Zástupci patientských organizací spojených v Koalici pro zdraví vyzvali premiéra České republiky, aby řádné zdůvodnil současné dopady opatření přijímaných ministerstvem zdravotnictví. Premiér by měl zastavit ta opatření, která podle Koalice vedou k poškozování pacientů.

K výzvě, která požaduje dialog o českém zdravotnictví a veřejnou i odbornou diskusi o všech zásadních změnách systému veřejného zdravotního pojištění, se připojil i Svaz důchodců ČR. Prof. Dr. Jan Solich, předseda SDČR, k tomu Dobře seniorů řekl: „Proč se obracíme na premiéra? Předně proto, že věříme, že unese



FOTO: DAVID TURECKÝ

O DALŠÍM OSUDU českého zdravotnictví se rozhoduje právě v těchto dnech.

trochu klidu do současné situace. Svaz důchodců ČR již v prosinci napsal všem klubům poslanců a žádal je, aby v oblasti zdravotní a sociální politiky pamatovali především na své voliče a aby se v rámci

různého dohadování nezapomnělo na pacienty, mezi kterými jsou především seniory. Stejně jsme již žádali i předcházející ministry zdravotnictví, aby v naší zemi zavládlo to, co je ve všech zemích Evropy,

kde léky na lékařské předpisy mají ve všech lékárnách stejnou cenu či stejné doplatky. Nevíme, resp. můžeme si domyslet, komu náš tržní systém v léčivé politice prospívá a proč nešlo zařadit to, co jinde (a bylo dříve i u nás) je běžné. Nikdo nevyšvětil, proč tak dochází k diskriminaci venkova a proč senior ve velkých městech má cílenou turistiku po lékárnách.

A teď brozí, že nedostatečné administrativní předpisy přivedou některé lékaře k tomu, že ne vlastní vinou budou postiženi zase především seniory, a to často ti, kteří od společnosti mnoho nežádají a jsou upoutáni na lůžka v domovech důchodců. Proto je potřebné, aby pan premiér svolal „moudré a zasvěcené“ a uvědomil si, že už nejde o politické brátý, ale o občana, o voliče a v našem případě o nemocného člověka. **Tím i Svaz důchodců jako nestrannické občanské sdružení podporuje vše, co povede k objektivnímu vyřešení vzniklé situace.** (red)

Valorizace budou vyšší

pokračování ze str. 1

Tím dojde ke zpřesnění valorizace, k plné náhradě důsledku inflace na seniory a také k uchování reálné hodnoty penzí.

Také období pro výpočet valorizace penzí ve vztahu k reálné mzdě navrhli zkrátit z dvanácti na šest měsíců. To nejen zvýší aktuálnost výpočtu, ale sjednotí i kritéria pro výpočet nové přiznaných penzí, což by pomohlo systémově řešit problém „staro-“ a „novodůchodců“.

Novela by přitom nebyla žádným útokem na státní pokladnu. I podle vládních propočtů by šlo o náklady ve

výši 3,2 miliardy Kč pro rok 2006, o 4,7 miliardy Kč pro rok 2007 a o 6,1 miliardy Kč pro rok 2008. Uvedené částky představují jedno procento z vybraných příjmů na důchodovém účtu v roce 2006. Jde tedy o částky lehce akceptovatelné.

Návrh novely 7.2. podpořili všichni přítomní poslanci a poslali ji do druhého čtení. Vyhráno zdaleka není. Nešlo totiž o konečné hlasování a otázkou je, zda k němu dojde ještě v tomto volebním období. Senioři by „svou novelu“ proto měli připomínat a u voleb se zachovat i podle toho, jak se kdo k jejich žádostem postaví. (fav)

Smetiště Evropy u nás?

Česká inspekce životního prostředí odhaduje, že do České republiky bylo v posledních měsících nezákonně dovezeno ze sousedního Německa až 15 tisíc tun odpadů. Nejvíce odpadu prý směřovalo do ČR na přelomu roku.

Nelegální skládky odpadů byly odhaleny už na mnoha místech. Inspekce proto vyzvala samosprávné orgány všech krajů, aby hlásily podezřelé dovozy. Zvláštní. To, že k nám směřují nebezpečné odpady z Německa či Rakouska, se totiž ví už mnoho let. Ministr Ambrozek se konečně odhodlal k „činu“ a píše teď jakési dopisy o životním prostředí. Úřady vyhrožují velkými

pokutami, ovšem chybějí prý síly na to, jak hříšníky dopadnout. Inspektoři nemají právo zastavit a prohlédnout kamion vezoucí svinstvo, celníci, kteří to smějí, už zase nejsou na hranicích a namátkovými kontrolami ve vnitrozemí se to prý nedá zvládnout. Také slyšíme, že kontroly nám znemožňuje EU. Je to lež. Jsme suverénní stát a nikdo nám tudíž nemůže zakázat aktivně bránit své vlastní zájmy. Tato obrana chybí, lumpové dále dovážejí a kasírují a Česku hrozí, že se stane smetištěm bohaté Evropy. Otázka zní, kdo a proč, popř. za kolik, zaspal dobu. A hlavně: kdo za to konečně ponese odpovědnost? (red)

Naše anketa: Vyšší valorizaci penzí. Kde na to vzít?



Heinz Wolfgang (65), důchodce, bývalý horník

A kam dává ty miliardy? Kam to jde všechno? Pořád se nakupují nějaký zbytečnosti! Vláda dává miliony do bůh, ví, čeho a já mám pět a půl tisíce!



Jiřina Šebková (59), v domácnosti

To přece už říkal Engliš: společnost musí být taková, aby se dokázala postarat o ty, co ještě nemůžou, i o ty, co už nemůžou. Je to otázka ekonomická, ale pokud tady bude existovat vláda, která rozhazuje, kudy chodí, na naprosté zbytečnosti nebo staré braky,

viz gripeny, a to nemluví o tom penzulinu, tak to asi jiné nebude.



Ivana Krotlová (45), pracovnice domácí služby

Já nemám vůbec tušení – ale ať mají miň ti, co vládnou! Ti mají dost peněz, tak tam by to mohli sebrat, sami sobě.

Jindřich Korbel (73), důchodce, bývalý zámečnick

Je to pořád stejné. Nejdrív komunisté prošťurovali, co jsme si naspořili, teď to zase rozdávají jiní. Proč se cpou peníze do nesmyslných pobídek? Proč kdejaký politik bere úplatky? Z čeho asi? Kdyby tohle bylo v pořádku, bude dost i na důchody. Nevím, kolik procent státního

rozpočtu by znamenalo zvýšení důchodů na slušnou úroveň, ale určitě by se daly najít. Doopravdy, ne jen ve volebních slibech. Jenomže na nás všichni kašlou. Kdo by se taky zastával bab a tládek?



Petr Havránek (60), manažer ve vydavatelství

Jedna cesta je důsledné vybírání daní – to je možnost, která je a byla vždycky. A druhá cesta je v tom – a o tom se taky už myslím mluvilo –, že by valorizace důchodů měla být nějakým způsobem navázána na průměrný plat. Tak, jak roste průměrný plat, tak by v nějakém pevně daném procentu rostly i důchody, aby se nerozvíraly nůžky mezi průměrným příjmem a důchodem. Ale peníze se vždy musí získat dobrým výběrem daní.



Magdalena Míková (50), ředitelka účtárny

Starodůchodci i novodůchodci to mají ještě dobré. Pak jsme ale my, co se dostanou do penze až ve chvíli, kdy nebude nejen na valorizaci, ale ani na důchody. Ale kde teď vzít ty peníze? To skutečně nevím. To by se muselo brát ze všech možných rezortů, například snížením státní správy, která je přes veškeré sliby neuvěřitelně nabubřelá. Tam by se nějaké peníze našly. A zrušit úplně nesmyslné zákony a předpisy, které v této zemi existují a zbytečně živí spoustu úředníků – tam by se snad dalo taky něco málo ušetřit na důchody.

Ptal se a fotografoval Tomáš Vladislav Novák

Čtenáři se ptají, ministr odpovídá

Očekávaná deregulace nájmu vzbuzuje obavy zejména mezi důchodci

Rozhovor s ministrem pro místní rozvoj v minulém vydání Doby seniorů vyvolal mezi čtenáři značný ohlas. Do redakce jsme dostali množství dopisů, z nichž mnohé obsahovaly další dotazy, na které se v rozhovoru nedostalo. Opět jsme je sepsali a tlumočili ministroví Martínkovi. Tady jsou jeho odpovědi.

Proč byla přijata ostřejší varianta zákona, než jak předpokládal původní návrh, který počítal s pomalejším vyrovňováním činží a byl tedy zejména pro sociálně slabší skupiny obyvatel (a k nim patří důchodci) přijatelnější?

Poslanecká sněmovna schválila zákon ve znění komplexního pozměňovacího návrhu, na němž se dohodl příslušný výbor, který zákon podrobně projednával, přičemž dohoda byla kompromisem tří vládních koaličních stran.

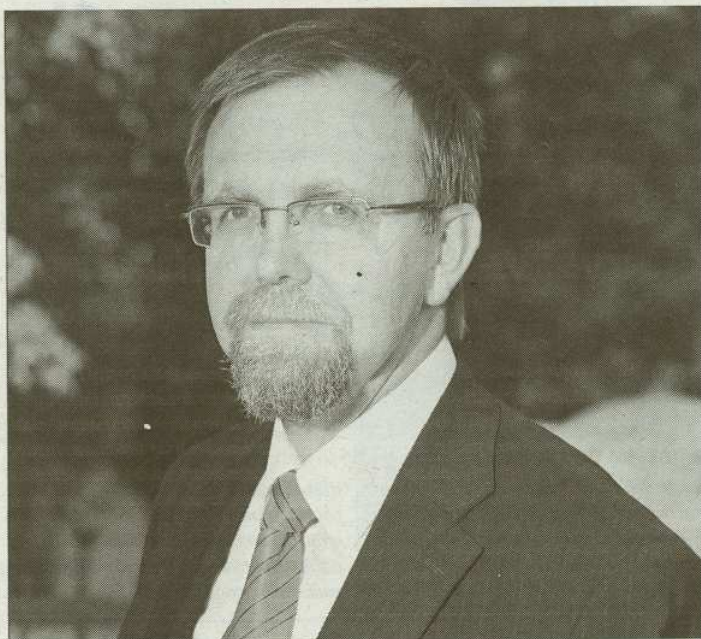
Zákon o tzv. deregulaci neprošel Senátem, má k němu připomínky. Co to znamená pro jeho konečné přijetí? Bude vůbec přijat, nebo jak to tedy je?

Senát vrátil Poslanecké sněmovně zákon s jedním pozměňovacím návrhem. K jeho přijetí je ve sněmovně nutná prostá většina přítomných poslanců, k odmítnutí navržených změn je pak nutná většina 101 poslance. Hlasování proběhne patrně na březnové schůzi Poslanecké sněmovny.

Mnoho starších a často osamělých lidí žije ve velkých bytech s dosud regulovaným nájemným. Mnohdy by je chtěli s ohledem na budoucnost vyměnit za menší, ovšem je to skoro nemožné, protože nájem po deregulaci bude vysoký, a to nejen pro důchodce. Co v takové situaci dělat?

Výměna bytů je nadále možná, na právní úpravě výměny bytu v občanském zákoníku se nic nemění. Čisté nájemné v nájemním bytě tvořilo v roce 2004 (za celý rok 2005 budou údaje zveřejněny Českým statistickým úřadem v březnu 2006) v průměru 7,7 % průměrných čistých příjmů domácnosti, přičemž u důchodců 11,4 % jejich celkových čistých příjmů.

Nájemné již čtyři roky stagnuje. Rostou však ostatní výdaje na bydlení. Celkové výdaje na bydlení v nájemním bytě představovaly v roce 2004 v průměru 20,7 % průměrných čistých měsíčních rodinných příjmů, u důchodců pak 29,9 %. Je proto nutné mít na zřeteli, že nájemné je jen poměrně malou součástí celkových výdajů na bydlení a že sociální dávky kompenzují celkové výdaje na bydlení,



MINISTR PRO MÍSTNÍ ROZVOJ Mgr. Radko Martínek

nikoli jen nájemné. Efektivněji právně upravený příspěvek na bydlení má být vyplácen podle nového zákona vypracovaného Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR ze státního rozpočtu a další dávka, tzv. doplatek na bydlení podle téhož návrhu, pak z rozpočtů obcí, kterým stát převede celý objem současných dávek tzv. sociální potřebnosti v oblasti bydlení. V současné době má nárok na příspěvek na bydlení vlastník nebo nájemce bytu, jestliže jeho rozhodný příjem (příjem společně posuzovaných osob) nedosahuje 1,6násobku částky životního minima. V nové konstrukci příspěvku na bydlení, která bude přijata v souvislosti s přijetím systému pomoci v hmotné nouzi, budou ve výši příspěvku na bydlení zohledněny rovněž náklady, které osoba (společně posuzované osoby) na bydlení vynakládá. Doplatek na bydlení bude „novou“ dávkou systému pomoci v hmotné nouzi. Doplatek na bydlení reaguje na změny v konstrukci životního minima a změny v konstrukci příspěvku na bydlení. Bude poskytován v těch případech, kdy by ani s pomocí příspěvku na bydlení nebylo možno uhradit odůvodněné náklady na bydlení jednotlivých rodin. Není tedy nejmenší důvod se něčeho obávat.

Plánuje se výstavba cenově dostupných bytů? Třeba garsoniér, které by důchodcům stačily? Je jasné, že důchodců bude přibývat a že poroste i potřeba podobných bytů. Zatím se podle mne v tomto směru příliš neděje. Proč?

S tímto tvrzením rozhodně nesouhlasím. Stát každoročně poskytuje obcím dotace v celkovém objemu cca 2 mld. Kč

na výstavbu nájemních bytů se sociálním určením, v nichž je limitované nájemné. Podpora výstavby nájemních „sociálních bytů“ je již realizována třetím rokem, a to jak ze státního rozpočtu, tak z rozpočtu Státního fondu rozvoje bydlení. Stát obcím podle těchto programů poskytuje dotace na výstavbu nájemních bytů nejen pro domácnosti s omezenými příjmy, ale i pro osoby znevýhodněné v přístupu k bydlení, jako jsou důchodci, zdravotně postižení lidé apod. Je však třeba mít na zřeteli, že nájemné i za poměrně malý, ale nový, byt není příliš nízké, má-li dosahovat alespoň nákladové úrovně bez jakéhokoli zisku. Právě proto je tak významná role obcí a jejich bytového fondu, protože využití starších bytů může být jedním z nástrojů realizace bytové politiky vůči sociálně slabším domácnostem. Bytová politika není jen o nové výstavbě, jak se často mylně někteří lidé domnívají.



MINISTRA ZAJÍMAJÍ NÁZORY

seniorů a chce spolupracovat s jejich organizacemi. Zdůraznil to i během přijetí představitelů Rady seniorů ČR.

Už skoro 20 let bydlím v bývalém státním, dnes obecním, bytě v paneláku v Praze 3. Protože máme s manželem nějaké úspory, rádi bychom si ho koupili do osobního vlastnictví tak, jak to bylo umožněno nájemníkům jinde. Nám to také slibovali, ale stále „skutek utekl“. Proč si někde obecní byty mohli lidé koupit a jinde ne? Není to nespravedlivé?

Obce hospodaří podle zákona č. 128/2000 Sb. o obcích ve znění pozdějších předpisů se svým majetkem, tedy i majetkem bytovým, v samostatné působnosti a jejich vlastnická práva jsou stejná jako práva jakéhokoli jiného vlastníka. Mezi nezadatelná vlastnická práva patří i právo vlastníka svůj majetek prodat za sjednanou smluvní cenu. Podle zákona o obcích se při úplatném převodu obecního majetku cena sjednává zpravidla ve výši, která je v daném místě a čase obvyklá, nejde-li o cenu regulovanou státem. Odchylka od ceny obvyklé musí být podle tohoto zákona zdůvodněna. Cena, za niž je na kupujícího převáděno vlastnictví nemovitosti z majetku obce, je tedy cenou smluvní, která není žádným právním předpisem regulována, vyjma obecné úpravy v zákoně o cenách. Výkon samostatné působnosti obce je zákonem o obcích svěřen krajskému úřadu a Ministerstvu vnitra ČR. Tento dozor se provádí následně a zjišťuje se při něm soulad obecně závazných vyhlášek obce se zákony a soulad usnesení, rozhodnutí a jiných opatření orgánů obce se zákony a jinými právními předpisy.

Jsem majitelem domu, ve kterém žiji i důchodci. Především, že mám sociální citění, ale na druhé straně nehodlám nikoho subvencovat. Jak bych měl postupovat, když zjistím, že důchodci na bydlení prostě nemají? Pomůže jim nějak stát a na jak dlouho?

V současné době má nárok na příspěvek na bydlení vlastník nebo nájemce bytu, jestliže jeho rozhodný příjem (příjem společně posuzovaných osob) nedosahuje 1,6násobku částky životního minima. V nové konstrukci příspěvku na bydlení, která je obsahem nových zákonů vypracovaných Ministerstvem práce a sociálních věcí ČR a které jsou projednávány parlamentem, budou v rámci systému pomoci v hmotné nouzi ve výši příspěvku na bydlení zohledněny rovněž náklady, které konkrétní domácnost na bydlení v konkrétním bytě vynakládá. Doplatek na bydlení bude pak další, „novou“ sociální dávkou systému pomoci v hmotné nouzi a bude poskytován v těch případech, kdy by ani s pomocí příspěvku na bydlení nebylo možno uhradit odůvodněné celkové náklady na bydlení.

(připravil fav)

Sociální služby jinak. Proč?

Nová právní úprava je nezbytným požadavkem moderní doby

Hlavním důvodem k vypracování nové právní normy byla potřeba změnit systém sociálních služeb, který funguje od konce osmdesátých let minulého století a nevyhovuje požadavkům dnešní doby. Nejenže nebere v potaz změnu společnosti, ale také dostatečně nezohledňuje proces sociálního začleňování jako základní myšlenku moderní sociální politiky.

Sociální služby jsou určeny lidem, kteří se ocitnou v nepříznivé sociální situaci. Většinou jde o následky nepříznivého zdravotního stavu, krizové sociální situace, vysokého věku, životní návyky nebo způsob života, který vede ke konfliktu se společností, nebo o život v sociálně znevýhodňujícím prostředí. Aby se mohli takto postižení opět začlenit do normálního života, potřebují obvykle pomoc druhé osoby.

Sociální služby v České republice využívá v současné době téměř půl milionu osob, přičemž by asi 100 tisíc z nich bylo bez této možnosti vážně ohroženo na zdraví a životě. Poskytovatelé sociálních služeb jsou navíc významnými zaměstnavateli. V sociálních službách pracuje okolo 70 tisíc lidí.

Základním cílem nové právní normy je zajistit lidem, kteří se ocitli v nepříznivé sociální situaci v kombinaci s jejich zdravotním stavem a vysokým věkem, pomoc a podporu prostřednictvím nabídky široké škály sociálních služeb, stanovení pravidel pro jejich poskytování a v neposlední řadě zavedení příspěvku na péči. Ten je určen lidem, kteří potřebují z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu pomoc jiné osoby.

Návrh zákona zaručí každému nárok na poskytnutí sociálního poradenství a nárok na posouzení jeho nepříznivé sociální situace. Samotvé poskytnutí sociálních služeb je založeno na smluvním principu, což staví člověka v nepříznivé sociální situaci do aktivní role – jeho objektivizované potřeby a projev vůle by měly být určující pro zvolení formy pomoci. Návrh zákona pamatuje i na to, aby hodnocení potřeb žadatelů bylo objektivní. Příslušný orgán, tj. **úřad práce, určí na základě sociálního a lékařského posouzení tzv. stupeň závislosti** na pomoci jiné osoby. Podle tohoto stupně **přizná žadateli příslušný obecní úřad obce s rozšířenou působností odpovídající výši příspěvku na péči.**

Příspěvek na péči by měl nahradit dosavadní zvýšení důchodu pro bezmocnost a příspěvek při péči o blízkou nebo jinou osobu, což bude znamenat zjednodušení systému. Navíc



FOTO: KAMIL VÁRČOLER

O TOM, JAK NALOŽÍ S POMOCÍ, by podle nového zákona měli rozhodovat především ti, jichž se bezprostředně týká: samotní postižení.

by měla být jeho hodnota až trojnásobně vyšší. Nová právní úprava počítá se čtyřmi stupni jeho výše, a to od **2000 Kč (pro osoby mladší 18 let věku od 3000 Kč) pro osoby, které vyžadují částečnou pomoc, až po 11 000 Kč pro lidi, kteří jsou na pomoc jiné osoby zcela odkázáni.** Podle odhadů MPSV ČR by mělo příspěvek dostat až 180 tisíc žadatelů a celkový roční objem prostředků na jejich vyplácení by se měl pohybovat okolo



FOTO: DAVID TUREČEK

ŽIVOT S HANDICAPEM už tak není lehký a je naopak plný problémů.

lo osmi miliard korun. **Zavedení příspěvku výrazně napomůže rodinám, které pečují o své rodinné příslušníky.**

Z hlediska poskytovatelů sociálních služeb je nejdůležitější změnou **zavedení povinnosti registrovat se.** V opačném případě nebudou moci poskytovat sociální služby. S povinnou registrací je nezbytné zavést efektivní kontrolní mechanismy. Kontrolu poskytování sociálních služeb

bude zabezpečovat **Inspekce sociálních služeb,** a to především z hlediska kvality. Registraci a inspekci budou provádět krajské úřady a MPSV ČR. Aby bylo možné hodnotit kvalitu poskytování sociálních služeb, zavádí nová právní úprava jako měřítko **hodnocení standardů kvality.** Současně upravuje způsoby zajištění ošetrovatelské a rehabilitační zdravotní péče při poskytování pobytových sociálních služeb v zařízeních a formu jejich financování.

Součástí návrhu zákona je úprava předpokladů pro výkon povolání v sociálních službách a pro výkon povolání sociálního pracovníka. **Kvalita sociálních služeb a efektivita sociální práce jsou založeny především na odbornosti jednotlivých pracovníků.**

V oblasti zajištění dostupnosti sociálních služeb budou hrát rozhodující úlohu obce a kraje. Návrh zákona zavádí povinnost obcí a krajů podporovat potřebnou síť sociálních služeb na svém území. Charakter a rozsah této sítě budou regulovány v procesu plánování sociálních služeb v jednotlivých obcích a krajích, do kterého musí být zapojeni také zástupci poskytovatelů sociálních služeb a osob, které tyto služby využívají. Finanční zajištění poskytovaných sociálních služeb bude stát podporovat formou dotací. MPSV ČR předpokládá, že **na zajištění systému sociálních služeb včetně příspěvku na péči bude potřeba 13 až 14 miliard Kč ročně.** Celkové náklady na realizaci systému pak dosahují až 22 miliard Kč ročně (úhrady uživatelů služeb cca 4 mld. Kč a výdaje obcí a krajů z vlastních prostředků cca 4 mld. Kč).

Výše výdělku už neovlivní částečný invalidní důchod

Od letošního února si mohou lidé, kteří pobírají částečný invalidní důchod, k němu přivydělat libovolnou částku. Zákon č. 24/2006 Sb., který změnil zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění, a zákon č. 582/1991 Sb. o organizaci a provádění sociálního zabezpečení totiž upustily od sledování příjmů částečně invalidního občana.

Částeční invalidé tak mají od 1. února 2006 nárok na celou výši částečného invalidního důchodu bez ohledu na příjem z výdělečné činnosti. Úpravu důchodu provede ČSSZ automaticky, není třeba o to žádat, a to od května 2006. Spolu s upraveným důchodem obdrží klient také doplatek za únor, březen a duben 2006.

Ke změně dochází i v případech, kdy je poživatel plného anebo částečného invalidního důchodu výdělečně činný v cizině. Dříve v takovém případě důchod nedostával. Podle nové zákonné úpravy není výdělečná činnost v cizině překážkou pro výplatu plného invalidního nebo částečného invalidního důchodu. Podmínkou nároku na plný či částečný invalidní důchod je nadále zdravotní stav občana. Invaliditu posuzují lékaři České správy sociálního zabezpečení. (red)

AKTIVNÍ SENIOR

Důchodci jsou na teletextu

664 TV NOVA 664 So 18:02

Svaz důchodců

SD
ČR

Svaz důchodců
Wuchterlova ul.
160 00 Praha
tel.: 220 398

e-mail: svazduchodcu@seznam.cz

665 666 667

Svaz důchodců České republiky má novou prezentaci. Najdete ji na teletextu našeho nejsledovanějšího televizního kanálu TV Nova. Přehledná prezentace je umístěna na teletextové straně 664 a má celkem sedm podstran, které se střídají po 30 vteřinách. Najdete na nich krátké představení SDČR, důležité kontaktní údaje i stanoviska této seniorské organizace k aktuálním problémům české společnosti. (red)

TOTO MÍSTO JE URČENO PRO dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. Co Vás pálí, co naopak potěšilo či co by měli vědět i další čtenáři. Redakce si pouze vyhrazuje právo nezařadit urážlivé a vulgární příspěvky a dopisy čtenářů z prostorových důvodů krátit podle potřeby. Pište nám na adresu Doba seniorů, Francouzská 4, 120 00 Praha 2

V naší věci

Vážení čtenáři, jak jste si všimli, stalo se to, o čem jsme psali už minule. Cena Doby seniorů se zvedla z pěti na sedm korun. Je to nemilé, ale nutné. Jinak to prostě nešlo. Noviny změnily formát, místo 6 májí dnes 16 stránek. Jsou sice menší, ale i tak se rozsah novin zvýšil o třetinu. Novin je víc a to vždy něco stojí. Papír ani tiskárna nejsou zadarmo. Jen proto jsme museli s cenou nahoru i my. Předplatné se navzdory všemu snažíme držet na pouhých 5 Kč, i když ho vlastně dotujeme a je ztrátové. Chceme být však za každou cenu s Vámi, chceme pro Vás dělat Vaše noviny. Zůstaňte s námi!

Redakce DS

Poloviční ceny pro seniory?

Jak všichni víme, průměrný důchod v ČR se nerovná ani polovině průměrného platu. Ceny výrobků a služeb jsou přitom na úrovni průměrného platu, i když zde platí pravidlo nabídky a poptávky. Za průměrný plat lze pořídit dvakrát více zboží, služeb, energií, kultury atd. Jak to vyřešit? Nedomáží si představit, že bych jako důchodce za rohlík platil jen 1 Kč a pracující za stejný 2 Kč jen proto, že takový je poměr průměrného důchodu k průměrnému platu. Nebyly by řešením speciální obchody jen pro seniory s polovičními cenami? Co pak ale s kulturou, zdravotnictvím a třeba číněmi? Je politováníhodné, že politici se problémy seniorů příliš nezabývají a mnohdy to vypadá, jako by se jich ani netýkaly.

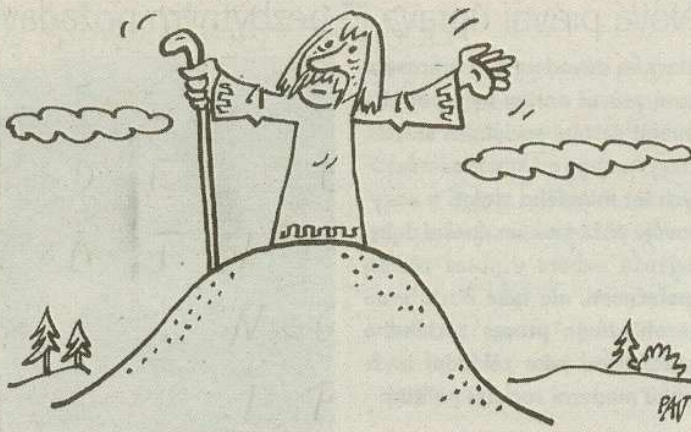
F. K., Praha 4

Red.: Doba seniorů je tu i proto, aby pomohla prosadit různé slevy pro seniory, které by pomohly jejich situaci zlepšit. Řešení však nevidíme v nějakých zvláštních obchodech a ani v dílčích slevách. To vidíme ho hlavně v tom, že se zlepšil poměr důchodů k platům. A pokud jde o politiky: máte šanci to změnit. Volby budou už za pár měsíců. Doby, kdy to politici měli „na věčné časy“, už minuly...

Kam s úsporami

V Době seniorů z 27. ledna jsem mj. četla článek Kam a jak si nejlépe uložit své úspory. Článek je dobrý, postrádala jsem

TATO ZEMĚ CHUDÝMI DŮCHODCI OPLÝVÁ.



v něm však radu pro ty nejméně majetné. Proto bych chtěla upozornit na rozšíření nabídky. Je jí akciová společnost ZPF akademie, která je držitelem pověření MŠ ČR a nabízí státem finančně podporované sociální programy spojení. Bližší informace lze získat na adresách www.zpfakademie.cz nebo www.zpfa.cz a na e-mailu: redakce@zpfakademie.cz. Jana Kostelková, Brno

ale neříkáte, koho má volit! Taková rada je k ničemu! Od známého jsem přitom slyšel, že noviny jsou napojené na Nezávislé pana Železného, který se spojil s lidmi, kteří byli ve Straně za životní jistoty! Napravte svou chybu!

K. Z., Zlín

Red.: Nevíme, kam Váš známý chodí pro podobné „informace“. Doba seniorů jsou nadstranické, nezávislé noviny, nejsou napojeny na nikoho, a už vůbec ne na bývalého ředitele TV Nova! Proto také nebudeme nikomu doporučovat, koho by měl volit. My se budeme snažit přinášet zcela objektivní informace, které to rozhodnutí snad usnadní. Komu dají čtenáři DS hlas, je jen na nich, jsou svéprávní!

Zápočet studia JUK

Mám důležitou informaci pro všechny absolventy jednoročního učebního kurzu (JUK) ve školním roce 1953/1954 na základních školách v celé tehdejší CSR. JUK bylo dobrovolné studium a jeho absolventi tak mají nárok na započtení 1,5 % výpočtového základu ke starobnímu, popř. invalidnímu důchodu, a to 3 roky zpětně od podání žádosti. Orientačně jde o 150 až 200 Kč měsíčně. Pro přiznání tohoto nároku potřebujete vysvědčení o absolvování JUK, které společně s průvodním dopisem (žádostí) musíte doporučeně poslat na ČSSZ v Praze. Pokud vysvědčení z různých důvodů nemáte, musíte si sehnat ověřený opis ve škole nebo v archivu.

Stanislav Šeha, Prostějov

Sen a realita

Ženy, kterým byl vyměřen vdovský důchod podle § 56 zákona č. 100/88 Sb., jsou diskriminovány! Zmetek, který vytvořila Klausova vláda, měl jepiči život, dal by se vylepšit změkčením zákona... Každý člověk touží po šťastném a spokojeném životě. Mnozí občané po roce 1989 měli vidinu, že se naplnil jejich sen. Realita je však jiná. Proč musí být důchodci opět zklamáni?

Bohumil Šťastný, Vsetín

Red.: Problému vdovských důchodů, o kterém píšete, se budeme v Době seniorů určitě věnovat.

Koho volit

Rozladila mě reakce redakce na dopis paní Svobodové z Nového Města na Moravě. Říkáte jí, že má jít k volbám,



PIŠETE NÁM, PROČ JSME

ZRUŠILI RUBRIKU Moje nejlepší fotka. Nezrušili. Ani rubriku fotek na pranýř. Tyto rubriky totiž tvoříte vy sami, my za vás podobné snímky posílat nemůžeme. Když pošlete, rádi zveřejníme. Jako tuto fotografii roztomilé tančící kočky, kterou nám poslala paní Helena Havlátová z Brna.

PRÁVĚ TEĎ SI MOŽNÁ ZLODĚJ PROHLÍŽÍ VAŠE DVEŘE

ZABEZPEČTE SE

BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

NEJLEPŠÍ CENY, VÝHODNÉ SLEVY, NADSTANDARDNÍ ZARUKY, MÍSTNÍ POSOUZENÍ ZDARMA, TRADICE A JISTOTA (1990), CERTIFIKÁTY

BEZPEČNOSTNÍ KOVÁNÍ HOPPE K BEZPEČNOSTNÍM DVEŘÍM NEXT SD101 ZDARMA. PLATÍ DO KONCE BŘEZNA 2006.

DAŠI ZABEZPEČENÍ: ROLOVACÍ / NÚŽKOVÉ / A PEVNÉ / MŘÍŽE, PŘEDOKENNÍ ROLETY, GARÁŽOVÁ / PRŮMYŠLOVÁ VRATA, BEZPEČNOSTNÍ / SOLÁRNÍ FOLIE NA SKLO, ELEKTRONICKÉ ZABEZPEČOVACÍ A POŽÁRNÍ SYSTÉMY, VIDEOSYSTÉMY A KONTROLA VSTUPU

Pobřeží 8, Praha 8, tel. 224 816 458, NONSTOP 777 335 878, NEXT@NEXT.CZ, WWW.NEXT.CZ

Bezpečnostní protivrátní páka
Zdvížené masivní čepy
Nejmasivnější ochrana vložky
Tepelná a zvuková izolace
EU certifikáty
ZÁRUKA 3 ROKY DOBA

NAPSAL SÁM ŽIVOT

Moje nejmilejší dečka

Každý má kolem sebe věci, které mu připomínají bezké okamžiky, milého člověka, jsou biografem lidských životů. I moje háčkováná dečka k nim patří. Ptáte se proč?

Mám rodiče, kteří žijí dvacet kilometrů od města, kde bydlím. Oba jsou už velmi staří. Snažím se jim pomoci a zprjemnit střední odpoledne. Vlak nejede přímo až k nim, takže z nejbližší zastávky chodím pěšky.

Tak tomu bylo i při události, která je spojena s mou vzácnou dečkou. Vystoupila jsem z vlaku, šla obvyklou cestou a zakrátko byly první chalupy na dohled. Jen ještě seběhnout z kopce, přejít lávku a za chvíli mě vítá známý skřipot vrátek a budu doma.

Ale co to? U vrátek leží peněženka a pár mincí je rozbázeno kolem. Hrklo ve mně. Maminka totiž občas upadne. Ne proto, že by se jí točila hlava, ale boty, které ze šetrnosti nosí, občas způsobí pád. Když je to bez následků, což se stává ale málokdy, tak se tomu sama směje. Pomalu a plná strachu otevírám dveře. Maminka sedí u televize a sleduje jednu ze svých telenovel. Táta louská noviny, protože tyhle pořady bo nebaví. Spadl mi kámen ze srdce. Myslím si, že tentokrát pád dopadl dobře a máma nemá nic zlomeného. „Aboj, ty už jsi zase upadla?“ ptám se ji hned ve dveřích.

„Proč?“ odpovídá podrážděně. „To si myslíš, že jsem pořádk na zemi a nemám nic jiného na práci?“ „A co ta peněženka u vrátek?“ ptám se a dávám peněžen-



HÁČKOVANÁ DEČKA připomíná krásný životní zážitek.

ku na stůl. Je chvíli ticho a pak maminka říká: „Víš, byla tady teta Herianů, chtěla pár jablek a cpala mi peníze. Nevzala jsem je, ale třeba si ji špatně zandala. Může být její. Včera byl důchod, podívej, jsou tady dva tisíce korun a nějaké drobné. Nejlepší bude, když se ji půjdeš zeptat. Ale nejdřív zaběhni do konzumu, nemáme chleba.“

Jdu tedy na nákup s tím, že peněženku odnesu, až se vrátím. Táta to ale nevydržel. Vzal své staříčké kolo a peněženku odvezl sám. Oba jsme se vrátili ve stejnou chvíli. Teď teprve nastal čas na kávu. Sedíme a povídáme. Zaklepání na dveře nás trochu vyrušilo. „Dobrý den,“ zdraví teta Herianů, „tebe už jsem neviděla, ani nepamatuju,“ říká směrem ke mně. V ruce drží úhlednou papírovou trubi-

ku a pak ji klade na stůl: „Holka, moc děkuju, byl tam skoro celý můj důchod, nevím, co bych dělala, kdybys to nenašla.“ Nehyba jsem schopná odpovídat. Překvapení bylo tak velké a neopakovatelné, že jsem jen pomalu rozbalovala balíček a v něm byla ta bělostná háčkováná dečka...

Všichni jsme si v tu chvíli asi uvědomili obrovský dar lidské pospolitosti. Samozřejmě jsem za dečku děkovala, ale slova tu krásnou chvíli nevyjádřila. Vím zcela určitě jen to, že takovou dečku už nikdy nedostanu.

Podle dopisu paní Z. Kubišové z Domažlic zpracoval fav. Máte také podobný příběh? Napište nám, rádi ho zveřejníme.

AKTIVNÍ SENIOR

Připravují almanach

Při Syndikátu novinářů České republiky, který má téměř 3500 členů, působí souběžně Klub novinářů seniorů, tedy těch členů, kteří jsou v důchodovém věku, ale stále natolik aktivní, že to tak zcela „nezabálili“ a dokonce podobně nazvali svůj zpravodaj Nebalíme to!

V tomto zpravodaji se lze dočíst mnohé o činnosti tohoto klubu, který byl od roku 1991 členem. Koordinálního výboru organizací důchodců a zdravotně postižených ČR a od května 2005 je řádným členem Rady seniorů. Proto jsme se také rozhodli vydat společně Almanach českých novinářů seniorů a vyzvat k účasti na jeho tvorbě všechny novináře seniory, a to bez ohledu na jejich politické, náboženské či jiné přesvědčení. Ohlížím se zpátky po svém životě a díle. Prošli jsme spolu s lidmi této země mnoha složitými obdobími, byl jsem účastníkem tolika událostí, o nichž jsme psali či vysílali, poznali jsme stovky významných osobností u nás i ve světě, přitom vychovávali vlastní děti a těším se již ze svých vnoučat i pravnoučat. Ptají se nás a my rádi vyprávíme. V almanachu se sejdeme společně, každý má možnost zvolit si téma jemu vlastní – buď zavzpomíná na některé epizody, či převypráví stručně své životní osudy, otiskne znovu svůj článek či reportáž, které kdysi vzbudily rozruch a měly své následky, mohou to být rozhovory nebo úvahy či eseje nad minulým a současným životem, odkud jsme vyšli, kam jsme dospěli, co si myslíme.

Miroslav Šigl, člen výboru Klubu novinářů seniorů a Obce spisovatelů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

DOBA seniorů

Roční předplatné 60 Kč. Cena za kus 5 Kč.

Objednávající:

JMÉNO
PŘÍJMENÍ
ULICE
ČÍSLO POPISNÉ
MĚSTO
PSČ
TELEFON
E-MAIL

Předplatné "formou dárku" pro:

JMÉNO
PŘÍJMENÍ
ULICE
ČÍSLO POPISNÉ
MĚSTO
PSČ
TELEFON
E-MAIL

DOBU SENIORŮ objednávám od čísla (včetně):

ZPŮSOB PLATBY:	☐ složenkou	☐ bankovním převodem
	☐ SIPO: spojovací č.	
	☐ fakturou:	IČO:
PODPIS		DIČ:

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

Novinka! Doba seniorů můžete objednat i pomocí SMS zprávy!

SMS pošlete na číslo 900 11 06 a to ve formátu: OBJ DOS JMENO PRIJMENI ULICE C.DOMU MESTO PSC

* při psaní zprávy používejte velká písmena bez diakritiky a dodržujte mezery. Za SMS v max. délce 160 znaků zaplatíte 6 Kč (včetně DPH, číslo platí pro všechny operátory)
Technicky zajišťuje ATS Praha. V případě problémů volejte na infolinku 776 999 199 - pondělí až pátek, od 9 do 16 hodin.

Když Horská služba musí do akce

České hory jsou velmi líbezné, ale dokážou být v některých případech také velmi kruté

Jsou to liboví frajeři, myslí si spousta lidí. Kluci od Horské služby. Jen se tak prohánějí po horách. Pohled na ně se ale rázem změní, když je uveřej. Zažil jsem s nimi už celou řadu akcí. Vážných i těch zbytečných, planých. Ani zdaleka se netýkaly jen, jak se často soudí, mladých bláznů.

Mohli by vyprávět o stařence, která natruc svým kamarádkám, že ji nedovolily zaplatit útratu v kavárně, schválně sešla z cesty a přenocovala v lese. Celou noc ji hledaly desítky lidí. Babča spokojeně vyšla až ráno, dokonce se prý několikrát na poslední chvíli schovala... Nenapadlo ji, že to není nejlepší vtip, dokonce se těšila, že je středem pozornosti.

A co pán, jenž sám vyrazil do hor? Nikomu neřekl, kam jde, protože to ani sám nevěděl. Vlahý vzduch předjaří ho přímo omámil. Zapomněl na osmý křížek na svém hrbitu, že je skoro hluchý, a šel a šel. Když se setmělo,



PŘI ZÁSADÁCH HORSKÉ SLUŽBY jde velmi často o lidské životy.

teplota vzduchu. Daleko nebezpečnější je rychlost větru. A nejzákeřnější je fakt, že vítr teplotu podstatně snižuje. Když dosáhne slušné rychlosti, třeba 140 km/h, změní tím teplotu z -6°C v závětrí na slušný mráz -35°C .

Změna povětrnostních podmínek, nepředpokládané události, mnohdy zkomplikované poraněním či zblouzněním, jasně nabádají k dodržování minimálního počtu účastníků túry – tři. Náhradní součásti oblečení – čepice, rukavice, větrovky – jsou zcela nezbytným vybavením. I mapu byste měli mít. A alespoň jeden mobil s pohotovostním číslem příslušné horské oblasti. Můžete použít i známá čísla 155 a 112.

Také by vždycky někdo spolehlivý (kdo vás první bude postrádat) měl znát trasu a cíl vašeho výstupu. Na našich horách je dostatek míst, kde se můžete poradit o trase výletu. Třeba v informačních centrech obcí, centrech ochrany přírody či ve stanicích Horské služby. Znáám i případ s černým koncem, kdy skupině starších turistů nepřišlo vhodné – v únoru – vzít si sebou na Sněžku lyže. První nápor větru je zastihl těsně před vrcholem. V České boudě se otřepali, posílili a nabýli sebevědomí. Chtěli dojit na Pomezí boudy. Nedošli. Útulek našťastí poskytl Jelení bouda. Poslední klopýtali manželé se dvěma dětmi. Manželka tempu nestačila.

Vichřice tehdy nešetřila ani záchranáře. V prudkém větru nasadili životy, ale nedaleko od tyčemi značené pohraniční cesty narazili na nezvyklou terénní vyvýšeninu. Vsedě, hlavu u kolen, jak vyčerpáním usnula, nebyla žena skoro rozeznatelná od okolních nerovností...

I na horách přece platí pravidlo šťastného návratu.

Tomáš Vladislav Novák

INZERCE

VÝHODNÉ SLEVY PRO REKREAČNÍ POBYTY SENIORŮ



Hotel Energetik stojí v pěkném prostředí, 15 minut od centra města Rožnova pod Radhoštěm, na jižním svahu lesoparku v n.v. 373 m. Rožnov pod Radhoštěm je malebné městečko, které okouzlí návštěvníka v každém ročním období.

Ubytování je v 1,2, a 3-lůžkových pokojích s koupelnou, WC, telefonem a TV na pokojích. Hotel má pokoje s ložnicemi s výhledem na panoráma Beskyd, výtah, bezbariérové vstupy, bezplatné parkoviště u hotelu. Zdravotní poliklinika 500m a autobusové i vlakové nádraží cca 2km od hotelu. Taxi na hotel z nádraží 50,- Kč Odvoz z nádraží je možno zajistit.

Individuální	7-denní pobyt s PP 2.660,-Kč	s CP 2.990,-Kč
Pobyty skupin	nad 5 dnů s PP 360,-Kč/den	s CP 400,-Kč/den

V období od 18.6. do 8.7. u skupin ještě mimořádná sleva.

V cenách pobytů skupin /nad 35 osob/ je zahrnut autobusový výlet do horského areálu Poustevny, na horu Radhošť 1129 m a prodejní exkurze do jedinečné výroby svíček a výrobků z vosku v Dolních Pasekách.

Majitelé senior-karet mají každý den 1x kávu zdarma.

zjistil, že vůbec neví, kde je. Celou noc ho hledala parta profesionálů. O půlnoci se k nim přidaly tři desítky dobrovolných členů Horské služby. Teprve v časných dopoledních hodinách ho našli prokřehlého pod změtí větví na právě mýcené pasece...

Je to pořád stejné. Všichni, kdo znají hory – nejen Horská služba – vždy varují před stejnými chybami. A stále je lidé přehlížejí. Nepodceňujte naše hory! Jsou nízké (nižší i než Tatry), ale v mnoha ohledech zrádnější. Jejich krása je bohatě vyvážena nástrahami, jejichž počet se zvyšuje s věkem turistů. Málokdo ví, že na horách není rozhodující skutečná



KRÁSA HOR láká návštěvníky každého věku.

Ze zápisníku Horské služby

České hory jsou krásné, ale i zrádné a nebezpečné. Mnohdy jsou kronikou lehkomyšlnosti, arogance i neodpovědnosti. Svědčí o tom i zprávy, které jsme namátkově vybrali z hlášení HS ČR z posledních týdnů.

30. 1. 2006 – Zvýšený počet zásahů zaznamenali v minulém týdnu záchranáři Horské služby. „Celkem jsme ošetřili 552 úrazů. Sedmdesát zraněných přepravili do nemocnic sanitky rychlé lékařské pomoci a třináct vrtulníky letecké záchranné služby. Záchranáři zároveň pětkrát pátrali po ztracených turistech. Nejzávažnějším případem bylo úmrtí lyžaře po pádu laviny v Beskydech. Nejvíce úrazů, celkem 212, jsme zaznamenali v Krkonoších,“ říká Jiří Brožek, náčelník Horské služby ČR.

8. 2. 2006 – Kolem 5. hodiny ráno dostala služba ve stanici Horské služby na Ovčárně zprávu, že se pohřešuje zaměstnanec chaty Kurzovní. Naposledy byl 36letý muž viděn okolo 18. hodiny večer s tím, že se jde projít. Nad ránem dotyčný muž zaslal SMS zprávu své kolegyni ve smyslu „že již nemůže“. Jelikož nebyl na chatě k nalezení, začali členové Horské služby ihned pátrat po okolních chatách,

v terénu a ve spolupráci s Policií ČR i v místě jeho bydliště. V terénu pohřešovaného muže hledalo sedm členů Horské služby se služebním psem na třech sněžných skútrech a ve vozidle Horské služby. Mobilní telefon, ze kterého pohřešovaný poslal SMS, bohužel nezvedal. Před 11. hodinou dopoledne se podařilo zaměřit signál mobilního telefonu ztraceného muže v Bruntále. „*Toto je další z případů, kdy musela Horská služba bohužel pátrat po někom, kdo se zachoval ne zodpovědně. Může se tak stát, že v době, kdy Horská služba bude zbytečně zasahovat u podobných případů, nebude moci využít své záchranáře a techniku v akcích, kdy je to nutné pro záchranu zdraví a životů návštěvníků hor,*“ říká Michal Klimeš, náčelník Horské služby v Jeseníkách.

12. 2. 2006 – Od turistů, kteří šli po horském chodníku na turistickou chatu, jsme obdrželi zprávu, že se v oblasti Kozince nachází silně podchlazená žena. Naše hlídka našla na místě zhruba padesátiletou ženu, která byla v hlubokém bezvědomí. Proto jsme přivolali sanitku rychlé lékařské pomoci, která ženu v kritickém stavu převezla do nemocnice v Třinci. Tam krátce po převozu bohužel zemřela.

Dnes v poledne pak byli záchranáři přivoláni do restaurace ve středisku Velký Polom, kde doslova řádili dva asi třicetiletí muži. Oba byli silně podnapilí. Záchra-

nářům se je podařilo zklidnit a předat Policii ČR. „*Od začátku letošního roku jde již o šestý případ, kdy jsme museli asistovat u silně podnapilých návštěvníků hor,*“ dodává Radim Pavlica, náčelník Horské služby ČR, oblast Beskydy.

16. 2. 2006 – Včera v podvečer v 17.30 h obdržela Horská služba ČR výzvu Policie ČR s žádostí o pomoc pro šestičlennou skupinu turistů v oblasti Ještědského hřebenu. Podle informací byly ve skupině také tři malé vyčerpané a promrzlé děti. Horská služba se okamžitě telefonicky spojila se skupinou a navedla ji na cestu vedoucí na silniční komunikaci. Zároveň vyjeli na pomoc záchranáři na dvou sněžných skútrech. Akce skončila v 19.00 h.

Druhou akcí Horské služby byla pátrací akce po třech lyžařích na polské straně Jizerských hor. Horská služba Jizerské hory dostala v 18.00 h informaci od Horské služby Krkonoše, že jim byla volána žádost o pomoc pro tři lyžaře, kteří se ztratili a bloudí v oblasti Velké jizerské louky na polské straně Jizerských hor. „*Okamžitě jsme vyrozuměli polskou horskou službu. Gopr s žádostí o pomoc při pátrání,*“ říká Reně Mašin, náčelník Horské služby v Jizerských horách. Skupina byla nalezena ve 21.30 h a dopravena přes přechod Orle-Jizerka zpět na českou stranu, kde jí bylo poskytnuto zázemí. (red)

NAŠE TIPY

Šperky v muzeu

Uměleckoprůmyslové muzeum v Praze pořádá ve středu 8. 3. a 22. 3. vždy od 17.00 mimořádné komentované prohlídky ke krátkodobé výstavě Maria Callas & Swarovski – Šperky na jevišti. Platí se pouze vstupné do výstavy, výklad je zdarma. Atelier Marangoni byl založen roku 1940 v centru Milána. Zakladatelem společnosti byl Ennio Marino Marangoni (1920–1985), mladší bratr Giulia Marangoniho, který zřídil světově známou školu módy Marangoni. Od čtyřicátých let vytvářel Atelier Marangoni šperky a módní doplňky, které byly od počátku ceněny pro svoji vysokou kvalitu a eleganci. (ovd)

Svitavy slaví

Při příležitosti 750. výročí od první zmínky o městě si ve Svitavách můžete až do 26. 3. prohlédnout výstavu Svitavy včera a dnes místního fotografa Josefa Čermáka. Výstava je doplněna snímky z archivu muzea. (luk)

Víno v muzeu

V prvním podzemním podlaží střešových sklepů nabízí mělnické muzeum svým návštěvníkům ochutnávku vín z Mělníka, Roudnice nad Labem, Litoměřic, Velkých Žernosek a Chrámců za velmi příznivé ceny. Mělnickou vinařskou tradici udržuje muzeum i v současnosti. První dubnový den v jeho prostorách proběhne již šestý ročník celorepublikové soutěže, přehlídky a ochutnávky vín Mělník – město vína 2006. (luk)

Ještě to stihnete

Město Slavičín a Tomáš Heczek zvou na výstavu černobílých panoramatických fotografií drobných církevních staveb slavičinské farnosti s názvem Bůh – člověk – krajina, která se koná v prostorách městského infocentra v rámci oslav 750 let první písemné zmínky o Slavičíně. Výstava potrvá do 28. února. (kuč)

Žižkovský masopust

Už 13. ročník různých masopustních radovánek se o tomto víkendu uskuteční v Praze-Žižkově. Jeho vyvrcholením bude v úterý 28. února veselý masopustní dovádívý průvod, který se na cestu Svobodnou republikou Žižkov vydá v 16 hod. z náměstí Jiřího z Poděbrad. Zakončen bude v parku Parukářka, kam dorazí v 19.30 hod. Na 20.30 je naplánován ohňostroj s hudebním doprovodem. (red)

HOUBAŘÍTE?

a máte rádi krásnou přírodu...

CHYTÁTE RYBY?

třeba na našem rybníku...

MLÝN ČERNOVICE
hotel & restaurant

Přijďte si odpočinout do rodinného hotelu uprostřed malebné krajiny plné lesů, luk a rybníků, známé pro čisté ovzduší.
ZA ROZUMNÉ CENY.

Stylová restaurace s výbornou kuchyní, široká nabídka sportovních aktivit (tenis, kola, kulečník, lodky, šipky), vyjížďky historickým vláčkem...

TĚŠÍME SE NA VÁS

HOTEL MLÝN

Táborská 735, 394 94 Černovice
tel.: 565 492 501-2, 604 251 660

www.hotel-mlyn.cz

DESATERO DO HOR

1. V případě úrazu informujte neprodleně Horskou službu.
2. Dodržujte doporučení Horské služby.
3. Řiďte se výstražnými a informačními značkami.
4. Nepodceňujte možné změny počasí.
5. Nepřeceňujte své síly a schopnosti.
6. Informujte se na podmínky a náročnost túry.
7. Pohybujte se jen po vyznačených turistických cestách, v zimě na hřebenech podle tyčového značení.
8. Na túru chodte ve skupině nejméně tří osob.
9. Vybavte se dostatečným oblečením.
10. Před odchodem na túru se запиšte do Knihy vycházek a túr.

INZERÁTY ČTENÁŘŮ DOBY SENIORŮ

Stěhovali jsme se a měnili adresy. Možná i kvůli tomu došly jen dva inzeráty našich čtenářů. Proto jim zatím nevyhrazujeme žádné speciální stálé místo, i když do budoucna s ním počítáme. Víme, že i senioři se chtějí seznamovat, mají věci, které by rádi nabídli jiným nebo naopak chtějí sami získat. Drobná soukromá

inzerce nabízí i možnost připomenutí různá životní jubilea příbuzných a přátel, avizovat setkání spolužáků po letech atd. V Době seniorů je to navíc velmi výhodné. Jedna řádka (32 znaků včetně mezer) stojí pouhých 59,50 Kč. Kontakty na inzerci najdete v tiráži na straně 16, naši pracovníci vám rádi poradí.

Dnešní inzeráty:

● **DOBŘE ZAPLATÍM** pohlednice, hlavně do roku 1945, a sv. obrázky s krajkami, rytinami. Studený, Podpěrova 6, 621 00 Brno. Tel.: 541 226 116, po 19. hod.

● **HLEDÁM KAMARÁDA ČI KAMARÁDKU.** Je mi 73 let a zajímám se o vše. Zn.: Plzeň.

Na inzeráty se začnou odpovídat na adresu redakce (najdete ji v tiráži), na obálku uveďte značku inzerátu.

RADY LETEM...



Jsem alergická na kyselinu acetylosalicylovou. Které přípravky proti bolestem mám používat?

Nesnášenlivost, resp. alergie, na kyselinu acetylosalicylovou (acylpyrin, aspirin) se vyskytuje u řady pacientů. Poradte se proto se svým lékařem nebo lékárníkem. K dispozici je řada analgetik – léků proti bolestem –, které tuto léčivou látku neobsahují, např. paralen, ataralgín a řada jiných.

Jak mám správně připravit urologický čaj?

Jedna polévková lžice čaje se přelije 1/4 l vařící vody a po čtvrt hodině vyluhování v přikryté nádobě se scedí. Čaj se pije teplý – neslazený 3x denně.

Jak správně užívat tablety a kapsle?

Při užívání tablet a kapslí je potřebné – a to platí i pro ležícího pacienta – aby vrchní část těla byla vzpřímena. Nedochází tak k uvážnutí tablet v jícnu. Zapít tablety sklenicí vody nebo čaje přispěje nejen k zlepšení užití, ale také účinku a k snášenlivosti léku. Dělit tablety je možné tam, kde je na tabletě dělicí ryska. U některých léků, kde je ochranný film (např. ke snížení hořkosti), se doporučuje užívat tablety celé. Dražé a tobolky (kapsle) nikdy nedělíme, obsah nevysypáváme a polkneme s dostatkem tekutiny. Nezapomeňte si také přečíst příbalový letáček přísl. léku nebo se poradit s lékárníkem.

Je nutné kupovat vitamíny a životně důležité prvky ve formě léčivých přípravků – léků?

V řadě učebnic a brožurek o správné výživě se dozvíte, že to není nutné. Záleží na pestré stravě a správné životosprávě. Připomínáme, že všechny potřebné a důležité součásti dostává člověk z výživy. Tak např. vápník je v mléku a mléčných výrobcích, magnezium v celozrnném pečivu, draslík pak v bramborách, ovoci, banánech. Vitamin A v mrkvi, zeli, vitaminy B1 a B2 v kvasnicích, zelenině, ale i v mléku, vitamin B6 v celozrnných produktech, rybách, telecích játrech, vitamin B12 v mase, vajíčkách. Vitamin C pak nejen v ovoci – citrusové plody, kiwi – ale i v kyselé zeleni. Je prokázáno, že pestrá strava obsahuje dostatek těchto látek a doplňování je nutné jen v případě některých onemocnění, a to na radu lékaře. Lze otevřeně říci, že i my v ČR podléháme módní vlně a často přehnané reklamě a místo pestré stravy volíme potravinové doplňky. Gerontofarmaceutickou poradnu vede Prof. Dr. Jan Solich

Domácí mazlíčci v zimě

Sníh, mokro a posypová sůl vyžadují zvýšenou péči o tlapky

S otázkou čtenářky Jany P., na co si dávat v zimě pozor u psů a dalších domácích zvířátek, jsme se obrátili na MVDr. Lukáše Hanzla z pražské Veterinární kliniky Anděl:

Základem je samozřejmě dodržovat hygienu, když je venku mokro, sníh, je třeba packy psa zbavit mechanických nečistot i soli – nejlépe omýt ve vaničce nebo ve sprchovém koutu vlažnou vodou a pak dosucha otřít. U malých plemen doporučuji omýt a osušit i spodek těla. Voda smyje i sůl, která dráždí a vysušuje packy. Na suché polštářky je vhodné používat ochranné balzámy na tlapky, které jsou běžně dostupné v zooprodejnách nebo na veter. pracovištích. V extrémním chladu je potřeba brát v úvahu i velikost těla zvířete. Čím menší pes, tím snáze prochladne. V těchto případech je vhodné zkrátit vycházky na 15 minut a jít ven raději vícekrát. Jakmile pes začne kýchat nebo kašlat, doporučuji určitě navštívit veterinárního lékaře. V zimě je také větší výskyt zánětu močových cest, a to zejména u fen, kdy



V ZIMĚ PSŮM více hrozí nachlazení a záněty močových cest. U menších plemen je vhodné vycházky zkrátit a chodit ven častěji.

jedním z příznaků je časté močení. Pak je nutné navštívit svého veterinárního lékaře. U koček platí stejné zásady jako u psů, čilost, komunikativnost a chuť k jídlu jsou základní příznaky dobré

kondice a zdraví. Malá domácí zvířata, jako jsou morčata a králíci, jsou velmi citlivá a mohou se od lidí nakazit rýmou nebo chřipkou, proto je vhodné v době vaší nemoci se s nimi nemazlit. (d)

Ouvej, nohy opět bolí

Toto konstatování můžeme slyšet po překročení 50 let věku u 75% mužů i žen. Proč? Nohy patří k nejnamáhanějším částem lidského těla. Podléhají totiž gravitaci a elektromagnetickým silám naší planety – oba komponenty jsou u povrchu Země nejsilnější. Náš nejjednodušší „dopravní prostředek“ je tedy na ráně první.

Proč dále zlobí nohy? Může jít o složitě potíže celého pohybového aparátu. Například někdo si myslí, že má ploché nohy, ale po vyšetření na podoskopu se zjistí, že onen člověk nadměrně zatěžuje levou patu a přetěžuje pravý palec u nohy, má začínající paklobu na prstě, který červená po námaze a zvěšuje se, těch anatomických případů je daleko víc. Velmi důležité je zachytit bolesti v počátku a poradit se s odborníky. Víte, že mimo známé lékařské obory ortopedii, diabetologii, dermatologii nebo rehabilitace existuje jeden z nejmladších léčebných oborů podiatrie. Věnuje se kompletní péči o naše dolní končetiny. Touto problematikou se zabývá také MUDr. Pavlína Piňhová z pražské lékařské a fakultní nemocnice v Motole, která podiatrii charakterizuje následo-

vně: „Je vědou zabývající se studiem noby, její anatomii, fyziologií a správnou léčbou i ošetřením zdravých a nemocných nobou. Dolními končetinám ovšem mohou skvěle pomoci i další odbornosti, jako třeba pedikúra či masáže nebo speciální výroba obuvi a vložek do ní. V poslední době se hodně hovoří o pedikúře, která pomáhá od tvrdé kůže a celkově se stará o nemocné i zdravé nehty. Někteří jsou zastánci tradiční „mokré“ pedikúry, při níž se nohy napřed namáčejí a pak seřezávají, pilují a promašťují. Jínt dávají přednost medicínské pedikúře, ve které se používají vysokofrekvenční frézy a brusné kotoučky. Obě plní svůj úkol, jsou-li pedikérka nebo pedikér dostatečně erudovaní. Pro diabetiky se odborníci přiklání spíše k medicínským zásadám, protože se u nich nemusí dlouho máčet a existuje menší riziko poranění, které není u „cukrovkářů“ příjemné – může jít o dlouhodobější krvácení.“

U nás už existují desítky těchto podiatrických zařízení, stačí se informovat u ošetřujícího lékaře. Návštěvou si můžete ušetřit hodně nepříjemných chvil a bolestí. Stejně tak jako výběrem vhodné obuvi, diabetikům na ni přísluší pojistovny. A věřte, že po padesátce věku se vyplatí třeba uskrovnit se jinde a zajít si na pedikúru. Náš nejjednodušší, ale nesmírně potřebný, mobilní „prostředek“ za to určitě stojí... Antonín Pečenka

Pozor na viagru z internetu

Na internetu se objevují nabídky na koupi viagry a jiných preparátů bez předpisu. Je to bezpečné? Odpovídá sexuolog MUDr. Radim Uzel:

Kupování jakéhokoli léku, který je vázán na lékařský předpis, prostřednictvím internetu považují za nebezpečné. Jedině lékař může poznat, pro koho se ten který lék hodí, aby nenašel víc škody než užítku. Viagra patří mezi léky, které jsou vázány na lékařský předpis. Může být někomu i nebezpečná – je absolutně nevhodná například pro pacienty, kteří trpí různými srdečními chorobami a zejména pro ty, kteří trpí nemocí, jež vyžaduje užívání nitrátů, pro ně může být užití viagry i smrtelné. Při nákupu na internetu je ještě jedno nebezpečí a to, že nejde o viagru, protože se tam mohou vyloučit různé podvodné preparáty, o nichž vůbec nevíte, co mohou způsobit. Pokud se na internetových stránkách objevují nabídky léků, které nejsou vázány na lékařský předpis a dají se koupit volně v lékárně, můžete si je koupit, v tom bych žádné nebezpečí neviděl. Některé preparáty, ony to nejsou léky, ale spíše potravinové doplňky, mohou opravdu pomáhat, s jedním z nich, který se jmenuje ArginMax, mají mí pacienti velmi dobré zkušenosti. (d)

Balíte kufry na cestu?

Studujte pečlivě cestovní smlouvu! Předejdete tak problémům.

Je pravda, že postavení českého seniora se od postavení jeho vrstevníka ve Francii či v jiných zemích Evropské unie liší.

Senioři z těchto zemí si díky svému finančnímu zázemí – byť samozřejmě ne všichni – ve stáří užívají cestování, různých léčebných pobytů, prostě života. Stačí se zastavit v českých lázních a uvidíte tam teď na jaře především německé důchodce, při cestách do Středozeří na podzim a do Afriky v zimě se setkáte se seniory z Evropy, kteří tam odjíždějí za teplem a navíc si pochvalují, jak ušetří.

Podobného postavení se asi hned tak nedočkáme, nicméně i v tomto věku bychom měli cestovat, získávat nové dojmy a zážitky. Navíc slevy pro seniory nabízí spousta cestovních kanceláří. Ale i cestování má svá úskalí, než půjdete zaplatit zájezd, měli byste si prověřit některé věci.

Už v okamžiku, kdy hledáte zájezd, si spočítejte, kolik dělá sleva a co za peníze, které zaplatíte, máte zajištěné. Srovnávejte nabídky, vyplní se to.

Nejdůležitějším dokumentem je cestovní smlouva. V ní musí být uvedeny smluvní strany, specifikován zájezd i to, co všechno uvedená cena zahrnuje (pozor na letištní poplatky a další taxy). Tyto informace je možné nahradit odkazem na katalog, kde pod uvedeným



REKREAČNÍ POBYT v zahraničí by měl být především plný nových krásných zážitků. I proto je třeba se dobře připravit a nic nepodcenit.

číslem zájezdu je výčet všech služeb. V cestovní smlouvě nesmí chybět informace, kde může zákazník uplatnit své nároky plynoucí z porušení povinností cestovní kanceláře i výše tzv. storno poplatků, kdy od smlouvy odstoupí zákazník. Nejpозději sedm dní před odjezdem je cestovní kancelář povinna dodat veškeré písemné informace, které jsou pro zákazníka důležité. Pokud kancelář zruší zájezd ve lhůtě kratší než 20 dní před jeho zahájením, je povinna

uhradit zákazníkovi 10 procent z ceny zájezdu, pokud nedošlo k jeho zrušení v důsledku neodvratitelné události (zemětřesení, válka atd.).

Od určitého věku by člověk měl myslet i na to, že nemladné a úraz nebo obyčejné bolení zubů ho může potkat v tu nejméně vhodnou chvíli, proto nezapomeňte na přípojištění. Přeji vám spoustu nových a příjemných zážitků.

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

K moři se slevou

Zejména starší lidé asi dají při cestě na zahraniční zotavenou přednost pohodlnějšímu cestování s cestovní kanceláří. Její nabídku je třeba vždy pečlivě prostudovat. Zabráňte tím nejen nedorozumění, ale i případným problémům při uplatňování svých nároků. V tomto článku chceme upozornit na příjemnější věc: i v ČR už podnikatelé začínají chápat, jak důležitými zákazníky jsou senioři. Platí to i pro oblast cestovního ruchu. Při letním surfování internetem jsme našli několik CK, které poskytují seniorům slevy. Jsou to např.:

Daniela travel (Praha)

sleva 300 Kč pro seniory nad 60 let.

CK Dakot (Karviná)

10% sleva na destinace v Chorvatsku pro seniory nad 65 let.

CK VHT (Písek)

sleva 6 % pro seniory nad 60 let.

Tipa tour (Praha, Brno, Třebíč)

sleva 5 % pro seniory.

MTM tour (Moravská Třebová)

sleva 5 % pro seniory nad 60 let.

V závorce za jménem cestovních kanceláří jsou uvedena jejich sídelní města, popř. nejdůležitější pobočky. Při jednání s CK se proto ptejte, zda poskytují slevy seniorům a při svém rozhodování přihlídněte i k tomuto kritériu. (red)

Předčasný důchod

Slyšel jsem, že předčasný důchod byl před dvěma roky zrušen. Mohu dnes ještě odejít dříve do důchodu a jak se mně bude krátit?

V rámci reformy veřejných financí byl od 1. 1. 2004 sice zrušen jeden typ předčasného důchodu, a to ten, na který vznikl nárok podle § 30 zákona č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění, tomu, kdo získal aspoň 25 roků důchodového pojištění, byl veden v evidenci úřadu práce jako uchazeč o zaměstnání po dobu nejméně 180 kalendářních dnů a do dosažení důchodového věku mu chyběly nejvýše dva roky, ale možnost odejít dříve do důchodu zůstala zachována.

Nárok na starobní důchod dva roky před důchodovým věkem mají i nadále poživatelé částečného invalidního důchodu a pět let před důchodovým věkem osoby, které pobíraly nepřetržitě po dobu aspoň pěti let plný invalidní důchod, ale nárok na něj jim zanikl a byl jim proto odňat. Tyto důchody jsou však časově omezeny – nárok na ně vznikne pouze, budou-li uvedené podmínky splněny do 31. 12. 2006.

Bez časového omezení naopak zůstal zachován předčasný starobní důchod poskytovaný podle § 31 cit. zákona. Ten může využít každý, komu do dosažení důchodového věku zbývají nejvýše tři roky. Procentní výměra tohoto starobního důchodu se krátí za každých i započatých 90 kalendářních dnů od jeho přiznání do dosažení důchodového věku o 0,9 % (za rok o 4,5 %, za dva roky o 8,1 % a za tři roky o 11,7 %) výpočtového základu. Pro všechny typy předčasných starobních důchodů je podmínkou získání nejméně 25 roků pojištění.

JUDr. Zdeněk Hájek

Danius ještě jednou...

V lednové Době seniorů jsem četl článek nazvaný Danius pomáhá a chrání. Píše se v něm o zařízení, které částečně nahrazuje kontrolu nemocných či seniorů. Informace mne zaujala, a proto mám dotaz: kde se dá zařízení koupit a jaká je jeho cena? Systém DANUS dodává firma RADOM s.r.o., Jiřího Potůčka 259, 530 09 Pardubice, telefon 466 414 211–212. Cena základní jednotky je 12 339 Kč bez DPH. (řfo)

RADY LETEM...

Je pravda, že společnost Pražské vodovody a kanalizace mi doma zdarma vyčistí ucpanou kanalizaci?

Bohužel není. Pražské vodovody a kanalizace, a. s., se starají o kanalizační síť za hranicí soukromého pozemku. Pokud se vyskytne jakákoli závada na soukromé části kanalizace, poskytnou však svým klientům pomoc na dispečinku Pražských kanalizací, tel. 284 013 221, ovšem za poplatek. Cena opravy či čištění bez kopání je cca 1300 Kč za první půlhodinu práce, za každou další čtvrt hodinu cca 170 Kč. Naš dispečink je k dispozici od 6.30 do 14.30 h. Zákazníci se ovšem mohou obrátit i na nejrůznější soukromé havarijní služby.

Marcela Dvořáková, tisková mluvčí Pražských vodovodů a kanalizací, a. s., a dispečink Kanalizací

Redakce se za vás zeptala, jaké ceny mají soukromé havarijní služby v Praze:

Moje firma běžné problémy s kanalizací, jako je čištění stoupaček, odstraňování ucpanek, ale i průsaky, dělá v průměru do dvou hodin od telefonické objednávky. Cena (a prakticky všechny konkurenční služby je počítají stejně) je odvozena od toho, jakou technikou se čištění provádí. Pokud jde o použití motorového pěra, účtujeme 100 Kč za vyčištěný metr plus 390 Kč za hodinu práce plus 10 Kč za kilometr cesty. V případě čištění tlakovou vodou je cena vyšší. A nejdražší je kontrola kanalizace kamerou.

Havarijní služba Jiří Soukup

Rada redakce: Budete-li volat jakoukoli havarijní službu, nezapomeňte se důkladně vyptat na jejich cenu. Jsou i takové, které nabízejí paušál (třeba 700 Kč), jenže ne všechny práce v nich musí být obsaženy.

Co je to E-learning?

Elektronické vzdělávání. Učitelem je počítač, resp. speciální výukový program. Tento program zpřístupňuje např. Univerzitu třetího věku při VSE svým dálkovým (distančním) studentům. Děje se tak přes internet, tč. zdarma. Oproti učebnicím má E-learning výhodu, že se studentem do určité míry komunikuje – např. mu ihned vyhodnotí testy. Je možné studovat především ovládání programů, jako je textový editor Word, tabulkový kalkulátor Excel, používání služeb internetu atd. Stačí mít doma počítač a únosný tarif pro připojení na internet. Studium je určeno především pro ty, u nichž se v okolí bydlíště podobné kurzy nepožádají.

Ingeborg Miháliková

Absurdní poplatek

Portál www.bankovnipoplatky.com vyhlásil anketu O nejabsurdnější bankovní poplatek. Anketa trvala více než dva měsíce a svůj názor v ní vyjádřilo přes 7600 lidí. Zcela suverénně „vyhrál“ poplatek za příchozí platby (vklad na účet, kreditní operace).: Zpoplatňovat příchod peněz do banky je totiž protismyslné a nelogické. Nejen proto, že to jsou peníze, díky kterým banka vydělává, takže by se naopak měla s klientem o tento výdělek podělit, ale také proto, že příchozí platby se nelze bránit.

„Věříme, že bankám jde opravdu o klienta, takže se nebudou bránit debatě o budoucnosti právě poplatku za příchozí platby či za vklad na účet,” sdělili organizátoři ankety. Naše poznámka: v ČR působí řada zahraničních bank. Zajímavé je, že doma si ke svým klientům podobné absurdnosti nedovolují... Že bychom opravdu byli nějaký Absurdista? (fav)

Vyhráli... Tajenka z minula: Nejstarší největší láska k životu. Knihy vyhrávají Marie Dočkalová z Třebíče, Eva Lewová z Aše, Lubomíra Jelínková z Prahy, Jaromír Gerža z Olomouce, František Kocourek z Plzně, Gertruda Wallerová z Kroměříže, Čestmír Kacíř z Kladna, Jaromír Láška z Kostelce nad Orlicí, Jarooslava Ptáková z Rychnova nad Kněžnou a Jan Šustík z Příbora. Výhercům blahopřejeme, ostatním přeje, ať jim to vyjde tentokrát! Na vyhlášení čekáme do 20. března.

Kdo si myslí, že taková plnoletější důchodkyně netouží po mužském, bluboce se mylí. Touží! Můj nebožtík se klidně popelí v urně a já se marně obližím po náhradě. Že jsem ho uštvala, to jsou pomluvy. Mužští dneska nic nevydrží.

Nechci to zadarmo. Takových 85 Kč na bodinu. Kdybych byla spokojená, pustím i pětku navíc. Dvakrát do roka bych si to mohla při svém důchodu klidně dovolit. I skromné poboštění bych připravila. Něco bych upekla a trochu alkoholu

důchodce o půl milionu, nějaké dolary, eura a šperky ze žlutého kovu za čtvrt milionu. To se mi nemůže stát, já mám akorát čtyři tisíce korun dluhu a splácím ortopedickou matraci, co jsem se nechala uvrát na nějakém zájezdu. Ale jsou tady

Chlapa ničím nenahradíš

Když se tak rozbližím po okolí, všude samý nepoužitelný lazar. Soused Vyznamenáček je po operaci prostaty, Skořáp je po třetím infarktu, Huskvarna si zlomil nobu v krčku, Pan Pajšl je v protialkoholní léčebně, Polekal má plotýnky, Novák prý přechodil rakovinu a Venyk má žárliivu ženu, ta by mi ho neptýčila. Ať probírám nejbližší okolí, jak probírám, žádného mužného muže nevidím.

taky nezaškodí. Ale ne zas moc, aby se mi tady nezlískal dřív, než dojde na věc. Po krátkém posilnění bych ho uvedla do svého hájemství.

Suvěřila jsem se nejlepší přítelkyni, že mám potíže se sháněním opravdového chlapa. Koneckonců je to riziko, vemte si do baráku cizího člověka! Pak se můžete nadít, že vám vybilí byt. Zrovna tady jsem četla v černé kronice, jak obrali ubohého

staré pendlovky. A kamenný žlab, to teď v Rakousku frčí. Ačkoli neumím si představit, jak by nějaký chlap sám takový žlab unes. Nu a tak jsem se svěřila přítelkyni, že bych takhle na podzim a zjara potřebovala chlapa. A víte, co ta nestyda jedna udělala? Poslala mi „robertka“. Já přece potřebovu toho chlapa na podzim a zjara, aby mi zřejpal zahrádku a přebázel kompost!!!

VLASTA SMRŽOVÁ

Pomoc z přírody



Dobromysl obecná

Organum Bulhare L.

Lidový název: *dobráček voněkras, zimní majoránka*

Dobromysl neboli organum – z řeckého origanen – nazýval již Aristofanes jakousi příjemně vonnou rostlinu. Slovo „origanon“ je odvozeno rovněž z řeckého oros = hora a gano = skvím se. Již z názvu je tedy zřejmé, že rostlina roste i v horských oblastech. Jejím domovem je mírné subtropické pásmo Evropy a Asie, pěstuje se v Řecku, Itálii. U nás pro svou oblibu je pěstována i v zahrádkách.

Dobromysl byla opředena i různými pověstmi. Chránila například člověka před zlými duchy a čarodějnicemi. Svazček dobromysli se zavěšoval na stropní trám, a aby se zvýšila ochranná moc, přidávalo

se i několik snítek třezalky. Od starověku byla dobromysl pokládána za velmi účinnou bylinu v léčitelství. Hippokrates ji doporučoval na posílení nervů, Hildegarda dokonce i při malomocenství, Mattioli proti křečím a ke zvýšení tvorby žluče.

Do Evropy byla prý dovezena až v 11. století z Arábie. Byla používána proti kolice a plynatosti vnitřní a z práškové drogy byla vyráběna mast zvaná Ungentum nervinum používaná zevně. Kneipp píše, že dobromysl se někdy pila místo pravého čaje. Stávalo se i to, že sládcí „šibalové“ na dobromysle dodávali do piva místo chmele.

Dnes víme, že vnitřně působí příznivě buď samotná, nebo v čajových směsích. Droga jako expektorans při kašli, zánětu průdušek a hlavně jako choleretikum při zažívacích potížích, žaludečních neurózách, nechutenství, pro zlepšení střevní peristaltiky. Dávkuje se kávová lžička drogy na šálek nálevu. Čaj se pije dvakrát denně. Při neurózách a pro uklidnění používáme k přípravě čaje půl kávové lžičky dobromysli a půl kávové lžičky meduňky na šálek nálevu. Pijeme 1–2 šálky denně.

Preparáty z dobromysli jsou ale kontraindikovány při těhotenství, zvýšené sekreci žaludečních šťáv, ledvinových a střevních kolikách.

Dobromysl se nepoužívá jen v léčitelství, ale pro svou výbornou aromatickou chuť je vyhledávána i ve světových kuchyních. Není proto na škodu pěstovat ji na zahrádce nebo v květináči doma za oknem. (MM)

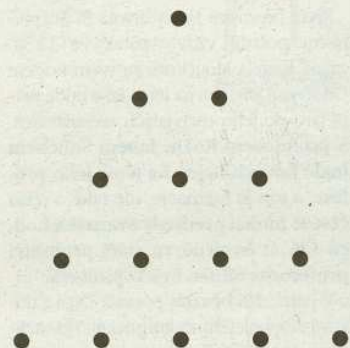
Kombinujete rádi?

Pokud ano, tak se vám zřejmě bude líbit hra, která pěkně procvičí vaše mozkové závity. Do redakce nám ji poslal pan Karel Matásek z Českých Budějovic.

Stačí k ní 14 zátek z PET-lahví, rozestavěných do tvaru rovnostranného trojúhelníku, kdy na každé straně bude 5 zátek (viz nákres). Pravidla jsou stejná jako ve hře „dáma“: přeskočením kamene (zátky) v přímém směru se tento vylučuje ze hry. Skok je možný pouze za vyloučený kámen! Cílem hry je vyloučit postupně co největší počet kamenů. Jak píše pan Matásek, většinou zůstanou na ploše čtyři, které se již pro velké mezery nemohou již přeskakovat a tak vylučovat. Dobrá hra je, když zůstanou tři kameny, vynikající když na ploše zbudou dva a výjimečná, když zůstane pouze jediný.

Kouzelná na hře podle pana Matáska není jen spousta možných kombinací, ale i to, že hráč si nezapamatuje klíč, jakým dospěl k výsledku, a nedokáže hru zopa-

kovat. O to prý se pan Matásek klidně vsadí. Dokážete mu opak? Libovolné políčko na hrací ploše musí zůstat neobsazeno, aby se mohl uskutečnit první tah do tohoto volného prostoru. Všechny tahy pak musí směřovat přímo do volné-



ho prostoru. Hrací pole si můžete jednoduše nakreslit nebo i vyrobit z prkénka, do kterého na místě políček vyvrtáte dírký. Místo zátek pak můžete použít zápalky nebo párátká, které budete zastrkovat do vyvrtaných dírek.

ZASMĚJTE SE S NÁMI!

Hlasatel v televizních novinách:

Vážení diváci. Mám pro vás dvě zprávy. Jednu dobrou a jednu špatnou. Ta špatná je, že dva poslanci parlamentu onemocněli nemocí šílených krav. Ta dobrá, že bude muset být utráceno celé stádo!

Víte, proč blondýnka dala prst na hřebík, který zatloukala kladivem do zdi?

Protože jí z toho rámusu bolela hlava.

V pondělí stojí sousedé u zahrádky a povídají si.

„Copak, že jste včera nebyl v kostele?“

„Nebyl. Včera jsem spal doma.“

Do nemocnice přivezou chlapa s těžce popáleným břichem, doktor ho ošetří a dává mu dvě tablety viagry.

„A to pomůže, pane doktore?“

„Ne, ale aspoň se vám na tu popáleninu nepřilepí deka.“

Vaříme chutně, levně, zdravě

Zapečená veka s provensálským kořením

Veku přičně nakrájíme tak, aby jednotlivé plátky zůstaly spojeny. Rostlinný tuk osolíme a přidáme provensálské koření. Vzniklým bylinkovým máslem opatrně pomažeme plátky veku. Veku spojíme do původního tvaru, zabalíme do alobalu a necháme zapéct v rozpá-

né troubě (asi 20 minut). Hotové opatrně vybalíme, veku ohneme do podkovy a její vrchní část doplníme prstýnky z cibule a papriky. Posypeme strouhaným sýrem a dáme ještě asi 5 minut do trouby rozpéct.

(Poslal Miloslav Král, Karlovy Vary)

S U D O K U

Francouzský herecký komik Fernandel:

„Mám báječnou paměť, ... (dokončení v tajence).

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

Pomůcka k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 do 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři spodní pole vedle sebe a zjistíte, že trojka musí být v políčku s tečkou. Pak se třeba zaměřte na tři levá svislá pole a uvidíte, že zde může být čtyřka jedině v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje. Na řešení čekáme do 20. března. Odpovědi posílejte na adresu redakce. Výherce získá roční předplatné Doby seniorů a stane se rovněž čestným členem Klubu Doby seniorů.

Pharmaton® Geriatric



Stále skvělá kondice!

Žijete svůj život naplno?

Mládí nám nikdo nevrátí a svůj kalendářní věk také ovlivnit nemůžeme, avšak je na nás, zda využijeme každý nový den k aktivnímu způsobu života a naše stárnutí výrazně zpomalíme.

Klinicky ověřený účinek

Pharmaton® Geriatric obsahuje unikátní ženšenový výtažek G115® s vyváženou kombinací vitaminů, minerálů, stopových prvků a dalších látek.

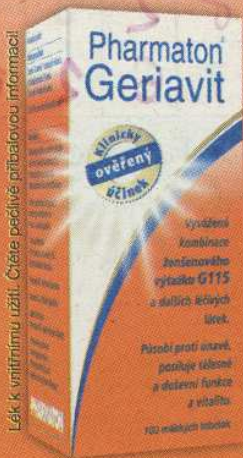
Účinnost a bezpečnost přípravku je ověřena nejen v klinických studiích, ale především **pozitivními zkušenostmi miliónů žen a mužů na celém světě**. Geriavit je vhodný k dlouhodobému užívání i pro diabetiky.



Ženšenový výtažek G115®

Zvyšuje tělesnou i duševní výkonnost našeho organismu. Příznivě ovlivňuje činnost nervové soustavy.

Geriatric pozitivně ovlivňuje:



vnímavost a soustředění
odolnost proti stresu
pocit slabosti a úzkosti

obranschopnost
metabolické procesy
fyzickou výkonnost

únavu a vyčerpání
období rekonvalescence
obecné příznaky stárnutí

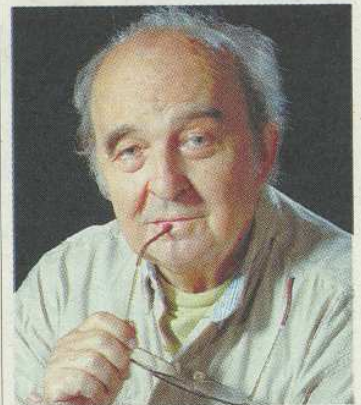
www.geriavit.cz

Boehringer Ingelheim, s.r.o., Olivova 4, 110 00 Praha 1 tel.: +420 294 655 111

Herec chystá premiéru

Jubilant Jiří Tomek oslavil svoje 75. narozeniny

Narodil se v Třebíči, ale už během prvního roku svého života se stal občanem Brna, kterému zůstal věrný až dodnes. Zvrat v jeho životní dráze nastal na gymnáziu, kde dostal možnost statovat v opeře Aida.



JIŘÍ TOMEK na snímku Městského divadla Brno.

Okamžitě opustil studium na gymnáziu a přihlásil se na konzervatoř. V roce 1949 se v Brně otevřela Janáčkova akademie múzických umění, kterou Tomek úspěšně absolvoval. Mezi jeho spolužáky patřili například Vladimír Menšík nebo Jiří Papež. Později na své alma mater také vyučoval.

V roce 1953 nastoupil na umístěnku do Slovákého divadla v Uherském Hradišti. Členem MdB (tehdy Divadla bratří Mrštíků) je od roku 1956, kde s jednosezonní přestávkou (1966–1967) působí dodnes. V současné době ho můžeme vidět mj. v Amadeovi (Hrabě Rosenberg-Orsini), jako Jana Špičku v My Fair Lady (ze Zelňáku), Františka Josefa v Osudech dobrého vojáka Švejka. V těchto dnech studuje

roli Melvila v historickém dramatu Marie Stuartovna, která má premiéru 11. a 12. března. Jiří Tomek, jehož nejoblíbenějším hercem a umělcem byl Jan Werich, 17. února oslavil svoje 75. narozeniny, k čemuž mu opožděně gratulujeme. Neokázalost, robustní lidovost a přímočarost patří k charakteristikám Tomkova mimořádného herectví, které mohlo publikum již mnohokrát prověřit. (jasu)

Jan Kačer píše v noci knihy

Hrál v řadě filmů a inscenací a jako režisér a herec působil v mnoha českých a moravských divadlech. Televizní diváci si ho oblíbili i jako majitele firmy v seriálu Rodinná pouta. Ve své literární prvotině Jedu k mámě si Jan Kačer zavzpomínal na rodiče a příběh svého života. Nyní nakladatelství Eminent vydalo jeho další vzpomínkovou knížku, nazvanou Mírnou oklikou.

„Obě tyto knížky jsem napsal v noci a na psacím stroji. K počítači jsem zkrátka nedorostl,“ říká Jan Kačer. „Vždycky když nemohu spát, stanu a píši. Ted’

už třetí knihu, ve které se také vyrovnávám se svým životem. Dcery si rády moje výtvořky čtou, ale žena Nina jako by z ostychu tu první knížku raději do rukou ani nevzala. Ale tu druhou mi už pochválila.“

I když účinkování v seriálu Rodinná pouta bere s nadhledem, těší ho, že v něm hraje také moudrého otce čtyř dětí. „Myslím si, že v naší společnosti jsou starší lidé spíš v opovržení, než aby si jich všichni vážili. Snažím se, aby ta postava starého pana Rubeše měla nějaké morální vyznění.“ (jit)

Co ukážou Barvy života

První březnové Barvy života 3. 3. (premiéra pořadu vždy v pátek ve 12.30) zahájí Kamila Moučková se svým hostem Ondřejem Suchým na téma Jaké bude první jaro po jeho oslavených šedesátinách. S profesorem RNDr. Janem Solichem bude hovořit nejen na téma jeho profese, a tou je farmacie, ale také o jeho čestné funkci předsedy Svazu důchodců ČR. O hygieně ve stáří promluví profesorka MUDr. Eva Topinková.

V pátek 10. března pozvala Olga Čuříková dlouholetého motoristického komentátora Luboše Pecháčka, aby zavzpomínali na začátky sportovního pořadu Branky, body, vteřiny. Podíváte se mj. také do Janských Lázní, kde se léčí pacienti s poruchami pohybového ústrojí.

Speciální jarní vydání Barev života 17. 3. diváky zavede do Botanické zahrady UK,

kteří už mnoho let vládne pozoruhodný botanik Václav Větrčík. Pořád vás mj. seznámí s moudrými radami našich babiček, které si v domácnosti uměly při úklidu poradit i bez drahé chemie. Těm, co trpí častou melancholií a smutkem právě na jaře, se pokusí pomoci známý psychiatr, profesor Cyril Höschl.

V Barvách života 24. 3. Jan Krasl představí knížku historika Pavla Jirase, která vás zavede do času, kdy českému stříbrnému plátnu vládli Lída Bárová, Adina Mandlová a také Hugo Haas. Dozvíte se mj., jak bojovat s nespavostí a proč vylepšit jídelníček speciálním kysaným chlebem. Podíváte se také na pražskou Bertramku, po stopách geniálního skladatele Wolfganga Amadea Mozarta. Jeho složitou osobnost se pokusí objasnit populární Zdeněk Mahler. (red)

Pro milovníky přírody

Pod titulem Ptáci Orlických hor s atlasem hnízdního rozšíření vyšla v únoru 2006 špičková 379stráňková ornitologická publikace.

Kniha, jejímiž autory jsou Miloslav Hromádka, Kamil Čihák, Věra Hromádková a Jiří Porkert a kterou nákladem 1000 kusů vydalo občanské sdružení LIBRI Dobré ve vydavatelství Eva Kučerová SEN Dobré, není publikací populární, ale dílem, určeným vážným zájemcům o tuto problematiku a zejména ornitologům. V dnešní době jde o unikátní a odvážný vydavatelský počin – ostatně tato publikace by nebyla vydána bez podpory osmi úřadů, organizací a firem. Rečeno jinak – bez této podpory by tato publikace evropského významu v tržním prostředí prostě



TO JE ON - BRHLÍK LESNÍ.



BRKOSLAV SEVERNÍ.
Rekněte sami, není nádherný?

nebyla. Už sama obálka v „myslivecké“ barvě, kde kromě českého názvu knihy jsou i varianty polská, německá a anglická, dává předznamenání, že může jít o něco mimořádného. A skutečně jde: je to téměř 100 let, co Karel Plachetka uveřejnil Ornitogické poměry v pohorí Orlickém – ostatně tato „držá troufalost“ (výraz Plachetkův) se stala na dlouhou dobu jedinou a citovanou prací o ptácích tohoto regionu.

I neodborník najde v nové publikaci množství přinejmenším zajímavých údajů a s překvapením si přečte např. o potáplici severní, hvízdáku eurasijském, brhlíku lesním, kopřivce obecné, brkoslavu severním a dřemlíku tundrovém, ale taky třeba o tetřívku obecném a o chřástalu polním, který je také evropskou chráněnou raritou.

Kniha je vybavena tabulkami, grafy, kresbami, souborem kvalitních barevných fotografií, trojazyčnými resumé a neuvěřitelně – kromě českého – i rejstříky v oněch třech jazycích. Že jsou u všech ptáků uvedena jejich jména v češtině, polštině, němčině, angličtině a samozřejmě v latině, to snad není ani třeba dodávat. Není co dodat – je to po všech stránkách kvalitní a také unikátní kniha. (jok)

Nový seriál

Česká televize začala od 15. února vysílat nový desetidílný seriál scenáristy Jana Míky a režiséra Jaroslava Hanuše Náves, který volně navazuje na Náměstíčko, nejúspěšnější seriál v České televizi v roce 2004. Název napovídá, že hlavními hrdiny jsou tentokrát obyvatelé vesnice, i když v některých případech se diváci podívají zpátky na Náměstíčko a celá jedná povídka se odehrává v centru Prahy. „Správná náves má mít hospodu a kostel a taky obecní úřad, možná pár chalup a uprostřed všeho má být malý rybníček, aby byla radost očima spočinout,“ říká režisér. A právě taková je Lišná nedaleko Žebráku, která představuje seriálovou vesničku Javorovu, kde si prožívají svá dramata její obyvatelé. V seriálu si zahrála Eva Holubová postavu paní Plívové, která ve vesnici hospodář se svým mužem. Role se jí líbí, prostředí vesnice také. „Venkov miluji a směřuji k němu. Jen co napíšu úspěšný román, budu jen ležet na bádru a žít na venkově,“ říká s úsměvem herečka. (luk)

Věda na radnici

Historické sály a prostory Staré radnice v Brně se v pátek a sobotu 3. a 4. března změní v zábavné centrum vědy a techniky. Brněnské kulturní centrum ve spolupráci s Domem dětí a mládeže připravilo akci nazvanou Věda na radnici. Většinu exponátů se bude možné dotýkat, točit s nimi, rozhybávat je, zkoumat jejich podstatu. Expozice bude otevřena v prostorách Staré radnice na Radnické 10 v pátek 3. 3. od 9.00 do 14.00 hod. pro školy, v sobotu 4. 3. od 9.00 do 16.00 hod. pak pro veřejnost. (jasu)

Nalad'te si svoji hudbu

Rozhlasové pamětníci si nejspíš vybaví, že ještě v šedesátých letech existoval na vlně Prahy každodenní hudební, byť nekomentovaný, hodinový program **Nalad'te si...** A tak, když Oskar Gottlieb dostal nabídku aby vyplnil svým pořadem sobotní hodinku mezi patnáctou a šestnáctou hodinou, napadlo jej po takřka čtyřiceti letech použít pro svůj program stejný název. Na rozdíl od někdejšího stejnojmenného pořadu je tento vysílán vždy živě jen v sobotním odpoledním čase a vždy s komentářem. **Začíná v 15.05** a zpravidla bývá rozdělen na třetiny s tím, že první je sestavena z nových či starších nahrávek českých a také slovenských interpretů, druhou tvoří probírka autorovým archivem, ve kterém se občas objeví i vzácné hudební poklady a poslední část je věnována těm posluchačům, kteří si rádi poslechnou uklidňující hudbu ke své sobotní odpolední kávě či čaji.

Ti z posluchačů, kteří si oblíbili právě takový druh hudby, pak zpravidla rádi usedají k přijímačům o den později, aby si poslechl druhý z Oskarových víkendových programů, a tím je

Malá noční hudba Oskara Gottlieba – každou neděli ve 23.05. Od podzimu 1997, kdy na vlně Prahy zazněly její první tóny, už uplynulo bezmála devět let, a přestože se vysílá každou neděli hodinu před půlnocí, má za ta léta stálou posluchačskou „klientelu“, která se každoročně rozrůstá o nové posluchače.

„Malá noční“ je vlastně posledním pořadem dne i týdne a taková je i jeho atmosféra. Je vždy vysílán živě z pražského studia a jeho hudební náplň jsou romantické a láskyplné songy v podání světových hvězd populární hudby. Ale tak úplně pravidlem to není – objevují se tu i interpreti mnohdy neznámí a posluchači oceňují i to, že se jim tímto způsobem tak trochu rozšiřuje hudební obzor. Tím, že i tento pořad je Oskarem Gottliebem komentovaný, posluchač se tak na rozdíl o podobných zahraničních programů toho typu, dozvídá nejen titul skladby, ale i informace o interpretovi a autorech. Konečně – proč o tom dál mluvit. **Nalad'te si každou neděli pět minut po třinácté hodině Český rozhlas 2 a poslouchejte...** (red)



TIPY LETEM...

Eva a Vašek

Po zveřejnění článku o populární dvojici jsme dostali řadu dopisů, kde Eva a Vaška můžete vidět. Program mají nabídnout, my jsme z něho vybrali některé březnové termíny, zejména ve větších místech v ČR. Takže vidět své idoly můžete mj. 3. 3.: Nové Město na Moravě, Kulturní dům; 7. 3.: Karvi-



ná-Darkov, Společenský dům; 14. 3.: Chomutov, KD Zahradní; 15. 3.: České Budějovice KD Vltava; 16. 3.: Domažlice, Městské kulturní středisko; 18. 3.: Hradec Králové, Kongresové centrum Aldis; 24. 3.: Třebíč, Domov důchodců - Koutkova 302; 26. 3.: Chomutov, Gejzír Klub; 28. a 29. 3.: Kotvrdovice, Hospůdka u SURFu; 30. 3.: Praha, KD Barikádníků - Saratovská 20. Těm, co mají internet, doporučujeme návštěvu stránek www.surf.cz. Tam najdete všechny termíny. (red)

Zahrádka za oknem

Přednáška Heleny Vlašínové z MZLU Brno na téma Co s úpornými pleveľy v zahradách i ochutnávka pomazánek z rostlin naklíčených za oknem proběhne 2. března od 19. hodin v budově SCHKO Pálava na Náměstí 32 v Mikulově. Dozvíte se, že i v bytě je možno snadno pěstovat bohatý zdroj vitamínů. Pořádá Základní organizace 56/15 Českého svazu ochránců přírody CEV Pálava. (pet)

Jak na houby

V pondělí 6. 3. od 17.30 proběhne v Domě ochránců přírody na Panské 9 v Brně setkání přátel přírodní zahrady s přednáškou doc. Ing. I. Jablonského k základním poznatkům o pěstování hub na zahrádce, informacemi o druzích, jejich potřebách i dostupnosti. Pořádá sdružení Veronika. (jasu)

Svátek oskoruší

V sobotu 11. března 2006 se bude ve Tvarožné Lhotě u Strážnice oslavovat Strom Slovácka. Celý večer bude věnován oskoruším, vzácnému stromu Slovácka. Místem konání se stane místní Kulturní dům a pořadatelem INEX - Sdružení dobrovolných aktivit. (pet)

Počasí: bylo i mnohem hůř

O letošní zimě se píše, že je hodně chladná a s velkým množstvím sněhu. Ale v minulosti již bylo mnohem hůř, jen si to nepamätujeme. Ale kroniky hovoří jasnou řečí.

Tak například kronika české státní obecné školy v Jablunkově píše: „V měsíci lednu (1929) začíná krutá zima. Napadlo mnoho sněhu a začaly kruté mrazy, které se stupňovaly každým dnem a dosáhly vrcholu v polovině měsíce února. Nejnížší teplota byla zaznamenána v okolí zdejšího plicního sanatoria -43 °C ve městě -41 °C. Tyto silné mrazy měly vliv na docházku školní mládeže, která klesla až na 70 %. Jelikož ve třídách docílono jen +4 °C, musela správa školy zavřít školu,

a to nejprve od 11. do 15. února a potom dle nařízení Mšano (ministerstvo školství a sociální osvěty) od 22. února do konce tohoto měsíce. Následky těchto mrazů byly brozné. Zastaveny byly i osobní vlaky. Ovocné stromy i jiné v rovinách vymrzly, vysoká zvěř přicházela z hor až do stájí, hnána bladem a zimou nelekala se lidí.“

Oficiálně se uvádí, že nejnížší teplota -42 stupňů Celsia byla naměřena dne 11. února 1929 v Litvinovicích u Českých Budějovic. Nevím, jaká kritéria jsou nutná pro uznání rekordní teploty minus 43 stupňů Celsia, naměřená v nejvýchodnějším městě České republiky v Jablunkově, v každém případě jde o nejnížší neoficiálně naměřenou hodnotu mrazu na území dnešní ČR. Tatáž kronika píše: „Dne 1. března 1949 snesla se nad zdejší krajinou silná sněhová vánice a napadlo tolik

sněhu, že docházka dětí do školy se omezila jen na střed města. Děti z odlehlých částí města (Lysky, Vitališov, Žibla, Radvanov, Černě, Městská Lomná) nechodily do školy celý týden. První den, kdy byly děti za zmíněné nepohody předčasně pouštěny z vyučování domů (sněh byl dětem větrem metán přímo do tváří, takže orientace v terénu byla takřka nemožná): sešel se celý učitelský sbor v obavách, aby se cestou některému žákovi cosi zlého nepříhodovalo. Skutečně nebezpečí bylo totiž zjištěno až po odchodu žactva ze školy. V některých místech byly sněhové závěje i několikametrové. Doprava byla – alespoň zpočátku – na mnoha místech úplně přerušena, jinde byla udržována s nadlidským vypětím sil. V místě není pamětník, který by si takovou nepohodu pamatoval.“

K. Karpecki

ZVEME VÁS NA VÝLET

Tropy ve skleníku Fata morgána

Vytvořit dokonalou iluzi tropické přírody se vši parádou, to byla původní vize. Dnes je skutečností. V tropickém skleníku Fata morgána, který je součástí pražské botanické zahrady.

Během prohlídky se seznámíte s flórou celého světa, zastoupenou zhruba 5000 rostlinnými druhy. Můžete vidět na 70 druhů zvířat (hlavně ryby a žaby) a slyšet téměř 90 různých zvuků. Zaskočí vás bouřka a jen stěží utečete před tropickým lijákem. Skleník je dlouhý

130 m, široký 17 m a vzdálenost vnitřního terénu a střešy se pohybuje mezi 1,5 – 11 metry. Expoziční prostor je rozdělen stěnami na celkem tři části s odlišnými teplotami a vlhkostí. První část je polopouštní, druhá a zároveň největší představuje biot nížinného tropického deštného lesa a poslední, nejmenší, ale speciálně chlazená, hostu ukáže rostlinný život vysokých tropických hor. Veškeré výsadby jsou členěné i geograficky, podle kontinentů.

Výlet tropickou přírodou lze v Tróji uskutečnit celoročně. Skleník je otevřen

od úterý až do neděle od 9 do 16 hodin, pondělí je zavíracím dnem. Senioři mají vstupné za polovinu (45 Kč) a majitelé senior-pasu pražského DP dokonce za pouhou jednu korunu. Všechny přístupy a cesty ve skleníku jsou bezbariérové!

Do skleníku Fata morgána se dostanete metrem trasy C přes stanici Nádraží Holešovice, kde přestoupíte na autobus číslo 112, jedete až do zastávky Zoologická zahrada nebo Botanická zahrada Trója. Odtud dojdete podle značení zhruba za 5 minut. (red)

Co dnes dělá Miloš Nesvadba?

Je mu osmdesát, měl by být už dávno v důchodu... Ale schůzku si se mnou dal ve Stavovském divadle, zavedl do šatny, posadil na Donutilovu židli a z aktovky vytáhl spoustu kreseb a knížek.

Podle divadla v důchodu jsem, i když tady hrají v pěti komediích – v Lakomci, v Tisíci a jedné noci, ve Škole pomluv, Lucerně a v Cyranovi. Pořád žiji mezi herci, i když tohle už je úplně jiná generace. Tihle mladí, neříkám, že jsou špatní, jsou prostě jiní, i v herectví.

Teď připravuji novou knížku pro děti, zatím nemá titul, ale v březnu nebo v dubnu mi vyjde jedna pro malinké děti, které mají poprvé tužku v ruce, velká knížka, v níž si budou moct kreslit. (Když ovládaly televizi pro děti vlastně jen dvě postavy – Štěpánka Haničincová a Miloš



FOTO: AUTOR

Nesvadba.) Se Štěpkou jsme dělali úplně fantastické programy a měli k dětem šlešně blízko. Stávalo se, že jsem třeba šel po ulici, potkal školu a děti začaly křičet „Pan malíř!“. Ne Miloš, ale podle těch televizních pořadů. V té době jsem nosil křidu v kapse a dětem na chodníky maloval obrázky. To byla nádherná doba. Teď, po třiceti letech, znovu vysílali můj seriál Bubetka a smůlko. Bydlíme v třípokojovém bytě s manželkou a maminkou mé ženy. A tihle babičce bude teď v březnu sto

let. Vysloveně v pohodě, babka je králem v kuchyni. Co mám podle tohoto vzoru v plánu na nejbližších dvacet let? Abych hodně vydával pro děti. Taky budu mít velkou výstavu a doufám, že na ni budou chodit nejen děti, ale i maminky, babičky a dědečkové, protože je potřeba, aby u obrázku třeba tatínek dítěti řekl, co to je, a trochu to popsal. Dítě se na obrázek dívá jenom, jestli je hodně barevný a jestli tam nějaké panáčky zná. Tady v divadle – nevím, když mě obsadí, budu rád.

Zajímá mě umění, ale bohužel se dneska nekupuje. Ne že by na to lidi neměli, ale nepotřebují obraz do bytu. Jenomže obraz je další člen rodiny, protože ho pověsíte na zeď a chodíte kolem něj deset, dvacet, třicet let. Máme se ženou obrazy, které s námi žijí doopravdy těch padesát let. Dnes ctím všechny umělce, kteří nějak žijí, ale bohužel je nikdo nepodporuje. Zpovídal T. V. Novák

TIPY LETEM...

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

2. Čt: Praha astronomů a matematiků. Začátek v 15.30 u Pražské brány. Vstup 50 Kč.

4. So: Křížem krázem po přehlížených, ale zajímavých detailech v okolí Staroměstského náměstí. Začátek ve 14.00 na Mariánském náměstí před vstupem do Městské knihovny. Dalekohledy s sebou. Vstup 50 Kč.

5. Ne: Stavovské divadlo. Celková prohlídka. Začátek v 10.00 a 11.00 před vchodem. Vstup 50 Kč.

7. Út: Božena Němcová a další ženy spisovatelky v okolí Karlova náměstí. Začátek v 15.30 u Novoměstské radnice na Karlově náměstí. Vstup 50 Kč.

9. Čt: Předjarní Kampou – co nevíte z její historie. S návštěvou Galerie historických řemesel. Začátek v 16.00 u Malostranských mosteckých věží. Vstup 50 Kč.

12. Ne: Za Václavem Babinským. Začátek ve 14.00 na stanici tram. I. č. 9, 10 Sídliště Řepy. Vstup 50 Kč.

14. Út: Podskali. Začátek v 16.00 u budovy bývalé celnice na Výtóni. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 30/20 Kč.

18. So: Anežský klášter. Prohlídka kláštera – bez vstupu do expozice. Začátek ve 14.00 před vstupem do areálu z Haštalského náměstí. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 20 Kč.

19. Ne: Pojdte s námi do Kinského sadů. S návštěvou interiéru kostela sv. Michala v sadech a expozice Etnografického muzea. Začátek ve 14.00 při vstupu do sadů z nám. Kinských (u brány). Vstup 50 Kč + vstupné do expozice 60/40 Kč.

25. So: Nekonečný příběh dostavby západní strany Staroměstského náměstí (soutěže na dostavbu radniční budovy). Začátek ve 14.00 u sochy m. J. Husa na Staroměstském nám. Vstup 50 Kč.

27. Po: Architektura XX. stol. na Národní třídě – s nahlédnutím do vybraných vestibulů. Začátek v 16.00 před vstupem do Laterny magiky. Vstup 50 Kč.

28. Út: Malostranské náměstí a jeho okolí. Začátek v 16.00 před chrámem sv. Mikuláše na Malé Straně (před vchodem). Vstup 50 Kč.

29. St: Vyšehradský hřbitov se vstupem do Slavína. Začátek v 16.00 u kostela sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč + vstupné do prostor Slavína 20 Kč.

30. Čt: Nuselským údolím – od Karlína přes Albertov ke Gröbovce. Začátek v 16.30 v parčíku před kostelem Karla Velikého na Karlově. Vstup 50 Kč. (d)