

DOBA seniorů

č. 4 / ročník II.

Duben 2006

7 Kč



Z herce Vlacha je teď povaleč!

Ale jen v novém televizním seriálu.
Jak trávit volný čas ve skutečnosti,
to se dočtete na str. 16



Poslední satira Vlasty Smržové

strana 10

Jak to bude se slevami?

Doba seniorů vyzývá ke spolupráci v dobré věci

Právě tuto otázku často čteme ve vašich dopisech. Kladou ji zejména ti, kdo si koupili senior-karty a pomohli tak tomu, že noviny Doba seniorů vůbec spatřily světlo světa.

Na kartách je uvedeno, že jejich majitelé mají nárok na výhody a slevy.

Karty ve spolupráci s RS ČR vydali autoři Projektu Český senior. S tím, že výtěžek z jejich prodeje bude použit na vznik a rozjezd novin, které pak Projekt Český senior naopak podpoří tím, že budou pravidelně informovat o výsledcích jeho práce v oblasti slev.

Tyto se v novinách také objevily. Jenže autoři projektu slíbené informace o nových slevách do novin přestali dodávat. Nakonec se v únoru rozešli s RS ČR s tím, že ve svém projektu hodlají pokračovat bez ní i bez novin. Přesto je Doba seniorů nadále připravena informovat čtenáře o tom, když pro majitele karet nějaké nové slevy získají.

Chápeme to jako svoji povinnost, podobně jako udržení ceny předplatného DS na úrovni, která je přijatelná pro všechny seniory. O slevy a výhody pro seniory budeme také usilovat i my sami. **Nikoli pouze pro držitele karet, ale pro všechny bez rozdílu.**

Víme, že to není a nebude snadné. I když se říká, že jedna vlaštovka jaro nedělá, ty první už jsou ale tady. Na popud čtenářky jsme např. oslovili řetězec kin Cinema-City, proč nemají v nabídce podobně jako

u školáků i slevy pro hromadné návštěvy seniorů. Odpovědí bylo, že kromě už poskytovaných slev „v případě zájmu skupiny seniorů nad 50 osob v dopoledních hodinách o speciální promítání v některém

z multiplexů Cinema City je možné se s námi domluvit na lince pro hromadné rezervace 255 741 000. Na této lince lze provést i hromadnou objednávku do 3D kina IMAX.

Dále čtěte na str. 2



SRDCE PLNÉ KRÁSNÝCH RŮŽÍ jsme dostali do redakce Doby seniorů. S dodatkem, že nám snad udělá radost. Udělalo, a proto se o ni touto cestou dělíme i s našimi čtenáři. Doufáme, že i vás potěší.

Kdo a proč nám své růže poslal se dočtete na straně 6.

Jméno pro pejska a založení Klubu DS

Jméno zatím nemáme. Důvod je jednoduchý. Dostali jsme tolik návrhů, že bychom museli losovat. Právě to však nechceme, přáli bychom si, aby náš maskot měl jméno, které si bude přát většina čtenářů Doby seniorů. Popravdě řečeno, pejsek naše váhání vycítil a pyšně zvedá čumáček. Už totiž ví, že se stal miláčkem a hodlá toho využít. Naštěstí je to hravé mládě a nikoli vychytralý (vyčuráný) rádobypodnikatel, který by se snažil vzniklou situaci tvrdě zneužít... I takové ovšem už známe.

Návrhů na jméno přišlo opravdu mnoho. Mohl by se podle nich jmenovat Sendy (upravená obrácená zkrat-

ka DS, hezké pro oba rody?), Očko, Oříšek (typicky české), Sen (od slova senior a toho, že sny je třeba změnit ve skutečnost?) či Raf, Rafík nebo Rafka (od potřeby pokousat ty, co ignorují seniory?). A tak navrhneme: zkusme rozhodnout mezi jedním z těchto nejčastěji navrhovaných jmen. Tak, aby už v květnu štěně mělo jméno.

Pokud jde o Klub Doby seniorů: i tady nás váš velký zájem velice potěšil. Nečekali jsme takovou spoustu souhlasných dopisů a telefonátů. Jste skvělí, ale i to nesmíme zavazovat. Slibů už totiž seniory slyšeli ze všech stran

hodně. Proto jsme rozhodli, že zatím zůstaneme jen na úrovni členů redakce a jejich nejbližších spolupracovníků. Mezi ně počítáme samozřejmě všechny anděly (spíše „andělky“, protože většina z nich jsou ženy) Doby seniorů, kteří nám pomáhají s propagací našich společných novin.

Pro ostatní okamžitě otevřeme brány dokořán, až členství kromě práce bude přínášet i výhody. Víme, že mnozí z vás by do Klubu DS vstoupili i bez toho. Je hezké to vědět, ale vězte: nejdřív chceme dokázat, že být v Klubu DS neznamená jen platit. Pak můžeme uvažovat i o založení poboček, jak to navrhujete ve svých dopisech.

Mějte proto, prosím, ještě chvíli strpení.
František Vonderka

■ Penze vs. mzdy	3
Rozhovor s předsedou RS ČR	
■ 1000 Kč od ODS	4
Co dá ministr Škromach?	
■ Proti stárnutí pomáhá hudba	9
PSO to dokazuje	
■ Kdy žádat slevu	10
Poradna SOS ČR	
■ Jak překonat jarní depresi	11
Psycholožka radí	
■ Jaké filmy v dubnu	14
Výběr z programů TV	

Marek Eben pro seniory

Na květnovém veletrhu vín a destilátů v Praze budou vydražena různá raritní vína na dobročinné účely. Aukci povede populární herec Marek Eben, který se zasadil o to, aby letos byl výtěžek dražby věnován nadaci Vize 97 na podporu programu pro osamělé seniory.

„Víte, přispívat na děti je v jistém smyslu komerčně velmi výhodné, protože jsou roztomilé, hezké, malé a dojemné a taky jsou to budoucí konzumenti. Kdežto ti staří lidé jsou méně vzhlední a pro žádnou z těch firem, které případně dávají na charitu, to není nic, co by si zrovna chtěly dát na billboard. Staří, nemocní, umírající - to nikdo nechce vidět, protože to podvědomě ze svého života vytěšňuje. A přitom je to něco, s čím se dříve nebo později všichni setkáme, jednou v té situaci budeme přímo osobně. I když se k ní také blíží, ještě v ní nejsem, ale vím, že mnozí senioři u nás žijí v podmínkách, které k důstojnému životu mají skutečně daleko. To je potřeba změnit.“

(red)



DRAŽIT SE BUDE i víno se jménem Eben na etiketě

AKTIVNÍ SENIOR

Tato rubrika je určena pro zprávy o činnosti seniorských organizací. Je vyhrazena pro ty, kdo ukazují, že seniori nejsou ti, co čekají, až se bude něco dít, ale sami také konají. Nejen ve prospěch seniorů. Zařazujeme sem rovněž informace, které mohou inspirovat a podnítit jiné k akci. Pište nám, rádi budeme o podobných aktivitách informovat.

Soutěž pro seniory

Poklady z královského věna - to je téma nové literární soutěže, určené seniorům. Zúčastnit se může každý senior, který bydlí, narodil se nebo má jiný vztah k některému z devíti věnných měst: Dvůr Králové nad Labem, Hradec Králové, Chrudim, Jaroměř, Mělník, Nový Bydžov, Polička, Trutnov a Vysoké Mýto. Podrobnosti k soutěži získáte na Magistrátu Hradce Králové u Ivety Tužilové (telefon 495 707 330). Uzávěrka soutěže je 30. června. (fav)

Dárky pro kojence

S hezkým nápadem přišly seniorky - členky Klubu důchodců - v Jablonci nad Nisou. Navázaly spolupráci s místním Kojeneckým ústavem. Protože mají rády ruční práce, rozhodly se pro nejmenší uplét drobné dárky. Bačkůrkami a rukavičkami počínaje až po čepičky, svíčky a podobně. (tál)

Debaty o G-centru

Setkání seniorů a zdravotně postižených s Mgr. Otakarem Veřovským, starostou obvodu Ostrava-Jih o výstavbě G-centra se uskutečnil v pondělí 10. dubna v 15 hod. v Klubu Atlantik v Ostravě. Účastníci se doví bližší informace o stavu výstavby G-centra pro seniory a rodiče s malými dětmi, které se za 44,5 mil. korun buduje na náměstí SNP. V centru nebude chybět ani internetová kavárna a prostory pro relaxaci a rehabilitaci. Na setkání vystoupí i ředitel Charity Ostrava, která bude provoz centra zajišťovat, a sociolog PhDr. Juraj Hón. (der)

Chystají výstavu

Ve dnech 10. až 12. dubna se v Jablonci nad Nisou svými výrobky představí již na 13. ročníku regionální výstavy zdravotně postižených občanů libereckého kraje. K vidění budou jak výrobky ze skla, kovu či keramiky, tak i výrobky háčkové a pletené, obrazy, sochy, řezbářská díla i fotografie. Podobné výstavy se během dubna uskuteční i v dalších Centrech zdravotně postižených Libereckého kraje. (fran)

Debatovali o stárnutí v Evropě

Ve dnech 8. až 9. března se ve Vídni pod patronací vedoucích představitelů Rakouska, které v současné době stojí v čele EU, mezinárodní konference k problematice stárnutí evropské populace. Jednání se zúčastnilo více než 250 delegátů z 15 zemí Evropy - zejména představitelů seniorských organizací, ale také odborníků z oblasti vědy a výzkumu,

demografů, sociologů a zástupců patientských či proseniorských organizací.

I jednání ve Vídni potvrdilo, že problematika stárnutí obyvatelstva je velmi široká a přináší nejen problémy ekonomické, důchodových systémů a života společnosti vůbec, ale zejména problémy zdravotní. Každý rok prodloužení průměrné délky života znamená pro zdravotnictví nárůst

nákladů o 3 - 6 procent. Výši těchto nákladů mohou do značné míry ovlivnit samotní seniori a to svým životním stylem, dodržováním správné životosprávy atd. Jak uvedl účastník konference Prof. Dr. Jan Solich, 1. místopředseda Rady seniorů ČR, jednání ve Vídni tak přineslo řadu podnětů i pro práci našich seniorských organizací. (red)

Jak to bude se slevami?

Dokončení ze str. 1

Tam je na představení v po - čt možné dostat hromadnou slevu už od 20 osob.“ V odpovědi bylo uvedeno, že koncem března se v Praze 4 otevírá nový multiplex Cinema City Novodvorská. U této informace je dodatek: „Vzhledem k jeho poloze v lokalitě obydlené seniory připravujeme pro tento multiplex speciální nabídky právě pro ně.“

Jak vidět, ledy se začínají hýbat, i když stále ještě pomalu.. Potěšil nás proto dvojnásob dopis majitele CK SANA z Hradce Králové Ing. V. Mareše. Ta totiž slevy pro seniory poskytuje už od roku 1990! Zájemcům rádi pošlou nabídku na rok 2006 zdarma. CK SANA zaměstnává převážně seniory a i proto projeví zájem o vstup do Klubu Doby seniorů. V závěru dopisu Ing. Mareš uvádí, že dnešní složitá doba vyžaduje, abychom si „všichni společně pomáhali.“ Plně s ním souhlasíme, jedině konkrétními činy v tomto směru se

dá upevňovat i tolik citovaná mezigenerační solidarita. Věřme, že to pochopí i další podnikatelé. A nejen oni.

V uplynulých dnech jsme se na to, co dělají pro seniory, zeptali i uměleckého šéfa Divadla na Vinohradech Martina Stropnického: „Už tradičně máme zcela zdarma veřejné generálky. Máme veliké štěstí, protože řada z těch babiček a dědečků jsou lidé, kteří k nám chodí celý život. A to je cenný vinohradský kapitál. Potom máme ještě malou scénu, kde jsou lístky podstatně levnější, takže i to je možnost nás navštívit, i když jsou to dvě patra po schodech, s čímž bohužel i kvůli respektu vůči památkově chráněné budově nemůžeme nic dělat.“

Veřejná generálka je vždycky před první předpremiérou a je vždy uvedena v měsíčním přehledu divadla. Kromě toho se každý může zeptat u pokladny a kdyby tam bylo moc lidí, dozví se to na obchodním oddělení, které je přístupné z vrátnice.

Pojistné nelze zanedbávat
Neplatiči mohou mít velké problémy

V poslední době se objevují případy, kdy Česká správa sociálního zabezpečení odmítá žadatelům přiznat plný invalidní důchod.

K tomu příklad z dopisu: Dvaapadesátiletý muž se stal plně invalidní 19. 2. 2006. Od 19. 2. 1996 do 31. 12. 2003 podnikal, ale neplatil si pojistné na sociální zabezpečení. Od roku 2004 do dne vzniku invalidity byl veden v evidenci uchazečů o zaměstnání. Celkem tak získal v rozhodném období deseti let pouze 770 kalendářních dnů pojištění. Požádal si o invalidní důchod, byl zamítnut. Proč, na to jsme se zeptali tiskové mluvčí ČSSZ Štěpánky Mikešové. „Žádost o plný invalidní důchod musela ČSSZ zamítnout, protože muž nesplnil podmínky nároku na přiznání důchodu. Podle platné legislativy by ji musela ČSSZ zamítnout i v případě, kdyby získal například 4 roky a 363 dnů pojištění, tedy nikoli celých 5 let pojištění.

Minimální doba pojištění nutná k přiznání plného invalidního důchodu vždy závisí na věku žadatele. Platí, že:

- u pojištěnce do 20 let je potřebná doba pojištění méně než 1 rok,
- u pojištěnce od 20 do 22 let je potřebná doba pojištění 1 rok,

- u pojištěnce od 22 let do 24 let činí potřebná doba pojištění 2 roky,
- u pojištěnce od 24 let do 26 let je potřebná doba pojištění 3 roky,
- u pojištěnce do 26 do 28 let se jedná o 4 roky
- pojištěnec nad 28 let musí být v posledních deseti letech důchodově pojištěn 5 let. Podle zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění vzniká nárok na plný invalidní důchod v případě, že je člověk plně invalidní, získá potřebnou dobu pojištění a ke dni vzniku invalidity ještě nesplňuje podmínky nároku na starobní důchod. Nárok má také ta osoba, která se stala plně invalidní následkem pracovního úrazu nebo nemoci z povolání.“

Nejde jen o samotné žadatele. Kdyby muž z našeho dopisu zemřel, nebyl by pozůstalé manželce přiznán ani vdovský důchod. Stejně tak by zde musela být zamítnuta i žádost o přiznání sirotčích důchodů. Je tedy třeba, aby se lidé o své důchodové pojištění starali v každé etapě svého života. Naš sociální systém je nastavený tak, aby dopady těžkých životních situací co nejvíce eliminoval. Pokud ale lidé nebudou plnit stanovené podmínky a platit pojistné, nelze jim bohužel pomoci. (red)

Někde tedy už slevy a výhody pro seniory jsou, jen se o nich dostatečně neví. Proto se budeme dále ptát a odpovědi zveřejňovat na stránkách DS. Připojit se můžete i vy, když napíšete o slevách, se kterými jste se sami setkali a které by mohli využít i jiní. Stejně tak vyzýváme samotné poskytovatele slev, aby o nich informovali prostřednictvím Doby seniorů. (red)

Mělničtí seniori
měli svůj ples

Centrum seniorů v Mělníku (Penzion a Domov důchodců Ludmila) je známo celou řadou aktivit. Patří k nim i zajišťování nejrůznějších programů, pořádaných buď zaměstnanci nebo pozvanými hosty. K pravidelným účinkujícím patří například členové mělnického literárního klubu Pegas, kteří už mají mezi seniory své stále posluchače, stejnou tradici mají i večerní „hudební dýchánky“ s reprodukcí hudby na přání a podobně. Seniori mají k dispozici i mikrobuses, přizpůsobené i pro dopravu vozíčkářů, kterým se mohou nechat vyvézt do města třeba na nákupy, ale taky na návštěvu nějaké kulturní akce například v místním Masarykově kulturním domě.



Jedním z posledních programů byl dlouho očekávaný ples. Svým tanečním uměním potěšili členové TSK Admira Kladno. Velký zájem byl o tombolu, ve které bylo téměř čtyři sta pěkných cen.. Potěšil i zájem a ochota obyvatel Penzionu J. Sládkové, M. Hrdličkové a J. Trubičkové, které na ples napekly sladké pohoštění. Jak dokazuje obrázek, o dobrou náladu opravdu nouze nebyla.

Text a foto: Jan Lhotský

Statistika: Propad důchodů zastaven!

Stihnou se spravedlivější valorizace v tomto volebním období?

Ve čtvrtek 9. března 2006 uveřejnil Český statistický úřad poslední data „uzávěrky“ roku 2005. Výkonost ekonomiky měřená hrubým domácím produktem meziročně vzrostla o 6 % a průměrná hrubá měsíční nominální mzda o 5,5 %. O stružnou bilanci loňského roku, ale z pohledu třetí generace, jsme v této souvislosti požádali předsedu Rady seniorů ČR Zdeňka Pernese.

■ Loni se podle nejnovějších statistických údajů poprvé po šesti letech zastavil negativní vývoj relace mezi průměrnou mzdou a průměrnou starobní penzí sólo. Tedy kritérií, podle kterých se sociální postavení seniorů ve společnosti měří. Důchody dokonce rostly rychleji než mzdy. Jak tuto situaci hodnotí Rada seniorů?

Ano, loňská dynamika mzdového růstu byla nejnižší za celou historii Česka, což zastavilo zhoršování sociálního postavení českých seniorů v posledních šesti letech, ve kterých relace důchod - mzda, klesala v řádu od 0,3 do 0,8 procentního bodu ročně. Loni se tento trend zastavil a podíl průměrného starobního důchodu k průměrné hrubé mzdě osciloval na 40,6 %, tj. na stejné úrovni jako před rokem. K „obvyklému“ meziročnímu propadu tedy

nedošlo, pro české seniory jde o zprávu dobrou. Předsednictvo Rady seniorů vzalo novou situaci s uspokojením na vědomí. To ovšem neznamená, že by seniři souhlasili s nízkým mzdovým ohodnocením ekonomicky aktivní části populace, fakta jsou ale fakta. Za pozitivní možno považovat též, že prvně po šestnácti letech reálná kupní síla průměrné penze výrazněji převýšila reálnou úroveň předtransformačního roku 1989. Dle našich propočtů o 3,1 %. Byl také nejvyšší čas, reálná kupní síla průměrné mzdy úroveň roku 1989 loni převýšila již o 44,8 %.

A to nehovořím o dlouhodobém propadu relace důchod - hrubá mzda z 55,3 % v roce 1991 na 40,6 % v letech 2004 a 2005. Česká společnost má ve vztahu k seniorům hodně co dohánět.

■ Pomyslné nůžky nespravedlnosti se přestaly dále rozevírat. To je jistě pozitivní a je třeba to vítat. Ještě lepší by bylo, kdyby se přivýřely. Myslíte, že k tomu má stát ekonomické možnosti?

Jistě že má, jde pouze o nastavení priorit. Podívejte se, státní rozpočet pro letošní rok disponuje částkou 958 miliard Kč. V tak velkém objemu peněz úspory v řádu jednotek miliard Kč, respektive v řádu jedné až dvou desítek miliard Kč jistě



najít lze. Navíc důchodový účet je v posledních letech vysoce solventní, jen za letošní rok má vybrané pojistné na důchodové zabezpečení činit 279 miliard Kč a výdaje na penze 264 miliard Kč. Důchodový účet tak bude v přebytku 15 miliard Kč. Vytváření otevřené společnosti pro všechny generace, hovořím o hlavním krédu Evropy a českého Národního programu přípravy na stárnutí, je také mezigenerační spravedlnost při rozdělování národního bohatství. Na rozdíl od let předchozích jsme ale za loňský rok spokojeni, ekonomika rostla o 6 %, mzdy o 5,5 % a penze byly valorizovány o 5,7 %. **Mezigenerační spravedlnost tak byla zajištěna.**

■ Rada seniorů ČR iniciovala poslanecký návrh novely zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, jehož cílem je dosáhnout lepších a spravedlivějších kritérií při valorizaci důchodů. V únoru prošel v parlamentu prvním čtením. Jak vidíte možnost jeho schválení do konce současného volebního období?

Jde o velkou věc, sněmovní výbor pro sociální politiku a zdravotnictví, jehož jednání jsme se zúčastnili, doporučil poslanecké sněmovně naši předlohu schválit. Vše je o čase, povinných 62 dní mezi prvním a druhým čtením uplyne 10. dubna, nic tedy nebude bránit, aby dubnové zasedání sněmovny projednávání progresivnější valorizace penzí přímo ze zákona na své úrovni ukončilo. Pak bude záležet na Senátu, pokud novelu schválí a pan prezident ji podepíše, tak máme vyhráno. Pokud se ale věci zadrhnou, tak není od věci poukázat na konkrétní viníky. Máte pravdu, je před volbami, seniři musí být informováni.

Proto se také v příštím čísle Doby seniorů k problému vrátíme a čtenářům sdělíme, jak se jednotlivé strany k tomuto důležitému zákonu staví. Třeba jim to pomůže při rozhodování, komu dát ve volbách hlas.

Ptal se František Vonderka

Debate s ministrem Rathem

Veřejnou debatu na v současné době velmi ožehavé téma, kterým je aktuální situace ve zdravotnictví, připravuje Svaz důchodců České republiky ve spolupráci s Ministerstvem zdravotnictví České republiky. Beseda se uskuteční 10. dubna 2006 od 14:00 hod. v jednacím místnosti č. 108 v budově Poslanecké sněmovny Parlamentu České republiky, Sněmovní 4, Praha 1. Akci svým vystoupením zahájí ministr zdravotnictví MUDr. David Rath, po něm je na programu otevřená diskuse o situaci ve zdravotnictví, zejména

na pak o problémech, které se dotýkají seniorů. Přítomen bude rovněž doc. MUDr. Karel Němeček, CSc., ředitel Odboru politiky léčiv a zdravotnických prostředků VZP.

Zájemci se mohou hlásit nejpozději do 5.4.2006 na telefonu 222 094 300, kontaktní osoba L. Cuřínová. Organizátoři upozorňují, že kapacita sálu, v němž se akce uskuteční je omezena (cca 200 osob) a z tohoto důvodu budou přednostně vpuštěni jen ti zájemci, jejichž účast bude předem potvrzena. (red)

Svoje slovo dodržíme

V minulém čísle DS jsme zveřejnili dopis čtenáře, ve kterém psal o poškozování žen, kterým byl vyměřen vdovský důchod podle § 56 zákona č. 100/88 Sb. V reakci jsme slíbili, že se této tematice budeme v Době seniorů věnovat. Do redakce nám přišla řada dopisů, ve kterých postižené ženy popisují svoje konkrétní případy. Např. od paní J. Dostálkové z Brna, paní M.Z. z Kopřivnice (přála si jen iniciály) či paní A. Jančové z Teplic. Nejde jen o líčení případů, dopisy jsou často i o aroganci

úřadů, které se ani neobtěžují pisatelkám odpovědět. Např. na žádost o přezkoumání výměry důchodu. Je to také o odpovědích některých poslanců, ve kterých píší, že na nápravu této české rarity prý zatím není dostatek politické vůle v parlamentu. DS už některá odpovědná místa oslovila a čeká na odpověď. Oslovíme rovněž politické strany a všechny reakce rovněž zveřejníme. Svůj slib čtenářům dodržíme. A těm odpovědi, které dostaneme, třeba pomohou i při rozhodování, jak se zachovat u voleb. (fav)

Naše anketa: **Bojíte se viru ptačí chřipky?**



Miroslav Náplava (39), vydávající

Nebojím. Myslím, že to je přehnaná věc, něco jako když vypukl SARS. Úplně stejně přišel z Asie, byla tam obrovská opatření po letištích, z některých zemí se nepouštěli cestující, ale všechno to bylo pod politicko ekonomickým tlakem, aby nebyl zasažen turismus. Doslova hysterie, ale přestože má každý lidský život samozřejmě hodnotu, nakonec podlehl v miliardové Číně několik lidí. Takže pokud ptačí chřipku nazýváme nějakou epidemií, nějakým ohrožením, je to stejně nesmyslné.



Švítlna Pořinková (60), prodáváčka

Ne. Myslím, že byla i dřív a ani jsme o tom nevěděli. A je spousta daleko horších chorob a problémů, které nás mohou potkat.



Marcela Soukupová (57), v domácnosti

Bojím, ale zatím proti tomu nic nedělám. Největší strach mám, aby to nedostaly naše kočky, od nich pes

a vnučka. Jenomže vůbec nevím, co bych proti tomu měla dělat.



Radek Zíbar (49), překladatel

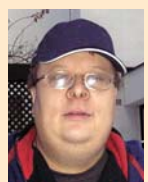
Ne, nebojím a kuřecí maso jím ve velkém. Přistupuji k tomu jako ke všemu, obezřetně, leč bez jakékoli hysterie. Ta tu ale bohužel je a to může na některé lidi působit.

Jiří Soukup (62), elektrikář

Ne, já ji nedostanu, jsem imunní... Ale to není pravda, trochu se jí bojím, dokonce



jsem si kvůli ní koupil jeden přístroj, který by měl zvyšovat moji imunitu, a navíc je prý proti všem problémům. Jenomže moc nevěřím, že mi pomůže.



Michal Hyroš (30), automechanik

Ne, protože si jedná myslím, že to je daleko a pak že to je také jako planý poplach s nemocí šílených krav. Nejhorší ze všeho je povyk v médiích.

Škromach: Zkoumejte obsah slibů!

Předvolební kampaň je tady, politici všech stran se snaží získat hlasy seniorů. Ministr Zdeněk Škromach, je v současné vládě zodpovědný právě za sociální politiku. Za to, co se reálně stalo a děje i v oblasti důchodů.

■ Předseda ODS Mirek Topolánek slíbil důchodcům, že jim po volbách zvýší důchody o 1000 Kč měsíčně. Co na to říkáte?

Když se podíváme na to, co by důchodcům ODS v případě volební výhry provedla, tak je to velmi málo. Podle předsedy Topolánka se přece stát nebude o občana „marnotratně starat“, ale bude platit všem lidem co nejméně. A tak je tisícikoruna opravdu hodně málo. ODS tvrdí, že po volbách rychle splní všechno, co dnes slibuje, zejména, že sníží daně a přerozdělování od bohatých k chudším. Takže je jasné, že všichni občané, a tedy i důchodci, si budou platit své léky, nemocenskou i zdravotní péči a konec konců i důchody. Vše si bude muset zaplatit každý sám, pokud se nespokojí s chudým rovným důchodem, což ODS také jasně říká. Jistě si umíte spočítat, že na to všechno tisíc korun navíc nestačí.

■ ODS říká, že její důchodová reforma se důchodců nedotkne.

To bychom museli umět přestat počítat. Důchodců je více než 2,5 miliónu. Těch tisíc korun zvýšení důchodu pro každého z nich tak představuje ročně více než 30 miliard Kč a kdyby chtěl Mirek Topolánek zvýšit o 1000 Kč každý vyplácený důchod, bude potřebovat ročně navíc téměř 40 mld Kč. Zeptejte se ho, kde na to vezme, když jeho strana chce současně snížit pojistné, z něhož důchody vyplácíme, z 28 na 20 %, což znamená, že již na současné důchody bude chybět více než 60 miliard Kč. V těch slibech ODS se z důchodového systému ztrácí 100 miliard Kč!

■ Docela slušná suma. Co hodláte dělat Vy, aby na důchody peníze nechyběly?

Především nebudeme snižovat pojistné, aby bylo stále dostatek prostředků na důchody, a díky tomu budeme valorizovat i nadále důchody pravidelně tak, aby jejich kupní síla stále výrazněji rostla, a to nejen v předvolebních obdobích. Dobře víte, že to byla až naše vláda, která zastavila propad ekonomiky zavinený radikálními reformami ODS a zastavila i pokles důchodů, který to způsobilo. Mezigenerační a příjmovou solidaritu v systému musíme zachovat a my to uděláme. Jen solidarita zajistí sociální spravedlnost v důchodech, jejich jistotu a dostatek prostředků proto, aby důchody mohly i nadále reálně růst.

■ I Váš švédský model důchodové reformy by ovšem znamenal zavedení větší ekvivalence.



MINISTR ZDENĚK ŠKROMACH během rozhovoru s Dobou seniorů.

Řekněme to po pravdě: Chceme vnést do systému větší zásluhovost a větší spravedlnost při vyměřování důchodů, abychom zajistili dlouhodobou finanční stabilitu průběžného systému a zvyšující se úroveň důchodů. Chceme, aby lidé po celý svůj aktivní život byli pravidelně předem informováni o svých budoucích důchodových nárocích, aby jasně viděli, že pracovat se vyplácí, stejně tak, jako se vyplácí snaha o dosažení vyšší kvalifikace či celoživotní vzdělávání. To povede k vyšším důchodům. Na druhé straně zavedeme nárok na minimální důchod, který spolehlivě zajistí, že nikdo z budoucích důchodců neskončí pod hranicí životního minima a neupadne tak do chudoby. Ta je u nás mimochodem nejnížší v celé Evropské unii.

■ To zní hezky, jak ale zabráníte tomu, aby se peníze vybrané na důchody neztratily?

Chceme je oddělit od státního rozpočtu, aby mohly sloužit pouze svému účelu, tj. výplatě důchodů a k jejich valorizacím, a byly tak vyňaty z každodenního politického vlivu, jakému jsou vystaveny dnes v předvolebním období v Poslanecké sněmovně prakticky při přijímání jakéhokoliv zákona. A samozřejmě také z agendy vlády, která by mohla snadno při potížích státního rozpočtu upadnout do pokušení použít k záplatám důchodové prostředky.

Vzpomeňte si, že jsme to byli my, kdo navrhoval vytvoření Sociální pojišťovny transformací současné České správy sociálního zabezpečení na moderní veřejnoprávní instituci, která by toto „odstátnění“ důchodových prostředků a nezávislost důchodového pojištění zajistila, a že to byla ODS, která se vždy stavěla ostře proti. Byla to také ODS, která za své vlády použila nemalé prostředky určené na důchody na jiné účely, ale nakonec i snížila pojistnou sazbu tak, že přiblížila finanční krizi v důchodovém pojištění. Vše směřovalo k důchodové reformě, jejímž výsledkem by byly nejprve nižší důchody a nakonec rovný důchod na úrovni nedosahující ani životní minimum.

■ Jak pak ale zajistíte, aby bylo dost prostředků na důchody, když současný systém tak jako tak prý nebude brzy financovatelný?

To je oblíbený strašák pravice, která chce peníze z průběžného systému privatizovat a svěřit do správy finančních institucí. Když to zjednoduším, z průběžného systému mají dnes prospěch pouze pojištěnci, kteří do něj platí a důchodci, kteří z něj pobírají své peníze. Státem vynaložené prostředky na jeho správu jsou minimální. Finanční instituce a především jejich vlastníci, akcionáři, si z něho nemohou odvést žádnou dividendu. A o to jim jde nejvíce. Chtějí, aby část důchodových pro-

středků získaly právě tyto instituce výměnou za slib, že investiční správou důchodových prostředků vydělají pro systém mnohem více a zajistí vyšší důchody těm, kteří si do soukromých systémů budou platit. Zatímco slibovaná výše důchodů bude nejistá, zisky správcovských firem budou vždy vysoké a zaručené. My chceme tuto soukromou podobu penzí nabídnout pouze jako doplňkový systém pro ty, kteří si to budou moci dovolit a sami zvýší své odvody na důchody. K tomu je budeme i výrazně motivovat. Abych se ale nevyhnul odpovědi na otázku: V naší reformě počítáme se zavedením automatických korekčních mechanismů v průběžném systému, které budou podle předem stanovených pravidel každoročně reagovat na případnou finanční nerovnováhu v systému podle vývoje jeho příjmů a výdajů a demografického vlivu. Jistota průběžně vyplácených důchodů bude garantována i rezervním fondem, který chceme vytvořit a do něhož převedeme i přebytky, které v tomto systému dnes vznikají a ještě budou v dalších letech vznikat. Máme promyšleny i další dílčí změny, které zajistí, že současný průběžný důchodový systém bude ještě dlouho sloužit ke spokojenosti našich spoluobčanů, jak důchodců, tak mladých.

Doba seniorů Vám děkuje za rozhovor.

Bude dost domovů důchodců?

Jednou z možností bydlení ve stáří jsou Domovy důchodců. Bude jich dost? Někteří starostové se obávají převodu domova důchodců z kraje do jejich kompetence. Bojí se zátěže pro pokladny radnic. Jak problém vidí ministr Radko Martínek?

Tato obava není plně oprávněná, zejména proto, že kromě plateb ubytovaných osob je tato péče podporována státem prostřednictvím příspěvku na lůžko. Příspěvek na provoz poskytuje i kraj a navíc je možné požádat stát o příspěvek na rekonstrukci tohoto zařízení. Města by se měla starat o své staré občany a celá řada měst často i ne příliš bohatých, už tak činí. Mnohem vážnější problém dnes vidím v tom, že se situace kolem domovů důchodců v minulosti neřešila koncepčně dobudováním sítě těchto zařízení a jejich průběžnou modernizací. Navíc se ukazuje, že rozsáhlá podpora výstavby domů s pečovatelskými službami má nejen své kladné, ale i záporné stránky. Tou pozitivní je rozhodně fakt, že vedle terénních sociálních služeb se v mnoha místech podařilo vybudovat zařízení, v nichž staří lidé žijí v podmínkách odpovídajících počátku 21. století. U řady občanů tak došlo k výraznému zlepšení v komfortu bydlení i služeb.

■ V čem vidíte tedy problém?

Zdravotní stav většiny z nás se s věkem spíše zhoršuje. Z toho plyne potřeba intenzivnějších zdravotních a sociálních služeb a ty už zpravidla domy s pečovatelskou službou poskytovat nemohou. Dokážou je ale zajistit právě domovy důchodců. Nevýhodou je také skutečnost, že domovy důchodců nejsou po republice rozloženy rovnoměrně a řada z nich navíc není zrovna v nejlepším technickém stavu. Často to znamená, že se po přestěhování z moderních domů s pečovatelskou službou do domova důchodců lidem změní k horšímu jejich životní podmínky, a ještě k tomu musí opustit navykklé prostředí. Tato změna rozhodně ke zlepšení jejich špatného zdravotního stavu nepomůže.

■ A jak vidíte řešení?

Do budoucna se musíme zaměřit na dobudování sítě domovů důchodců, které by byly ve správě města, a doplňovaly by tak celkovou nabídku sociálních služeb. Díky tomu starý člověk bude moci zůstat v prostředí, na něž je zvyklý a bude mu tam zároveň poskytnuta potřebná péče.

■ Pravdou ovšem zůstává, že nejlépe je starému člověku v kruhu rodiny.

Bohužel, stávající životní styl však dnes často rodinám neumožňuje, aby se



K PARTNERSKÝM PORADNÍM orgánům ministra Martínka patří i Rada seniorů ČR. S ní dohodnul mj. monitorování situace osamělých důchodců po schválení zákona o tzv. deregulaci

staraly o své staré rodiče s potřebnou intenzitou. Taková péče není snadná - zvláště pak v okamžiku, kdy u starých lidí nastávají vážné zdravotní komplikace. Potom je bezesporu dobré, pokud přísluš-

ná obec nebo město disponují zařízením, které zajišťuje nejen potřebnou zdravotní a sociální péči, ale zároveň i kontakt s rodinou.

(red)

Zajistit seniorům důstojné bydlení

Národní program přípravy na stárnutí vytýčuje celou řadu úkolů, které je třeba naplnit konkrétními činy, aby v budoucnu nastaly problémy. K těm klíčovým patří zejména otázka bydlení, která spadá do působnosti Ministerstva pro místní rozvoj

Jak se tento důležitý úkol daří zvládnout?

Pokračuje realizace dvou programů na podporu bydlení zaměřených na domácnosti, které se nemohou finančně podílet na pořízení bytu, případně jsou ještě navíc znevýhodněné ze zdravotních či dalších důvodů. Jde o:

- Program podpory výstavby nájemních bytů
- Program výstavby podporovaných bytů.

Cílem programu podpory výstavby nájemních bytů a technické infrastruktury je výstavba nájemních bytů ve vlastnictví obcí, které jsou určené pro příjmově vymezené skupiny domácností, u nichž lze předpokládat, že nejsou schopné finančně participovat na pořízení bydlení. **Program slouží pro výstavbu nájemních bytů pro sociálně slabší osoby, mezi něž patří i mnozí senioři.** Při výstavbě domu s 10 a více byty musí

být nejméně 10 % bytů upravitelnými, tj. musí bez dalších stavebních zásahů splňovat podmínky bezbariérovosti. Za stejných podmínek je poskytována dotace na výstavbu nájemních bytů pro nízkopříjmové domácnosti také ze Státního fondu rozvoje bydlení. O jaké částky šlo? V roce 2003 to bylo 609,7 milionů Kč, v roce 2004 pak 285 milionů Kč. V roce 2005 MMR na realizaci tohoto programu uvolnilo 344 071 956 Kč na výstavbu 1113 bytových jednotek.

Výstavba nájemních bytů zaměřená na občany s vymezenými příjmy byla v roce 2005 podporována i na základě nařízení vlády č. 146/2003 Sb., o použití prostředků Státního fondu rozvoje bydlení ke krytí části nákladů spojených s výstavbou bytů pro příjmově vymezené osoby. SFRB na uvedené účely v roce 2005 vyčlenil 1,3 mld. Kč.

V programu výstavby podporovaných bytů jde o výstavbu nájemních bytů ve vlastnictví obcí nebo dobrovolných svazků obcí pro osoby, které jsou znevýhodněny v přístupu k bydlení. Nejen příjmově, ale také z dalších důvodů (např. zdravotní stav, věk, nepříznivé sociální okolnosti atd.) a jsou tak ve větší míře ohroženy sociálním vyloučením.



I TAK může vypadat dům s pečovatelskou službou

I zde jde tedy do značné míry o **vytváření podmínek pro důstojné a přiměřené bydlení potřebných seniorů.** Dotace je podmíněna zajištěním sociálních služeb.

Program vymezuje tři dotační tituly:

- chráněné byty - pro osoby se zdravotními problémy, všechny chráněné byty musejí být upravitelné, tj. bez dalších stavebních úprav splňující základní požadavky bezbariérovosti. Budova, ve které se nacházejí chráněné byty, musí splňovat obecné technické požadavky zabezpečující užívání staveb osobami se sníženou schopností pohybu a orientace.
- byty na půl cesty - pro osoby a domácnosti se sociálními handicap, které žijí konfliktním způsobem života
- vstupní byty - pro osoby, které ani za

využití všech stávajících nástrojů sociální a bytové politiky nemají přístup k bydlení

V roce 2003 MMR na tyto účely uvolnilo 183, v roce 2004 pak 201 milionů Kč. Loni MMR uvolnilo 397 895 000 Kč na výstavbu 577 podporovaných bytů. Z toho bylo postaveno 561 chráněných bytů, 8 bytů na půl cesty a 8 vstupních bytů.

Ministerstvo pro místní rozvoj se rovněž průběžně zabývá hledáním nových forem **podpory pořízení bydlení budoucími seniory** a zvažuje nové formy **podpory přiměřených úprav domácího prostředí a bydlení pro seniory, zejména závislé a nesoběstačné.**

(red)

Nesmíme na ně nikdy zapomenout

Na úpatí Chřibů, pod buchlovskými lesy leží moravskoslovácké městečko Koryčany. Před lety, cestou ze slovenských hor, jsme se tady zastavili. Nbylo možno zapomenout, že jsem kdysi u tetičky v Koryčanech našla na dva roky domov. Říkanka, že „v Koryčanech počů kocúra v trúbě, kdežto v Měčnicích honí boka porótko, zněla v uších našich chlapců odmala. Nezapomenutelně ukazují rozdíly moravských nářečí.



SVATEBNÍ SNÍMEK Karla a Marie Semrádových. Brali se 30.dubna 1925. Netušili, co je čeká.

Na sklonku minulého roku si říkanku připomněl syn. Zopakoval ji prý svému spolupracovníkovi, k jeho údivu, když slyšel, že dotyčný je z Koryčan. Poslední únorovou nedělí se vracel mladší syn z Velké Fatry. Cestou odbočil z „hlavní“, aby se zastavil u pomníku na koryčanském náměstí. Na jeho pamětní desce je na prvním místě vyryto - mezi dalšími dvanácti jmény obětí z let 1939-1945 - jméno učitele koryčanské měšťanky i jeho ženy.

Stovky snímků vyšly z fotoaparátů tohoto vášnivého fotografa. Na některých dodnes vidíme, že si po samospoušti stačil ještě stoupnout mezi nás, děti, nebo naši početnou rodinu o prázdninách v Polné či v Měříně.

Ve dvaatřicátém, za heydrichiády, zaplatil životem v Kounicových kolejích za snímek na průkazu parašutisty. Vinou konfidenta. Když přišlo gestapo, odcházel dvanáctiletý Oldřich právě do školy. Starší Soňa byla na učitelském ústavu v Brně. Otce ani matku už nikdy neviděli. Ta zahynula téhož roku. Měla jsem v rukou její dopis, vlastně ubohý lístek z Osvětimi. Byla to zoufalá starost o děti, o muže. Nevěděla co s nimi je...

Udavač byl po válce popraven. Pamětníků je hrstka. Ale i jeden nahodilý chodec na otáčku, zda „ví“, odpověděl letos v únoru na koryčanském

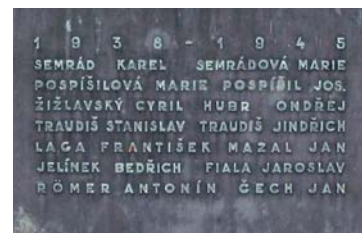


POMNÍK S PAMĚTNÍ DESKOU na náměstí v Koryčanech

náměstí, že o tragických událostech slychal ve škole.

Další generace - dnes i čtyři strýcovi pravnucci - Jakub, Tomáš, Alena a Lucie - my všichni - nesmíme zapomenout: „Mrtvých slavné paměti, živým na posilu“, jak je vytesáno na koryčanském pomníku.

Jarmila Bičíková



Také na medaili

Stalo se právě čtyřiatvacátého února dva tisíce šest, kdy Česko získalo první zlato na olympiádě v Turinu. Kolem třetí odpoledne toho dne zůstala ležet pod stříškou zastávky před obchodem na Proseku zapomenutá kabelka. Vinou nešikovnosti a neopatrnosti, kdy se člověk stará víc o hůl než o co jiné. V tu chvíli tudy v dopravní špičce projížděly autobusy do Letňan, Čakovic, na Černý most... Nálezců mohly být desítky.

Leknutí nad nepřijemnou ztrátou brzy vystřídala úleva. Poctivost ještě nevmřela. Odpadly pochůzky za duplikáty několika osobních dokladů, pro nové brýle. Vyměnit klíče od bytu nebylo třeba, i peněženka zůstala nedotčená.

Ptáte se proč ? Protože poctiví nálezci - starší manželé z Čakovic nelenili. Stálo je to čas a námahu, faktem je, že kabelka byla u našich sousedů dřív, než jsme se vrátili domů. A přitom se jednalo o nálezkyni, která v loňském roce utrpěla těžký úraz rukou, a jejího muže, který jí dodnes obětavě pomáhá. To bylo možno zjistit jen po zavolání na mobil, jehož číslo byli našim sousedům ochotni uvést. Víc ani adresu jsme se po našem telefonickém naléhání nedozvěděli.

„To by udělal každý“, jen řekli ti dva a zůstali v anonymitě. (bá)

Dárek od Růžového kavalíra

Růže je královnou v každé zahradě. Dovede svojí vůní potěšit, její půvab i duševním lékem.

Josef Havel se svému koníčku - šlechtění a pěstování růží věnuje už půl století.

Jeho srdce pro královnu květin zaho-



PAN HAVEL je i členem Obce baráčníků v Soběslavi. Proto ten kraj...

řelo v roce 1958, když byl na zájezdu v Lidicích. Tam se tehdy pěstovaly růže z Anglie. Natolik se mu zalíbily, že koupil rouby - jedno očko stálo korunu a výhonek 5 korun, což byly tehdy dost velké peníze - a růžím už od té doby zůstal věrný.

Od té doby naočkoval tisíce růží a vyšlechtil 7 vlastních sort. Zúčastnil se svými výpěstky také mezinárodních soutěží. V obtížné konkurenci získával zlaté medaile a řadu významných mezinárodních ocenění a v zahraničním tisku se o jeho pěstitelských schopnostech psalo v superlativech.

O tom, že je uznávaným odborníkem svědčí nejen členství v Rosa klubu, ale i zájem ze zahraničí: patří mezi německé Milovníky růží, je čestným členem Královské růžařské společnosti a Švýcarské růžařské společnosti. Díky svým znalostem byl jmenován členem mezinárodních porot v Baden Badenu a v Římě

Každá z jeho růží voní jinak, dokonce se charakter vůně mění v průběhu dne. Jejich jména znějí jako hudba - Cantilena Bohemica, Cantilena Moravica, Nette Ingeborg, Nette Rosemarie, Cantilena Hlavnovica či Cantilena Slovenica...

Na jeho růže byly složeny básně.

Nyní nám napsal do Doby seniorů.



TADY JSOU ASI SLOVA ZBYTEČNÁ. Růžová krása hovoří sama ze sebe.

Dost smutný dopis: „Můj zdravotní stav je velmi špatný. Přestaly mi fungovat všechny svaly v oblasti hlavy a krku. Mám hlavu svěšenou, nemohu skoro jíst a pít a ani mluvit. Hrozí mi zaskočení do plic, neboť jen s obtížemi polykám. Loni v říjnu jsem byl operován, mám sondu do žaludku na vstřikování výživy... Ke všemu jsem 11. ledna na zledovatělé cestě uklouzl, upadl na znak a zlomil si levou ruku v zápěstí... Ale dost nařikání! Budu vám velmi vděčný, když mi zajistíte předplatné Doby seniorů. Přikládám fotografie svých růží. Snad tím udělám radost.“

Udělal, pane Havle. Takovou, že jsme se rozhodli zprostředkovat ji všem čtenářům DS. Vám přejeme brzké uzdravení a k 76. narozeninám (10.3) dodatečně alespoň v duši rozkvetlou růžovou zahradu! (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 podle Vás měli vědět i další čtenáři. Redakce si vyhrazuje pouze právo nezařadit urážlivé a vulgární příspěvky a dopisy čtenářů z prostorových důvodů krátit podle potřeby. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Cena novin

Zaráží mne, jak omlouváte mírné zvýšení ceny Doby seniorů a píšete, že předplatné musíte vlastně dotovat. To snad ani není nutné. Každý kdo mohl celý život pracovat, má dnes penzi přece vcelku slušnou... Souhlasím s vašimi vývody v poznámce koho volit. Myslím, že důchodci by neměli mít nějakou vlastní stranu a tím se vlastně izolovat. Je lepší, když s nimi mohou a musí počítat obvyklé politické strany a musí se snažit jim vyhovět. Velmi nás pobavil příspěvek „Chlapa ničím nenahradíš“. Je to prospěšnější než dělat z novin nějakou zeď nářků. V. Hlavatý, Tetín

Oceňuji pokus vydávat trvale noviny pro seniory v Česku a věřím, že se je podaří udržet při životě. Žít bez reklam se vám asi nepodaří, ale neměli byste dopustit, aby obsah a cíl byl nakonec znásilněn tlakem sponzorů a penězi z reklam. Není tak těžké poznat, které noviny ve skutečnosti už nejsou vydávány pro čtenáře a počet čtenářů už se jen stává pouze regulátorem ceny za reklamy. Pevně věřím, že to nebude případ Doby seniorů. I proto si ji objednáвам. Ing. B. Vorel, Holýšov

Red: Ano, bez reklamy to nezvládneme. Potřebujeme ji k tomu, abychom cenu novin udrželi na současné úrovni a Doba seniorů tak byla přístupná pro všechny. Víme samozřejmě i o tom, že reklama není jen zdrojem peněz, ale může v krajním případě vést i k ekonomickému omezení svobody slova. Sponzorů a reklamy, kde by něco podobného bylo vyžadováno, se raději vzdáme. Na druhé straně reklama, která nabízí zajímavé služby a třeba i výhody, je pro čtenáře užitečnou informací.

Sudoku, šotek a háčkováná dečka

...Domnívám se, že v zadání úkolu došlo k tiskové chybě a správné znění řešení je

„...jenom je velmi krátká.“

A. Špalková, Jablonec n. N.

Red: Nedomnívala se a neměla pravdu jen paní Arnoštka. V zadání úkolu si zařadil tiskářský šotek a z návodu vypadlo jedno písmenko „j“. I když se tím drtivá většina luštitelů nenechala zmást, všem se omlouváme. Několik čtenářek nás také upozornilo, že dečka na snímku, který byl u příběhu paní Kubešové z Domažlic, není háčkováná, ale pletená. Není to chyba autorky textu, ale věci háčkování a pletení neznalého autora snímku, který byl dodatečně pořízen jen jako ilustrace.

Propagace našich novin

Myslím, že Době seniorů schází větší propagace. Jak si mají seniory noviny koupit, když nevědí, že vycházejí? Na poštách by noviny mohli vyvěsit za okýnko, když tam mohou viset jiné časopisy. V prodejnách tisku a na stáncích je situace taková, že Doba seniorů je zastrčená a většinou ji prodáváčka pracně hledá. A. Mařica, Třinec

Red: O těchto problémech víme. A jsme proto rádi, že máme Anděly Doby seniorů, kteří noviny pomáhají propagovat. Nejen mezi seniory, ale i tím, že hovoří s prodáváči tisku a snaží se je přemluvit, aby Doba seniorů byla víc na očích. Je skvělé, že andělů stále přibývá.

Jak jsme se nyní dověděli, k těmto neocenitelným pomocníkům patří i Miroslav Krejčí z Hranic na Moravě a MUDr. Blanka Malá z Ostravy 2. Přitom oběma je už osmdesát! Jak vidět, aktivita není otázkou věku. Děkuje!



Koho volit

K volbám samozřejmě chodím. Koho volím? Podle mne je to samozřejmě, i když to člověk nesmí nahlas říkat. Noviny jsou plné informací o rasismu a u nás se provádí otevřená rasistická politika proti jedné z parlamentních stran. Právě ji volím. V životě jsem byl vždy nestranník a zajímal jsem se jen o svou práci. Dobře jsem i vydělával. Uplatnil jsem několik zlepšovacích návrhů, dělal přesčasy, brigády. Měl jsem i druhé zaměstnání a nikdo mi v tom nebránil. Důchod mi byl vypočítán podle tabulek a nestěžuji si. Ještě mi byla započítána „jednička“ i „dvojka“. To dnes už neexistuje. Jsem člověk z éry práce a dnešní doba showbyznysu se mi nelíbí. Pavel Vinklář, Přerov

Absurdistán

Po přečtení sloupku Absurdní poplatky v č.3 uvedu jinou nehoráznost. U pokladny České pojišťovny jsem byl svědkem novoty, když při úhradě pojistného 36 Kč požadovala pokladní za svou službu poplatek dalších 25 Kč, který se dosud nevybíral. Klient se pak rozhodl k úhradě na poště za poplatek mnohem nižší. Poskytovatelé služeb - nyní i Česká pojišťovna - a dodavatelé médií zrušili hotovostní platby a nutí úhrady na poště včetně poukázecného, čímž se vše zdrazí. Občan nemá výběru a tak bezohledně zneužívají svého postavení, aby každoročně vykazovali miliardové zisky pro svou podstatu a akcionáře...Tak vypadá budování kapi-

Čeští tržní extrémisté vydávají požadavky na sociální spravedlnost a sociální stát, oprávněné požadavky důchodců (totožné s postavením důchodců v Německu a Rakousku) za volání po komunistickém režimu a za nebezpečí znárodnování. Nám starodůchodcům jejich představy zase připomínají prožité období okupace a fašismu, období snah zbavovat se „nepotřebných“ a „méněhodnotných“... Je tu možnost chodit k volbám, ale tržní extrémisté odmítají zaručit základní sociální jistoty. Hrozí nám český experiment tržního extremismu, „tržní nevolnictví“. Doplňen fašismy rasovými, generačními, nacionálními atd. se stává skutečným nebezpečím nejen pro české důchodce, ale pro celou demokracii.

Jiří Kukliš, Janovice u Rýmařova

talismu v Čechách díky tzv. neviditelné ruce trhu profesorského hradního pána... O sobě musím uvést, že jako stálý nestranník jsem nikdy nebyl a nebudu příznivcem komunistů, právě naopak po vyloučení ze studia UK, věznění otce a vyloučení sestry z učitelství... Jsem a zůstanu svobodný demokrat se sociálním cítěním.

JUDr. Vladimír Vlček, Chomutov

Red: Děkuje za informace, rádi podobné věci budeme veřejně pranýřovat. Nemyslíme si však, že za ně může prof. Klaus, byť se u nás snažil šířit ekonomické teorie, které moderní svět právě pro jejich dopady dávno opustil. Firmy si prostě jen dovolují to, co jim dovoříme...

Napsal život

Z dopisu paní J. Ptákové z Rychnova nad Kněžnou:

Nové vydání Doby seniorů se mi líbilo. Kromě dobrých rad mě velmi potěšila tancující kočička a článek o dečce. Přimělo mne to také k napsání příběhu.

U zahrady máme malý rybníček. Jednou se tam přistěhovala nutrie a chodila hodovat ke slepicím. Tak to trvalo celé léto. Přes zimu se neukázala, opět až zjara. Opět celé léto pobíhala u slepic, večer pak chodila k rybníčku. Přišel podzim. Jednou jsem šla ráno vypustit slepice a tam v posadě velké zvíře s vousy. Nutrie! Lekly jsme se obě. Bála jsem se tam vkročit. Pak ale vyběhla se slepicemi, nasnídala se a zmizela. Ráno jsem jí dávala krajíc chleba, chytla ho do tlapek, sedla na zadní a okusovala ho jako člověk. Někdy dostala zbytky polévky. Z kastroly vybrala tlapkou tuhé zbytky, pak do něho vlezla, polévku si šplíchala na hlavu a masnotu vtírala do kožichu. Jenže jednou večer nepřišla. V noci rány, lámání třísek! Kouknu oknem, nutrie se dobývala domů. Musela jsem ji jít pustit. Tak se to opakovalo každou noc, flámovala mnohdy až do rána. Stěny kurníku se zeslabovaly a já chodila do práce nevyspalá. Řádění ukončili naši známí.

Nutrie skončila na pekáči. Litovala jsem ji, ale nedalo se udělat nic jiného. Aspoň pár fotografií mi zůstalo. Jednu přikládám.



PSO dokazuje: s hudb

Už kamarádi pomalu stárnem... to jsou slova známé „Zbraslavské polky“ skladatele Jaromíra Vejvody. Stárnutí je nezvratný proces, který se bohužel nedá zastavit, dá se však zpomalit. Například neustálým aktivním a pozitivním přístupem k životu. To si uvědomuje personál i obyvatelé Domova důchodců v Praze 8 - Bohnicích. Vedle běžných standardních aktivit zde již řadu let funguje i velké hudební těleso - Pražský salonní orchestr (PSO), což je v podmínkách a možnostech sociálních zařízení jev zcela ojedinělý.

Základ orchestru vznikl již v roce 1982. Současný manažér a dirigent Mgr. Václav Vomáčka k tomu Době seniorů řekl: „Tehdy se tu sešlo pár seniorů, kteří to uměli s houslemi a harmonikou. Když se k nim přidali další dva s vozembouchem a valchou, vznikla domácí kapela, která začala vyhrávat při oslavách Mezinárodního dne žen obyvatelům v domovech důchodců a pensionů. Rozhodující slovo však řekl houslista Josef Ježek, který byl se svou paní jedním z prvních obyvatel zdejšího domova. Soubor dále rozšířil a vznikl tak již docela slušný asi osmičlenný salonní orchestr. Členů souboru dále při-



DOBŘÁ VÍLA ORCHESTRU PANÍ ZDENKA Ježková. Je jí už od doby, kdy soubor zakládal její zesnulý manžel. Dnes je členkou orchestru i její dcera.

bývalo, kolem roku 1995 jich bylo už čtvrt stovky a k dirigentskému pultu se postavil Václav Slaviček, který taktovku posléze předává Josefu Baštáři. Ovšem neodchází, sedá si do skupiny druhých houslí. Vždyť je mu teprve 83 let.“

Z původních několika muzikantů, obyvatelů domova, se orchestr postupem let výrazně rozšířil až na dnešních 40 stálých členů. Svým věkovým průměrem přes 70 let je orchestr bezesporu nejstarším hudebním tělesem tohoto typu v České republice. Václav Vomáčka: „Věkový průměr nám „kází“ pár vysokoškoláků, kteří si s námi chodí zahrát. Nejstaršímu muzikantovi, Františku Budilovi, je nyní 86 let, nejmladšímu flétnistovi Martinu Joskovi je 21 let.“

Zájem mladých však na druhé straně jen potvrdil známý fakt, že hudba nezná věkových hranic a je ideálním prostředkem ke společnému setkávání různých generací.

V programech orchestru nalezneme jak klasické skladby tzv. vyššího populáru od našich i světových skladatelů, tak oblíbené evergreeny naší i zahraniční lidové a taneční hudby.

„Co hrajeme? Hudbu všech žánrů, říká se tomu vše, od Bacha po Vlachy. Operetní melodie, malá díla velkých mistrů, intermezza, dostaveníčka a na závěr našich koncertů nesmí chybět taneční muzika, při které naši posluchači vyrůstali. A není to jen swing či dechovka, hrajeme i Suchého a Šlitr, dokonce i špičkovou hudbu muzikálů Webera a dalších velikánů.“

Orchestr pravidelně vystupuje nejen v domovském zařízení, ale koncertuje po celé Praze i jiných místech naší republiky. Připomeňme například pravidelné hostování na lázeňských kolonádách v Poděbradech, Teplicích, Karlově Studánce, Janských či Františkových Lázních, pravidelná slavnostní vystoupení pro Rakouské velvyslanectví na pražském Žofíně či v Rudolfinu, závěrečný koncert „Mezinárodního roku seniorů 1999“



I VE CHVÍLÍCH SOUSTŘEDĚNÍ je na členech orche

v pražském Obecním domě, slavnostní zahajovací promenádní koncert u příležitosti otevření nově rekonstruovaných zahrad pod Pražským hradem v rámci akce Praha - kulturní město 2000, opakované účinkování na festivalech „Vačkářův Zbiroh“ nebo „Nekonvenční žižkovský podzim“. Loni v říjnu orchestr poprvé vycestoval i do zahraničí, v Kongresovém centru německého Suhlmu mu aplaudovalo téměř dva tisíce posl-

cha:
Če
v M
ce
mu
jsa
a c
pai
ký
pro
jde
si:
pří
do
Mo
se
ru
hu
mu
v l
hré
mu
nel
slo
tů,
níc
ce
ní
Fe.
syn
v a
i ši



Znojenský hrozen 2006

► 8. mezinárodní televizní a rozhlasový festival o gastronomii
► Znojmo, Czech Republic, 3. – 7. 9. 2006



BĚHEM ZKOUŠKY MUZIKÁLU byl u dirigentského pultíku host, stálý dirigent Vomáčka zvládl part violy...

bou se nestárne



ch orchestru vidět, že hudba je kusem jejich života.

na- ev- od ul- na bo ni ra- ho lu- chačů. Pořad o činnosti orchestru natočila jak Česká televize, tak i Bavorská televize v Mnichově.

Doba seniorů orchestr zastihla na zkoušce nacvičování hudebního doprovodu pro muzikál Hrabě Monte Christo. Zkoušky jsou každou středu od půl čtvrté. Pánové a dámy se ale scházejí o dvě hodiny dříve, paní Ježková navaří kafičko, připraví i nějaký ten dortík, sušenky. Přečtou se noviny, probere se, co je nového a potom teprve přijde dirigent a zavelí - pánové a dámy, jdeme si zahrát. Většina členů orchestru sice bydlí přímo v domově, ale třeba trombonista dojíždí až ze Zbirohu...Během zkoušky Monte Christa ovšem i stálý dirigent zasedl se svou violou mezi hráče a vedení orchestru převzal host, který pro muzikál složil hudbu. Ta bude nakonec natočena a během muzikálu, ve kterém budou vystupovat v Poděbradech místní divadelní ochotníci, hrána z playbacku.

Orchestr tvoří převážně kvalitní amatérští muzikanti, někteří hudebníci však působili nebo ještě působí profesionálně. Orchestr je složen z často kdysi významných muzikantů, kteří hrávali vážnou hudbu, ale i v předních swingových kapelách. „Jsou tu dokonce chlapci, kteří vzpomínají na svá působení u Valdaufa či Maliny. Náš koncertní mistr Ferdinand Haralík hrával v karlovarském symfonickém orchestru, působil dokonce až v dalekém Japonsku. Ovšem hrají s námi i šikovní amatéři.“

Podle svých hudebních zálib se sdružují i do menších souborů a tak při orchestru působí např. Komorní soubor „Melodie“, věnující se převážně klasické hudbě, Komorní skupina Pražského salonního orchestru (tzv. „Malá salonka“ s repertoárem velkého orchestru, ale s menším hráčským obsazením), Taneční skupina „Blok“ s převážně swingovým a jazzovým repertoárem nebo klasická dechovka „Dvořanka“. Toto jméno si členové zvolili,



PRAŽSKÝ SALONNÍ ORCHESTR v plné sestavě



U BASY STANISLAV MAŇAS, na klavír hraje Věra Holmanová.

aby uctili památku svého zemřelého kolegy Miroslava Dvořáka...

Dirigent Vomáčka: „Já sám mám klasické vysokoškolské hudební vzdělání, hrál jsem v České filharmonii, ale před těmito muzikantky smekám klobouk. P listopadu 89i jsem se dal trochu na politiku, dělal jsem starostu na Praze 8 a později jsem chtěl jen pomoci zdejšímu domovu důchodců. Netušil jsem, že i v často vysokém věku lze tak naplnit svůj život. Že lze dosáhnout takových výsledků. Říkám si, že až já půjdu do důchodu a doufám, že skončím tady v domově na Praze 8, doplním repertoár ještě o bigbitovou část. A budeme hrát Olympic a Beatles a všechno to, s čím jsme vyrůstali a příjemně stárli.“

Jasně je už nyní, že orchestr toto přání dirigenta hravě zvládne. O jeho kvalitě už dnes svědčí i to, že získal již řadu grantů na podporu své činnosti. Svoji vstřícnost projevil jak Magistrát hl.m.Prahy, tak Městská část Praha 8, Fond česko-německé budoucnosti a dokonce i mezinárodní nadace Open Society Found. (text a foto: fav)

AKTIVNÍ SENIOR

Tato rubrika je určena pro zprávy o činnosti seniorských organizací. Je vyhrazena pro ty, kdo ukazují, že senioři nejsou ti, co čekají, až se bude něco dít, ale sami také konají. Nejen ve prospěch seniorů. Zařazujeme sem rovněž informace, které mohou inspirovat a podnítit jiné k akci. Pište nám, rádi budeme o podobných aktivitách informovat.

Pro cyklisty

V sobotu 1. 4. 2006 v 11:00 odstartuje od radnice v Lázních Bohdančů již 6. ročník projížďky cyklotras Podél Opatovického kanálu „Cyklopaták 2006“. V letošním ročníku je kromě stávajících cyklotras Podél Opatovického kanálu připraven cyklotest na stanovištích v Lázních Bohdančů. K poslechu zahraje již od 10:00 hodin country kapela Freegrass. Zpestřením sportovního dopoledne bude ukázka historických kol. (red)

Věk jim nevadí

Klub důchodců v Brumově-Bylnici na Valašsku vznikl už v roce 1970. Dnes čítá přes 250 členů, kteří tak nacházejí sebeuplatnění. Vedení postupně převzali důchodci F. Loucký, J. Hořáková a M. Kosačíková. Klub je při organizování společenských akcí vzorem i pro mladou generaci. Členové vystupují v pěveckém sboru, v tělovýchově, v různých společenských organizacích a také v Muzejní společnosti. Pořádáním již tradičních Valašských balů a fašanků členové klubu přispívají k zachování místního folkloru. (F.S.)

Cestují za poznáním

Ve čtvrtek 27. dubna se v Mittal Stell Ostrava, a.s. uskuteční výroční členská schůze Klubu důchodců při ZO OS KOVO-Vysoké pece Ostrava, a.s. Kromě, projednání výroční zprávy, voleb výboru a dalších úkonů, předají i dary jubilantům a proberou i plán činnosti na letošní rok. K nim patří i zájezdy bývalých vysokopecařů za poznáním. Letos by s podporou odborové organizace a vedení VPO, a.s. chtěli postupně vyrazit do polských zahradnictví, navštívit slovenské lázně, poznat krásy jižní Moravy a zajímavosti Olomoucka. (red)

Zpívání v galerii

Vernisáž obrazů renomovaného ostravského krajináře Lubomíra Procházky se uskuteční 28. dubna v 17 hodin v galerii M+M v Hranicích (Juríkova 6). Vzhledem k tomu, že malíř je i emeritním sólistou Moravskoslezského divadla, zahraje rovněž a zazpívá ukázky ze svého dlouholetého pěveckého působení. Výstavu, která potrvá do 19. května uvede předseda Rady KC seniorů a zdravotně postižených v Ostravě ing. Lubomír Pásek. (red)

Gerontofarmaceutická poradna
zdravotní komise Svazu důchodců
ČR, Wuchterlova 6., 16000 Praha 6
e-mail: svazdouchodcu@seznam.cz

Stále čtu a slyším o nových lécích na osteoporózu. Jaká je vlastně správná léčba této poruchy zdraví?

Základem každé dlouhodobé léčby (ale i prevence) je podle našich a evropských odborníků dostatečný příjem vápníků (kalcia), dostatečné množství vitamínu D v organismu a tělesná aktivita. K příznivé úpravě životního stylu patří také omezení škodlivin (kouření, alkohol, kofeinismus). Za nejvhodnější zdroj vápníku se považuje mléko a mléčné výrobky (s nižším obsahem tuků), k dostatku vitamínu D stačí rozumné slunění nebo pohyb na čerstvém vzduchu. Lidé, kteří mohou vycházet ven, zpravidla zvláštní dodávku vitamínu D nepotřebují. Tělesný pohyb - zejména cviky na posílení svalstva, ale i tělesná zátěž je nejvhodnějším podnětem k aktivitě kostivorných buněk (osteoblastů).

Léky by měly nastoupit až tam, kde to rozhodne odborný lékař. Proto pozor na nemístnou reklamu některých výrobců - není vždy v souladu s názory a poznatky odborníků.

V denním tisku jsem četl, že někteří světoví výrobci kritizují naši zemi, že málo využívají jejich léků a že v ČR máme více domácích léků tzv. generik. Jak je to s kvalitou používaných léků u nás?

Bohužel i na trhu léčiv vládne konkurenční boj a ne vždy se postupuje eticky. Z toho plynou i některé útoky proti domácím lékům a generikům (jde o léky stejného složení, ale pod jiným názvem - např. Brufen, Ibuprofen, Ibalgin aj.). Náš nejvyšší orgán pro léky „Státní ústav kontroly léčiv“ a samozřejmě i lékopis (soubor norem kvality léčiv) má na všechny léky stejná kritéria, která se neliší od světových požadavků a doporučení Světové zdravotnické organizace. V našich lékárnách jsou proto jen léky registrované tj. schválené pro užití v ČR. Jejich kvalita je zaručena a to stejně zda se jedná o léky vyrobené u nás nebo v zahraničí a dovezené k nám. Přísná kontrola se však týká jen léků a ne různých potravinových doplňků či tzv. parafarmaceutik. Garantem kvality léků je také jejich uchovávání a vydávání v lékárnách.

Je COLDREX vhodný lék pro každého?

Bohužel není a i příbalové letáčky správně uvádějí: poradte se se svým lékařem nebo lékařem. Tak Coldrex není doporučován dětem do 12 let, nemá být užíván pacienty, kteří se léčí na vysoký krevní tlak nebo kteří mají cukrovku. Není vhodný u pacientů s onemocněním štítné žlázy, glaukolem či se zbytněním prostaty. (jsol)

Není mikrovlnka jako mikrovlnka V případě malé vady můžete žádat od prodejce slevu

„Tahle by se hodila,“ shodli se manželé Vlčkoví a ukázali svému synovi na jedno-
duchou mikrovlnnou troubu. Když konečně doma synův dárek rozbali, zjistili, že na jedné stěně - našťastí té, která byla u zdi, je mikrovlnka poškozená.

„Buď ji přivezte, nebo tam pošlu technika, příští týden tam má nějakou reklamací, zastaví se,“ klidně reagoval majitel prodejny na telefonický dotaz, co s tím. „Dám vám slevu, pokud to nevdá, ale můžeme přivést novou troubu a prohlédnete si ji a vyzkoušíte při převzetí, abyste neměli už od začátku problém,“ dodal.

Pokud se na zboží, které si přinesete z obchodu, vyskytne nějaká vada, která ale nebrání řádnému užívání věci, má



spotřebitel právo požadovat slevu, ovšem může také trvat na výměně výrobku za bezvadný. Manželům Vlčkovým bylo celkem jedno, zda budou mít na troubě škrábanec a promáčklinu, která stejně není vidět, naopak by raději synovi ušetřili peníze, takže by dali přednost slevě.

Syn naopak tvrdil - celkem oprávněně - že není jisté, že trouba někde neupadla, takže by se právě kvůli nevinnému škrábanci, který je jen vnějším projevem nešetného zacházení, mohly objevit i další vady.

Pokud by prodejce nebyl tak vstřícný, jako v uvedeném případě, nezbyvá spotřebiteli nic jiného než odnést či odvézt (náklady pak náúčtovat prodejci) zboží do prodejny a s paragonem v ruce reklamovat.

Ve většině případů je ale možné těmto nepříjemným překvapením předejít. V obchodě si velmi pečlivě zboží prohlédněte, ať se jedná o svetr nebo elektroniku. Nechte si ho předvést, pokud to je možné, to se týká většinou spotřebičů. Nejen že zjistíte, zda je funkční nepoškozené atd., ale i zda má všechna přídavná zařízení, což u mixerů či vysavačů je velmi podstatná záležitost.

Pokud je zboží poškozené a vada nebrání jeho řádnému užívání a spotřebiteli to nevdá, pak může uplatnit slevu, ale její výše záleží na dohodě mezi spotřebitelem a prodávajícím. Osobně se domnívám, že u dražších věcí by se mohla pohybovat až kolem 10 procent. Není-li prodávající ochoten přistoupit na váš návrh, pak trvejte na výměně zboží.

Mgr. Ivana Picková,
Sdružení obrany spotřebitelů ČR

Deset tipů pro dobrý spánek

Z výzkumů vyplývá, že při změně času z letního na zimní a ze zimního na letní trpí poruchami spánku hodně lidí. Je potvrzeno, že v den, kdy na podzim lidem přibude při změně času jedna hodina spánku, se cítí mnohem lépe. Problémy se spaním zažilo 95 procent lidí, vážnější potíže má asi 40 procent, více ženy než muži.

Krátkodobá nespavost postihne během života, zejména v období závažných životních událostí, prakticky každého. Krátká nespavost, například po úmrtí někoho blízkého, může přejít do chronického stadia, kdy nespavost trvá déle než tři až čtyři týdny. V takové situaci se nesmí člověk trápit a měl by se poradit s lékařem. Délka spánku je individuálně velmi odlišná, obvykle je pro dospělého člověka optimálních 6,5 - 7,5 hodin spánku. S věkem se potřeba spánku snižuje a jsou lidé, kterým stačí 3 až 4 hodiny spánku a cítí se odpočinutí.

Problém se spaním, o němž bychom se měli poradit s odborníkem, mají lidé, kteří nemohou usnout déle než třicet minut, během noci se probudí více než čtyřikrát a bdí delší dobu. Dobrý spánek je základem dobré fyzické i duševní pohody, proto několik tipů závěrem:

- dodržujte denní režim: vstávejte a chodte spát ve stejnou dobu, také o víkend
- pokud jste celý den seděli, běžte večer na 20 minutovou procházku
- přes den se snažte nespát nebo alespoň spánek omezte (neusínejte po 14. hodině)
- nepřejídejte se před spaním, ale také nechoďte spát s kručím žaludkem
- před spaním omezte příjem tekutin



Foto: DAGWiger

NESPAVOSTÍ TRPÍ častěji příslušnice slabšího pohlaví než muži.

- před spaním absolvujte pravidelný večerní rituál (vyčůrat, vyčistit zuby, pusťte na dobrou noc)
- snažte se nemyslet na žádné stresující věci, naučte se „vypnout mozek“, relaxovat, před spaním omezte sledování hororů v TV
- v posteli se nesnažte usnout za každou cenu. Pokud spánek nepřichází, raději vstaňte něco dělejte
- nejlépe se vám bude spát v dobře větrané místnosti s přiměřenou teplotou; omezte na minimum světlo a hluk. Máte-li problémy se spánkem, snažte se spát v jiné místnosti než vaši blízcí
- „počítání oveček“ pomůže, pokud vám brání usnout bloudící myšlenky; na počítání se musíte plně soustředit.

(red)



Pozor na útoky blech a klíšťat

S otázkou čtenářky Evy K., na co si dávat v dubnu pozor u psů a koček, jsme se obrátili na MVDr. Lukáše Hanzla z pražské Veterinární kliniky Anděl:

Jakmile přijde na jaře oteplení, začíná sezóna blech a klíšťat. Radil bych tenhle problém řešit preventivně, jakmile se blechy a klíšťata vyvoří, najednou jich máte všude plno. Dřívější spreje především u dlouhosrstých plemen nedostávaly účinnou látku až na kůži, navíc jste na většího psa vystříkali sprej celý. Dnešní preparáty na principu Spot on jsou daleko účinnější. Jsou to pipety na jedno použití. Kapičky účinné látky nakapete v oblasti krku mezi lopatkami, u větších plemen psů ještě třeba ke koření ocasu, kočkám stačí kapka na krk za hlavu, kam si nedosáhnou při své hygienické očištění lizáním. Preparát se vsáknou do kůže a rozptýlí se v ní po celém těle. Funguje tak, že jakmile se klíště nebo blecha zakousnou do kůže, vnikne do nich účinná látka a odumírájí. Preparáty jsou k dostání u vašeho veterináře a jedna dávka funguje měsíc. Za takové ošetření menšího psa nebo kočky, podle toho jaký si zvolíte preparát, zaplatíte od stovky do dvou. Další co bych doporučil na jaro je ostříhat psům - tedy plemenům, která se stříhají - srst. Zbavit je zimních dlouhých chlupů, aby kůže dobře dýchala a předejít tak jejím onemocněním. (d)



Psycholožka o jarních depresích

Jaro je vzkříšení přírody a mělo by znamenat také vzkříšení fyzických i psychických sil člověka po dlouhé zimě. Přesto se právě na jaře často setkáváme s depresemi. Proč tomu tak je, prozrazuje psycholožka Jitka Doučková.

„Je to tím, že jak lidský organismus v průběhu dlouhé zimy dobývá baterky - fyzické i psychické síly - a těší se zase na jaro, když to nakonec přijde, je už natolik vyčerpaný, že už na přijetí jara prostě nemá. A dlouhá letošní zima dala pořádně zabrat všem.“

■ Jak se deprese projevují?

„Člověk ztrácí vitalitu, elán, sílu do života. Ráno se probouzí unavený, je pro něj těžké vstát z postele, na nic se netěší, všechno ho vyčerpává, ztrácí jaksi smysl života. K depresi patří i problémy s nespavostí: člověk je unavený a tělo by

si mělo odpočinout, zregenerovat ve spánku, ale je tak vyčerpaný, že nemůže usnout. Lidé často tyto příznaky deprese podceňují a připisují je nějaké viróze či chřipce, zaměňují psychické a tělesné problémy. Člověk by si měl uvědomit, že když se dlouhou dobu necítí dobře a cítí symptomy, o nichž jsme se zmínili, může se jednat právě o depresi. Postupně se totiž stane, že lidé se uzavírají do své ulity a to depresi potencuje. Až nakonec skončí u psychiatra a na antidepresiv.“

■ Co dělat, aby tak člověk nedopadl?

„Měl by se snažit si nějakým způsobem sám zorganizovat svůj den, svůj čas. Pokud je člověk v aktivním věku,



DR. JITKA DOUČKOVÁ

chodí do zaměstnání, stará se o partnera o děti deprese nedeprese, prostě ví, že musí. Když odejde ale do důchodu a takzvaně nemusí nic, je deprese daleko horší. Měl by si tedy sednout s papírem a tužkou a napsat si svůj denní program - všechno, co ten den udělá. Barevně nebo jinak vyznačit co

udělat musí, například jít nakoupit, co udělat chce a nakonec co mu přinese radost. Často má pocit, že mu radost nepřinese prostě nic. V takovém případě by se měl snažit vzpomenout, co mu přinášelo radost dřív a prostě si naordinovat nějaký světlý, pozitivní bod dne. A postupně, po kouskách - ne nijak skokově - by měl nároky na sebe zvyšovat.“

Ptal se Dušan Pokorný

Jak být stále fit?

Jak zůstat krásná a žádoucí i v senior-ském věku? Aby byla právě v tomto období života žena v naprosté pohodě, musí pro to něco dělat.

Dietolog docent Kuželka říká, že žena by si měla už hodně hlídat váhu a doporučuje především pestrou stravu. „Vlastně už od třicítky dochází k úbytku vápníku v kostech. Je nutné ho tělu dodávat mléčnými výrobky především sýry, tvarohy, jogurty. Tělo potřebuje asi tak litr mléka denně nebo deset deka tvrdého sýra. Zeleniny a ovoce, které dodávají vlákninu, ale i důležité vitamíny C, E, beta karoten, zinek a selen, by měl člověk sníst denně půl až tři čtvrtě kila. Nejsem přítelem nějakých kategorických zákazů, ale v tomto věku by se už člověk měl vyhýbat uzeninám, v jídelníčku by mělo převažovat bílé, drůbeží maso a ryby. Živočišné tuky v jídle zvyšují riziko rakoviny prsu.“ Dalším důležitým bodem ve stravování je omezit příjem cukru „Lidské tělo spotřebuje nějakých pět kostek cukru denně, víc už na váhu.“

Gynekoložka doktorka Jitka Hadravová v tomto věku doporučuje pravidelné gynekologické a vůbec lékařské prohlídky, aby se předešlo onemocnění

ní děložního čípku, vaječníků i rakoviny prsu. Internista MUDr. Bohumil Ždichynec stejně jako jeho kolega dietolog upozorňuje na nedostatek vápníku, který už samotná strava většinou nezachrání, ale také třeba na nedostatek hořčíku, ten se vyskytuje v minerálkách. Ovšem u nich zase pozor na obsah sodíku, který zvyšuje tlak. „Proti osteoporóze a na stárnoucí chrupavky kloubů je přípravků celá řada,“ říká. V tomto věku ovšem může dnešní medicína ženě hodně pomoci i jinak - chirurgickými zákroky jako třeba odstraňováním vrásek či zvedáním prsou.

Obecně lékaři doporučují pohyb nejlépe na čistém vzduchu: nejméně dvacet minut denně. Nemusí jít o běh, ale spíše o chůzi, která nadměrně nenamáhá klouby. Dochází ke změnám i v psychologii ženy: „Děti odcházejí z domova, žena potřebuje pro sebe větší prostor a tak často vyhání manžela z ložnice, chce mít svůj klid, ale naopak potřebuje od partnera stále větší citové porozumění. Pokud ho nenajde, upíná se na práci a poté na vnoučata. Žena potřebuje v tomto věku hodně mazlení,“ vysvětluje psycholožka doktorka Kateřina Irmanová.

Dušan Pokorný



Ilustrační foto: red

Odpovídáme čtenářům DS

Jak je to se zápočtem JUK

V minulém vydání Doby seniorů jsme zveřejnili dopis čtenáře, ve kterém informoval o možnosti zpětného zápočtu jednoročního učebního kurzu (JUK) k výpočtovému základu ke starobnímu, popř. invalidnímu důchodu. Dostali jsme řadu dopisů bývalých absolventů JUK, zda na zápočet studia mají nárok i oni, i když JUK absolvovali v jiných letech než pisatel. O odpověď jsme požádali Mgr. Alenu Frankovou z ústředí České správy sociálního zabezpečení. Tady je její odpověď:

„Pokud žadatelé o starobní důchod přiloží k dokladům prokazujícím dosažené vzdělání (pro zápočet doby pojištění) také doklady o absolvování jednoročního učebního kurzu (JUK), ze kterých bude vyplývat, v kterých letech tyto kurzy navštěvovali a jaký byl obsah těchto kurzů, postupuje ČSSZ při posuzování zápočtu těchto dokladů společně s ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Bez těchto dokladů není možné každý konkrétní případ (zejména vzhledem ke změnám v právních předpisech v průběhu času) posoudit. MŠMT je rozhodující při vyslovení stanoviska, zda se v konkrétním případě absolvování jednoročního učebního kurzu jednalo o plnění povinné školní docházky či o studium, které odpovídalo rozsahem a obsahem studiu na střední škole a ČSSZ poté rozhodne o tom, zda se doba absolvování kurzu bude či nebude hodnotit (započítávat) pro účely důchodového pojištění.“

(red)

RADY LETEM

Nová brána pro seniory

Nový informační a společenský portál Třetivek.cz najdete na internetu. Svým obsahem je určen především seniorům, avšak určitě nezaujme jenom je. Na adrese www.tretivek.cz mimo jiné najdete:

● **Osm hlavních rubrik** na témata blízká seniorům se zajímavými články (Zdraví, Krása, Vztahy, Vzdělání, Cestování, Práce a peníze, Zábava, Pečovatelské služby)

● **Aktuální informace** o různých akcích určených převážně seniorům. Akce jsou rozříděné do osmi základních rubrik a vyhledávání je možné podle krajů ČR

● **Interaktivitu** - Ke každému článku můžete zanechat vlastní komentář. Můžete se zapojit do diskuze s ostatními, či vyplnit anketu a dotazník a vyjádřit tak svůj názor. Můžete email poslat samotným autorům a sdělit jim své připomínky nebo náměty. A nejenom to: v případě zdravotních problémů se můžete obrátit rovněž emailem na lékaře, který s tímto užitečným portálem spolupracuje a radí jeho návštěvníkům.

Jsmo rádi, že vás o existenci portálu můžeme informovat na stránkách Doby seniorů. V žádném případě ho nechápejme jako nějakou konkurenci, jde nám totiž o společnou věc: pomáhat seniorům a přinášet jim užitečné informace, které jim usnadní život.

Víme, že zdroji takových informací nikdy nebude dost. Jsou nesmírně potřebné zejména v naší zemi, neboť podíl seniorů na populaci bude stále narůstat. Uvědomuje si to už i česká politická elita, byť občas nikoli v potřebné míře...

Portálu tretivek.cz jsme samozřejmě podali ruku ke spolupráci a jeho správce Jiřího Škrobáka se zeptali, co připravuje do budoucna. Tady je ve stručnosti jeho odpověď:

- Soutěže
- Seznamku
- Rubriku nabídky práce
- Inzerce, Bazar
- Další poradny, tentokrát na téma financí, důchodů a počítačových dovedností

K této informaci správce jen dodáváme, že v blízké budoucnosti na portálu také najdete informace, převzaté z Doby seniorů, někdy doplněné i o to, co se do papírových novin prostě nevešlo. Ať už z prostorových či časových důvodů.

Věříme, že existence nového portálu se kromě jiného stane i další motivací pro ty seniory, kteří ještě nenašli cestu k internetu. Všem čtenářům Doby seniorů proto přejeme, aby mohli využít a také využili následující pozvání Jiřího Škrobáka:

„Těšíme se na Vaši návštěvu! Najdete nás na www.tretivek.cz!“

(red)

	vjezd pro vozidla	německy „děst“	první člověk	africký veletok	osobní zájmeno	táhle naříkat		iniciály herce Prachaře	stavení	cirka	šťvanice	správní jednotky		typ vozu ford	přístroj na měře- ní výšky hvězd	dopis	český kosmo- naut
morav- ská přehrada							stát v USA						aroma- tická zelenina				
							předložka						úkaz				
1. část tajenky																	
rovnost								peníz						příslovce místa			
půda				severo- moravské město	čapka hodno- stářů	kanzelsberger 37 prodejen ve 24 mústech www.kanzelsberger.cz					značka elektron- vultu			důrazný zápor			
zkr. Di- vadelních novin			zkratka Komerční banky uklidit									stráž	sladkov. ryba				
	typ	švýcarský kanton											český autobus				
		pilíř															
stolička savců											karetní hra					druh opice	ozdoby do vlasů
											násep				Mistrov- ství světa		
											delší dobu				ženské jméno		
polské město						pytel	africký slon	solmi- zační slabika	pás ke kimonu	věnovat							
										vada							
2. část tajenky																	
mužské jméno					hliníková fólie							židovské ženské jméno					
lotyšské peníze					střet							napadání					

Vyhráli... Tajenka z minula: Život se mění, mění se i vaše Doba seniorů. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger dostanou: Jaroslava Zajícová z Brna, Miloslava Zimová z Karlových Varů, Karel Veselý z Mostu, Milan Křen z Prahy 5, manželé Goldovi z Vepřovic, MUDr. Božena Gruberová z Českých Budějovic, Vilém Vašenda z Trojanovice, Věra Jírová z Nového města pod Smrkem, Miroslav Hromas z Hradce Králové a Hana Trejbalová z Mladé Vožice. Výhercům blahopřejeme, ostatním držíme palce tentokrát. Vyluštění pošlete na adresu redakce (nebo na e-mail: doba.senioru@seznam.cz) do 20. dubna.

Ó, baby, baby!

V poslední době často slyšíme, že stárneme. Tedy nejen jako jednotlivci, což je samozřejmě, ale že stárneme jako národ.

Stát není pochopitelně žádná dojná veselá kráva, aby to všechno uživil. To by se mohl uvalorizovat a pořádku to nebude stačit. A tak teď, babo rad! Že se tohle rčení dostalo do lidové slovesnosti, svědčí o tom, že báby byly už od pradávna

zvané ke konzultaci v případě nějakých nerozhodností. Zkrátka senioři a zvláště seňority se přemnožili a co teď? Neznámý „humanista“ publikoval kdesi na zdi doporučení: Důchodci do plynu! Taková nehoráznost! Teď, když plyn tak podražil! A ještě bychom z toho měli opletačky s Evropskou unií kvůli poškozování životního prostředí. Ono nestačí, že sem jezdí pálit odpad naši sousedi!

Tedy že jsme se my geronti přemnožili, to je bohužel přírodní úkaz. A příroda si s tím bude muset umět poradit sama. Jako třeba v případě lumiků (lemmes lemnes). Když se urodí lumiků moc, jednoho dne se seberou a naskáčou v celých hejnech do moře. Při našem nedostatku moře by mohla posloužit třeba Orlická přehrada, kam bychom naskákali ze Žďákovského mostu.

Taky by se dalo využít služeb osvědčených cestovek. Vyvážely by skupiny důchodců k moři, nikoliv už zpátky. Že to jde, to už někteří „podvodníkatelé“ v cestovním

ruchu nejednou docela úspěšně dokázali.

Možná nastane jiná optimistická tragédie a zas bude rovnováha důchodců v přírodě. Budme optimisty!

VLASTA SMRŽOVÁ

Vlasta Smržová optimistkou byla. Právě jste si přečetli její poslední fejeton, který napsala. Zemřela náhle 28. února, poslední letošní dubnový den by se tato věčná optimistka dožila 82 let. Paní Vlasto, vzpomínáme, budete nám chybět! Čest Vaší památce! V hluboké úctě redakce Vaší DS



Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka, tel. 602 223 650. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: doba.senioru@seznam.cz. Grafické zpracování agentura C.D.P., tiskne Libertas, a.s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production s.r.o., Box. 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. Další číslo Doby seniorů vyjde 28. dubna.

Za Mozartem do Vídně

Našinci se Vídně v letech 1989 a 1990 jakoby nabažili. A přece Vídeň stojí za cestu - samozřejmě si nenecháme ujít atraktivitu, jako jsou letní sídlo rakouských císařů Schönbrunn, Hofburg nebo katedrála svatého Štěpána. Málokdo si však všimne nenápadné vitríny kousek od ní, kde jsou černobílé fotografie z konce 2. světové války, kdy tento architektonický skvost byl pobořen při náletu. Turista projde honosnými ulicemi Kärntnerstrasse či Graben, ale asi ho nenapadne, že tu je i pamětní deska, připomínající pobyt T. G. Masaryka. České dějiny jsou ve Vídni přítomny výrazně. Stačí třeba vejít do minoritského kostela kousek od Ringu. Postojíte v místech, kde bylo po bitvě na Moravském poli vystaveno tělo českého krále Přemysla Otakara II. - Vídeň, to je Mozart, zvláště letos, kdy si připomínáme 250 výročí jeho narození. V císařském parku má krásný pomník, před ním z květin houslový klíč a přichází k němu tisíce lidí. Místo jeho skutečného posledního odpočinku je pro většinu turistů netušené: vedle dálnice hučící směr jih Evropy. Že Mozart byl pochován v hromadném hrobě společně s chudáky se ještě jakžtakž ví, ale kdo z návštěvníků zajde na zapomenutý biedermeirovský hřbitov, aby na vlastní oči viděl symboli-



Foto: autor

ký hrob s bílým zlomeným sloupem, andílkem vedle něj a tabulkou se jménem Wolfgang Amadeus Mozart? Ten opuštěný hřbitov se jmenuje Sankt - Marxer - Friedhof. Mozart za svůj život napsal 650 děl. Kdyby se hrály jedna za druhou, zněly by nepřetržitě 9 dní a nocí, což je 220 hodin. Byl i miláčkem Prahy a sám Prahu miloval. Když přišla zpráva o jeho smrti do města nad Vltavou, vyzváněly tu zvony celou půlhodinu. Jeho přátelé uspořádali tryznu v chrámu sv. Mikuláše, kam přišlo přes 3000 lidí. (jok)

Pomoc z přírody

Podběl obecný - *Tussilago farfara* L.

Lidový název: mateří líčko, podbělko, koňské kopyto



Zlatožluté květní úbory podbělu jsou jedním z nejprvnějších pozdravů blížícího se jara. O něco později následují květy na spodu šedopltnatých listů, vytrvávajících po celé léto. Podběl roste pospolitě na hlinitých půdách, u cest, v příkopech a lomech po celé Evropě, v západní a severní Asii a na horách v severní Africe.

Snad s ohledem na léčivé účinky této rostliny vzešel i latinský název - tussis = kašel, ago = rozhánět. Druhový název souvisí s latinským far = mouka, asi pro tyto jakoby moučnaté listy. Listy podbělu byly známy již ve starověku a svou popularitu si celá rostlina udržela dodnes, hlavně v lidovém léčitelství, které dokonce doporučovalo pálit kořen na cypřišovém uhlí a vdechovat

vat kour řourkou při chorobách dýchacích cest.

Proti kašli je uváděn od dávnověku. Dioskorides jej nazývá „béchio“, bex = kašel. O podbělu píše Hippokrates i Plinius.

V současné době se sbírá pro potřeby farmaceutického průmyslu i lidové léčení podbělový květ nebo list. Hlavní obsahové látky jsou sliz, třísloviny, hořčiny, organické kyseliny a další. U podbělu je nezbytné nepřekračovat terapeutické dávky, neboť dva druhy alkaloidů, které obsahuje, mohou způsobit zdravotní problémy.

Podběl povzbuzuje odkašlávání a má antiseptické a protizánětlivé účinky.

K usnadnění vykašlávání při suchém, dávivém kašli je vhodná prsní směs stejných dílů květu podběle, divizny a listu jitrocele v podobě nálevu. Pije se oslazený medem dva až třikrát denně.

(MM)

Vaříme chutně, zdravě a levně

Salát z červené řepy

40 dkg červené řepy, 20 dkg jablek, 1 malá cibulka, lžička strouhaného křenu, trochu kmínu, soli, cukru, 1/8 l oleje, 1/16 l octa.

Řepu omyjeme, oloupeme, jemně nastrouháme, dáme do misky a přidáme omytá neloupaná nahrubo nastrouhaná

jablka, drobně nakrájenou cibuli, jemně nastrouhaný křen, osolíme, okmínujeme, dochutíme cukrem a zamícháme. Olej s octem dobře prošleháme, nalijeme na salát a lehce promícháme. Salát podáváme k sekané, zapékaným bramborám nebo samostatně jako zdravou večeři s chlebem.

(Poslala O. Brydňáková, Ostrava)

ZASMĚJTE SE S NÁMI

Ptá se jeden kamarád druhého: „Není to tvoje šrajtofle?“

„No, jo to je ona! Tak ty jsi ji našel?“

„Našel. Dáš mi nálezné a já ti dám přes hubu!“

„Jak to?“

„Našel jsem ji doma v ložnici!“

Cestou na svatební obřad dojde k auto-nehodě a oba snoubenci na místě zahynou. Jdou spolu do nebe. Čekají na příjmu na Svatého Petra. Když přijde, hned se ho ptají, jestli je možné v nebi uzavřít manželství. Svatý Petr říká: „No, je to poprvé, co se na tohle někdo ptá. Musím to jít zjistit.“ Pár sedí v přijímací místnosti už několik měsíců, oba už ztrácejí trpělivost, když se Svatý Petr znovu objeví s odpovědí: „Je to dobré, v nebi

můžete být oddáni“. Nato se mladík ptá: „Jen pro případ, že by nám to neklapalo... Bylo by možné se v nebi i rozvést?“ - „To si snad děláte legraci. Tři měsíce jsem tady hledal kněze. Dovedete si představit, jak dlouho bych hledal právníka?“

„Dnes v noci se mi zdálo, že jsi mi půjčil tisícovku.“

„A nemohl bys mi ji dnes večer vrátit?“

Jak se dělí lidský život? 1. mládí 2. střední věk 3. vypadáte dobře.

Poslali G. Wallerová z Kroměříže a J. Hrouda z Prahy. Znáte také nějakou povedou anekdotu?

Pošlete nám ji, ať se pobaví i ostatní!

S U D O K U

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

Anglický dramatik (irského původu) George Bernard Shaw se dožil úctyhodného věku (1856-1950). Připomeňme si jeden jeho citát: „Po žedezátce se vyhýbej každé namáhavé práci, zejména ...“ (dokončení je v tajence).

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

Návod k řešení:

Doplňte mřížku dalšími čísly tak, aby každý řádek, každý sloupec i každé pole o 3x3 políčkách obsahovaly všechna čísla od 1 - 9, žádné se nesmí opakovat. Vyberte např. tři spodní pole vedle sebe a zjistíte, že devítka musí být v políčku s tečkou, pak se třeba zaměřte na tři levá svislá pole, zde musí být pětka jedině v políčku místo dvou teček. Postup opakujte v obou směrech čtení. Jak se tabulka takto stále zaplňuje, řešení se usnadňuje.

Správné řešení z minula: ...jenom je velmi krátká.

Předplatné DS a čestné členství v Klubu DS získává Athina Trogarová z Ostravy 2. Pro deset výherců dnešního úkolu máme připraveno zajímavé překvapení. Na odpovědi čekáme do 20. dubna na adrese Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 nebo na emailu doba.senioru@seznam.cz

Jaké filmy budou na obrazovce

Vybírat z programu televize na celý měsíc je velice obtížné. Každý se rád dívá na něco jiného, takže s mým výběrem filmů, asi nebude souhlasit každý, ale doufám, že alespoň na některé z nich se podíváte - a že vás pobaví:

V dubnu si na své přijdou rozhodně milovníci filmů pro pamětníky a komedií. Uvidí hned řadu svých oblíbených hrdinů a některé ne jednou. Třeba Vlastu Buriana: na toho se můžeme podívat nejen ve filmu **U pokladny stál** (Nova: 1. - 12.30), objeví se i jako **Přednosta stanice** (ČT 1: 16. - 15.00). Jaroslav Marvan se na obrazovkách ukáže jako revizor pražských elektrických drah a aspoň z počátku nepolepšitelný morous ve filmech **Dovolená s Andělem** (Prima: 1. - 16.40) a **Anděl na horách** (Prima: 8. - 16.40), jako profesor ve filmu **Cesta do hlubin študákovy duše** (Nova: 8. - 12.30) i s Natašou Gollovou ve snímku **Kudy kam** (ČT 1 - 23. 15.00).

Znovu se nám v dubnu představí **Limonádový Joe aneb Koňská opera** (Nova: 15. - 12.30) i nezapomenutelní **Tři chlapi v chalupě** (Prima: 15. - 16.40) v podání Lubomíra Lipského, Jana Skopecka a Ladislava Trojana a také snímek **Hvězda padá vzhůru** (Prima: 17. - 14.45), v němž zazářili Karel Gott, Jitka Molavcová, Josef Somr a Jiří Sovák. Luděk Sobota se ukáže s Martou Vančurovou v **Jáchyme, hoď ho do stro-**

je (Nova: 2. - 17.35.) a také s Helenou Vondráčkovou v **Jen ho nechte ať se bojí** (Nova: 30. - 17.45). Uvidíme **Jak utopit doktora Mráčka aneb Konec vodníků v Čechách** (Nova: 16. -17.35) s Libuší Šafránkovou a Jaromírem Hanzlíkem.

U televizorů nás pobaví i komedie Jiřího Menzela **Na samotě u lesa** (Nova: 9. - 17.50) a další dvě z vojenského prostředí - **Copak je to za vojáka?** (Nova: 5. - 20.00) s Jiřím Langmajerem coby sukníkářským výsadkářem a **Tankový prapor** (Nova: 12. - 20.00).

Nepřijdeme ani o světové komediální hvězdy jako Gérarda Depardiea a Pierre Richarda, kteří vytvořili dvojici ve filmech **Kopyto** (ČT 1: 22. - 13.00), a **Otec a otec** (ČT1: 29. - 13.00), na druhého z této populární dvojky se můžeme podívat i ve filmu **Rána deštníkem** (Nova: 16. - 13.45). Uvidíme i další střelečnou komedii - **Růžový panter** (ČT 1: 16. - 16.10) s inspektorem

Clouseauem. Určitě pobaví příběh poněkud kulatější „třicítky“ **Deník Bridget Jonesové** (Nova: 28. - 20.00) s Renee Zellwegerovou. Romanticky jsou laděny komedie **Něco na té Mary je** (ČT 1: 1. - 21.00) s Cameron Diazovou v hlavní roli, **Notting Hill** (Nova: 14. - 20.00) jejíž protagonisty jsou Julie Robertsová a Hugh Grant a konečně **Nápoj lásky č. 9** (Nova: 17. - 16.50) v níž uvidíme Sandru Bullockovou a Tate Donovana.

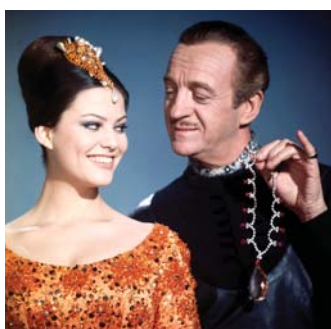
Na své si přijdou i milovníci napětí. Sympatického **Komisaře Moulina** po

posledních dvou dobrodružstích nazvaných **Strmý pád** (ČT 1: 6. - 20.00) a **Slib** (ČT 1: 13. -20.00) vystřídá charismatický kapitán **Malone** přezdívaný Medvěd v podání Bernarda Verleyma. Na jeho první případy **Vražedný asfalt** (ČT 1: 20. - 20.00) a **Generace gangsterů** (ČT 1: 27. - 20.00) se můžeme jen těšit. Příznivci westernů uvítají určitě film **Texasští jezdci** (ČT 1: 21. - 23.40), jejichž kapitán Leander McNelly hned po válce Severu proti Jihu vyhlásil boj zločinu ve státě Texas. Boj mezi muži s velkým M nabízí i **Operace zlomený šíp** (ČT 1: 29. -

21.00) v níž si zloducha krásně zahrál John Travolta.

Napínavou podívanou slibuje bezpochyby sci-fi **Time Cop** (Nova: 13. - 23.00), jejímž protagonistou je Claude van Damme.

O lásce vypráví film **Madisonské mosty** (Prima: 9. - 22.10), jehož protagonisty ztvárnili Clint Eastwood a Meryl Streepová. O pomstě a lásce zase další zpracování nezapomenutelného příběhu Alexandra Dumase **Hrabě Monte Christo** (Nova: 17. - 20.00). (Změna programu vyhrazena.) (dup)



Co ukážou Barvy života

31.3. V dalším pokračování právní poradny JUDr. Marie Francové poradí všem, kteří uvažují o tom, že převedou nemovitost na potomky, ovšem chtějí si ponechat právo v ní dále bydlet. Doc. Jan Neumann vás přesvědčí o blahodárnosti jarní chůze na zdraví a Jarmila Mandžuková zdůvodní nezastupitelnost cibule v našem jídelníčku. V portrétu Kamila Moučková představí herce Miroslava Masopusta.

7.4. Navštívíme klub Domovinka, který provozuje Pečovatelská služba města Rakovníka. Zajišťuje služby pečovatelů přímo v domácnostech klientů a to i večer a o víkendu. Ve studiu Olga Čuříková uvítá rovněž Prof. MUDr. Terezií Pelikánovou - přednostku kliniky diabetologie v pražském IKEMu, která promluví o nejčastějších komplikacích při cukrovce. O tom, jací jsou senioři řidiči pohovoří plk. Josef Tesařík. Mozkové závity zau-

jme devítitisícová sbírka hlavolamů a v portrétu Barev života uvidíme biologa Václava Laňku.

14.4. Velikonoční vydání Barev života vás mj. zavede do Polabského skanzenu, kde vrcholí přípravy na velikonoční slavnosti. Dovíte se o zdravotních aspektech otužování seniorů a podíváte se mezi seniory, které od koupání neodradí chladná voda Vltavy. Do studia si Jan Krasl pozval Janu Šulcovou, portrét je věnovaný perníkářce Jindře Dvořákové z Křenku.

21.4. Tentokrát si moderátorka Kamila Moučková do studia pozvala také Jarmilu Mandžukovou, která bude hovořit o důležitosti luštění v jídelníčku. Podíváte se mezi seniorky, které cvičením odstraňují své zdravotní potíže. Dovíte se také, jak na jaře upravit zahradu a v portrétu uvidíte zpěvačku Zorku Kohoutovou.

INZERCE

Humor osobností naživo

V neděli Miroslav Donutil, Radek Brzobohatý, Petr Novotný, Jan Saudek - je třeba říkat něco víc? V sobotu Tobočan, Aleš Cibulka nebo Petr Jančařík.

Zábava :: Víkend 11.05 - 12.00 hod.

Moudrý pohled na věc

Také zpozorníte, když promluví takové osobnosti, jako jsou Cyril Höschl, Michal Horáček, Ondřej Neff, Helena Illnerová, Václav Malý, Šimon Pánek, Michal Viewegh, Martin Stropnický?

Jak to vidí...

:: Pondělí až pátek 8.10 - 9.00 hod.

Příjemné vlídné ráno

Zprávy a informace pro ty, kteří rádi hledají kolem sebe to dobré. A také české písničky.

Dobré jitro :: Pondělí až pátek 6.00 - 8.00 hod.

PRAHA

ČESKÝ ROZHLAS 2

Váš dobrý přítel

www.rozhlas.cz/praha

Velikonoce na vsi v Polabí

UŽ se blíží hlavní svátky jara - Velikonoce. Letos padly na neděli 16. a pondělí 17. dubna. V našich krajích je všude zvykem je slavit pomlázkou a kraslicemi. Jak vypadaly jarní svátky v Polabí?

„V našem skanzenu jsme jarní expozici nazvali Jaro na vsi a začínáme ji už Masopustem a končíme v máji,“ říká doktorka Jana Hrabětová vedoucí Polabského národopisného muzea v Přerově nad Labem. Samotné Velikonoce začínaly Pašijovým týdnem, jehož středě se říkalo Škaredá: „O té se uklízel dům před svátkem,“ podotýká doktorka Hrabětová. „Zelený čtvrtek byl spojen s rámusem klapáček a řehtaček - zvony odletěly do Říma a malí koledníci tak ohlašovali poledne, klekání namísto nich. O Velkém pátku byl přísný půst. Na Bílou sobotu, tedy na oslavu vzkříšení, se už maso jedlo, u nás v kraji se připravoval zvláštní pokrm zvaný hlavička. Byla to nádivka z žemlí, vajec a masa z vepřové hlavy. Na Boží hod velikonoční se pak peklo kůzle-čí nebo jehněčí. Sousedí se scházeli, besedovali a chodili k polím, odhadovat jaká bude letos úroda. Do rohu pole zasa-



TAKOVÉ CHALUPY jako ve skanzenu v Přerově nad Labem se stavěly ve vesnicích Polabí ve 18. a 19. století.



NEJEN NÁBOŽENSKÉ SYMBOLY ukřižování a vzkříšení Krista provázely staré Velikonoce, v expozici si můžeme prohlédnout i řehtačky či trakaře, jejichž rámu-sem koledníci ohlašovali na Zelený čtvrtek poledne a klekání namísto zvonů, které podle tradice odletěly do Říma.

zovali křížky ze svázaných větviček s kočičkami, aby úroda byla dobrá a nepřišla na ni nějaká pohroma.“

Velikonoční pondělí pak bylo ponejvíce záležitostí vesnické mládeže. Mládenci chodili s pomlázkou „pomlázovat“ děvčata a dostávali za to vajíčka. „V našem kraji se vajíčka barvila tak, že se vařila s cibulovými slupkami, nebo osením, které jim dávalo zelenou barvu, na červenou se užívalo farnbukové dřevo - to ale musela děvčata kupovat ve městě. Neužívalo se nijak bohaté zdobení, jen občas vosková batika nebo se nabarvená vajíčka vložila do mravenišť a mravenci na skořápkách svou kyselinou vytvořili jemné mramorování. Ovšem



JARO NA VSI začínalo už Smrtnou nedělí, kdy podle zvyků ještě předkřesťanských děvčata vítala Vesnu a vynášela Moranu, aby ji hodily do potoka či řeky.

děvčata, která už měla svého mládence, si nechávala pro ně udělat takzvané rejsky. To byla barvená vajíčka, na něž si nechávala vyryt buď vzkaz pro milého nebo různé motivy jako srdce či holubičky. Za takový dárek měl mládenec zase koupit dívce o první pouti perníkové srdce,“ končí vyprávění o velikonočních zvycích Polabí doktorka Hrabětová.

Chcete-li se podívat jak vypadalo takovéto jaro na vsi, zajďte si do Polabského národopisného muzea v Přerově nad Labem. Vstupné do skanzenu ze starých dřevěných chalup pro dospělé je 50 Kč, pro seniory, studenty a děti 30 Kč. Pokud máte vnoučky do šesti let, mají vstup zdarma. (d)

Staří, ale dobří

Staří, ale dobří - tak se jmenuje hudební encyklopedie domácí i zahraniční hudby Českém rozhlasu 2. Autoři a moderátoři tohoto pořadu Jiří Kasal a Richard Lhotský disponují obsažným archivem hudebních nosičů a novinových výstřižků a tak se můžete každou sobotu v 16:30 setkávat se starou a dobrou muzikou v zajímavých dobových souvislostech. Do vzpomínkové půlhodinky bývají vybírány písničky a interpreti napříč žánry - rozhoduje pouze kvalita. **Naladte si Český rozhlas 2 - Praha v sobotu v 16:30 hod.**

Obraz Doriana Graye jako muzikál

Protagonista David Kraus se prý stárí nebojí

Nový muzikál Obraz Doriana Graye, inspirovaný slavným románem Oscara Wildeho, je už opfeden skandálem. Někdo z premiérových návštěvníků v Divadle Ta Fantastika udal na policii, že se při něm na jevišti kouří marihuana. Policie to už přezkoumala, kouří se tam prý jen Ameriky. Navíc titulní roli hraje syn Jana Krause a jeho oficiální manželky Jany Krausové - David.

Tvůrci Obrazu Doriana Graye - skladatel Michal Pavlíček, textař Jan Sahara Hedl, dramaturgyně a scénáristka Marie Reslová a režisér Jiří Pokorný - se snažili vytvořit současné hudební divadlo, nikoliv klasický komerční muzikál. V konečném vyznění je inscenace spíše jen fascinující podívanou než Wildovou výpověď o životě, smyslu mládí a touhy nestárnout. Ale z herců zaujal představitel hlavní role David Kraus.

„Když mi Michal Pavlíček tuto roli nabídl, tak jsem si řekl, že je to výzva, že to musím zkusit, protože něco takového jsem ještě nedělal. Navíc znám

Michala Pavlíčka odmalička a je to můj kamarád. Všichni mě podezírají, že jsem protekční dítě, ale já jsem na sobě musel pracovat, abych se naučil všechny ty texty, abych je dokázal nazpívat



a uměl se na jevišti pohybovat. Dokonce mě muzikál donutil, abych se zamyslel nad mládím a stárím. Stárí se nebojím. Znáám lidi, kteří umějí stárnout, protože se pořád o něco zajímají a pracují,“ řekl nám o své roli David Kraus.

(fra)

TIPY LETEM...

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

3. PO. Architektura XX. stol.. Na Příkopech - s nahlédnutím do vybraných vestibulů. Začátek v 16.00 v pasáži paláce Černá růže. Vstup 50 Kč.

4. ÚT. Genius loci ulic Thunovská a Sněmovní. Začátek v 15.00 nad Novými zámekskými schody. Vstup 50 Kč.

8. SO. Strahovská obrazárna - jedna z nejvýznamnějších klášterních sbírek ve střední Evropě. Začátek v 10.00 před kostelem sv. Rocha (za strahovskou branou, u galerie MIRO). Opakuje se ve 14.00. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu.

11. ÚT. M. B. Braun - povídání o díle tohoto velikána pražského baroka s procházkou kolem některých jeho děl na Starém Městě a Malé Straně. Začátek v 16.00 před vchodem do Městské knihovny na Mariánském nám. Vstup 50 Kč.

15. SO. Zahrady Pražského hradu I. - Královská, Rajska, Na Valech. Začátek ve 14.00 před Královským letohrádkem (tr. č. 22, 23 „Král. letohrádek“). Vstup 50 Kč.

Vrtbovská zahrada - jedna z nejkrásnějších pražských zahrad. Začátek v 15.00 před hl. vchodem do Vrtbovského paláce (nároží Karmelitské a Tržiště). Vstup 50 Kč + vstupné do zahrady 40/25 Kč.

18. ÚT. Malou Stranou za hudbou. Pořádáno u příležitosti oslav Mozart Praha 2006. Začátek v 16.30 u Malostranských mosteckých věží. Vstup 50 Kč.

19. ST. Letohrádek Hvězda - celková prohlídka. Začátek v 15.30 před objektem. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 30/15 Kč.

22. SO. Zmizelá Praha - na rozhraní měst. Začátek ve 14.00 u Laterny Magiky na Národní třídě. Vstup 50 Kč.

Kudy vedly hradby III. Začátek ve 14.00 na nám. Kinských u kašny. Vstup 50 Kč.

25. ÚT. Kati a katovské řemeslo na Starém Městě. Začátek v 16.00 u sochy A. Dvořáka na Palachově náměstí. vstup 50 Kč.

27. ČT. Palácové malostranské zahrady (Ledeburská, Pálffyovská, Kolowratská a Malá Fürstenberská). Začátek v 16.00 před Ledeburským palácem na Valdštejnském nám. č. p. 3. Vstup 50 Kč + vstupné do zahrad 69 Kč/ sleva pro skupiny.

29. SO. Zahrady Pražského hradu II. - Jelení příkop, Na Baště. Začátek ve 14.00 u Jízďárny Pražského hradu (tram. č. 22, 23 „Pražský hrad“). Vstup 50 Kč. Trojský zámek - s novou expozicí čes. malířství. Začátek akce v 15.00 před vstupem do objektu. Vstup 50 Kč + poloviční vstupné do objektu cca 60 Kč.

(d)



Lidičky, to byl zase měsíc!

Švejk, z tradičního žižkovského Masopustu, by asi zaplakal. Ale je to černé na bílém. V zemích koruny české loni klesla spotřeba piva. Prý o několik litrů na statistickou hlavu.

Přitom si ho do hlavy lil už praotec Čech. Nikoli mléku a strdí holdovali naši předkové, ale pivu. Natolik, že sv. Vojtěch dokonce usiloval o úplný zákaz vaření piva kvůli jeho vlivu na „zkázu mravů“.

Nevymodlil ho. I proto v ČR máme asi 470 druhů piv a navzdory poklesu jsme v jeho pití mistry světa. Našincům ovšem už k primátu dost pomáhají movitější cizinci, kteří si kromě krás Česka hojně dopřávají i zdejšího chmelového moku. Pro turisty z bohatších států je vzhledem k výši jejich platů nadále za babku, zatímco mnozí Češi musí při placení sahat stále hlouběji do kapsy a pít ho

méně. Ale možná je to jinak a pravdu mají ti, kdo pokles domácí spotřeby piva komentují tím, že se u nás zvyšuje kultura pití...

Pivo Staropramen došlo a štamgasti vyvěsili černý prapor? V domě někdo umřel? Ani jedno ani druhé. Jen majitelka restitučního činžáku je nespokojena se zněním zákona o jednostranném zvýšení nájemného, jehož cílem je postupně



odstranit dosud regulované činže. Majitelka by nájem chtěla zvýšit už dnes na maximum. Zatím nemůže a tak si na dům vyvěsila černou vlajku a obchází ho s peticí na podporu svého požadavku.

Legrace musí být, i kdyby na chleba nebylo, říká jedno rčení. Je jí stále dost, byť velmi často jde o černý humor. A tak se dovídáme, že dovozci odpadů z Německa i odpovědní jaksi vymizeli, zatímco opady zůstávají. Když lumpa, který na špinavém kšeftu vydělával, přece jen odhalí, je už v konkurzu, nemá žádný majetek, natož na pokutu.



Směje se i Nomura. Šla za svým a kauzu IPB dotáhla do konce. Tiše se jistě směji i pánové z vedení IPB, kteří před vstupem Nomury tuto banku přivedli na buben. Jejich počínání je na rozdíl od předmětu arbitráže dávno promlčeno. Rčení, že na každé prase se najde řezník, u nás v Česku až tak doslova zase neplatí.

České hospody debatují o ptačí chřipce a o tom, zda bude dost Tamiflu. Útěchou může být, že na našich pultech se objevila světová rarita: kuřecí játra bez kostí. Možná i tuto specialitu dovážejí z Německa, kde zájem o podobné drůbeží pochoutky značně poklesl.

V našich domácích luzích se zvýšil zájem politických stran o hlasy voličů. Ty největší přiznávají, že na volební guláše vydají celkem přes 300 milionů korun. Zřejmě bude i nějaké to pivo zdarma, takže snad opět vylepšíme i spotřebu na hlavu... (text a foto fav)

Co dnes dělá Oldřich Vlach?

Hraje v seriálu hospodského povaleče

Na jevišti Divadla Na zábradlí rodák z Bezděkova u Klatov (3.7.1941) hrál Hamleta i Mackbetha, dnes hraje v Láskách paní Katty s Jiřinou Bohdalovou a v muzikálu Donaha, filmoví divád ho znají z přibližně šedesáti filmů, jen namátkou jmenujme Vesničko má středisková či Posířiliny Co pro nás připravuje zrovna teď?

„Nedávno se začal točit v České televizi nový český seriál Hraběnky podle scénáře Ivo Pelanta, autora Ranče U zelené sedmy. První den jsme točili za Benešovem na rybníku, za strašného mrazu, klouzalo to tak, že si tam hned Andrea Helsnerová, která hraje jednu z hlavních rolí, zlomila nohu. Já tam spolu s Rudou Hrušínským a Igorem Barešem hraji trojici vesnických povalečů, kteří do všeho povídají, příležitostně si shánějí nějakou tu práci, ale hlavně vysedávají v místní hospodě.“

■ Ovšem také hrajete všemůha opraváře aut v připravovaném detektivním seriálu Eden, jehož pilotní díl jsme mohli vidět koncem minulého roku...

„Zrovna zítra jdu natáčet scény z garáže v níž pracuji a opravuji auta hlavním hrdi-

nům. A vím přesně co mě tam čeká. Přijede patolog, kterého představuje Jirka Schmitzer, s autem z autobazaru a povídá mi, abych se na auto koukl, jestli nekoupil nějaký šunt. Já na to: Docela pěkně to vypadá, nová baterka, to ti dva roky vydrží. Pak se ještě podívám na olej, strčím hlavu pod kapotu a zhnuseně pravím: Nech si ty blbý fóry z pitevny! On na to, že prý jaký fóry. Odpovídám mu: Tady máš užizlej prst. Ukáže se, že to opravdu fór nebyl a musíme volat policii. Tak začíná další případ. Tento týden ještě budeme točit scény z hospody Eden, po které se seriál jmenuje, a kam chodí všechny hlavní postavy.“

■ Jak to vypadá, chodíte z hospody do hospody...

„Jen se na mě podívejte, kam byste mě posadil jinam? Copak já můžu dělat třeba ministra? I když... Jiří Menzel mě teď obsadil ve svém právě natáčeném filmu Obsluhoval jsem anglického krále do role tovarníka i když ono je to vlastně taky v hospodě.“

■ Co děláte, když zrovna nehrajete?

„Máme doma milovaného a taky rozmazleného labradora Cyrila. Tak s ním chodím ven. Tedy vlastně on chodí se mnou, protože se jde tam, kam chce on. Pak přijdu domů, mám tam bezvadnou ženskou, tak si povykládáme, dáme si dvojku červeného vína. A někdy, když je čas, podíváme se i na televizi.“

Ptal se
Dušan Pokorný



OLDŘICH VLACH v hospodě seriálu Eden.

relaxace / pohyb / zábava

Umag Chorvatsko

Umag - nejvyhledávanější letovisko západní Istrie. Starobylé městečko se středověkým koloritem, krivolakými uličkami, náměstíčky a kavárničkami připomíná Benátky. Písečné, oblázkové i travnaté pláže, sluneční plata, půjčovna kol a jiné. Pobřežní kolonáda s kavárničkami a tancem, zábavní programy, hřiště pro děti.

termín	cena za osobu		doprava
	ADRIATIC***	PARK****	
09.06. - 18.06.	5600	7500	1400
16.06. - 25.06.	5800	7800	1400
23.06. - 02.07.	6300	7800	1400
30.06. - 09.07.	6500	8100	1400
07.07. - 16.07.	6500	8100	1400
25.08. - 03.09.	6700	8100	1400
01.09. - 10.09.	5800	8100	1400

Cena zahrnuje:
Ubytování: hotel Adriatic nebo depandance Park luxusního hotelu Umag (klimatizace, TV+ SAT, balkon ...). Hotely leží 50 m od moře.
Stravování: polopenze formou bufetu.
Program: možnost zdravotního cvičení, cvičení ve vodě. Pobyt si zpříjemníte tříhodinovým programem v luxusním wellness centru - whirlpoolové bazény s vodopády, citrusové lázně, relaxační solné jeskyně, istrijská, finská a turecká sauna, občerstvení.

Více na www.cestakezdravi.cz

Senior sleva 5%, skupiny až 10%!

CK Zdraví,
Purkyňova 905, 272 01 Kladno 2
tel. + fax 312 680 834, 777 786 878, 777 939 333
e-mail: cechova@cestakezdravi.cz,
www.cestakezdravi.cz

...proč to jde