

DOBA seniorů

č. 4 / ročník III

duben 2007

9 Kč

Čeští seniori navštívili EP

str. 2

Postavení seniorů se loni zhoršilo

str. 3

Nájemníci žádají změny zákona

str. 5

Radoslav Brzobohatý:
Chystá se na závody se synem

str. 6

Na co si dávat pozor na ulici

str. 10

PŘECHODY:
CHODCI ŠTÁLE
V OHROŽENÍ

str. 16

Zlatá pravidla pro záda

str. 17

Velká rekreační soutěž DS

str. 21



9 771801 585003

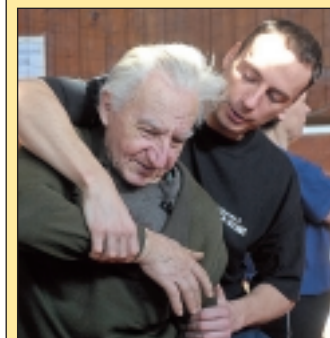


Největší křesťanský svátek, připomínající zmrtvýchvstání Ježíše Krista umučeného na kříži, už opět klepe na dveře. DS to připomněl i dopis, ve kterém se píše: „Jménem Ing. Jana Mrzeny, pověřeného řízením Národního divadla si dovoluji pozvat všechny seniory na Velikonoční koncert, který se uskuteční 6. dubna od 19 hod. ve Stavovském divadle v Praze.“ Bude to jedinečný zážitek: během večera v podání předních sólistů, Dětské opery Praha, Pěveckého sdružení moravských učitelů a členů orchestru ND zazní slavné kantáty Bohuslava Martinů *Otvírání studánek, Prorocství Izaiášovo a Hora tří světél*. V případě objednaní 10 a více vstupenek ND poskytuje 20% slevu z ceny vstupného, které se pohybuje mezi 150 až 450 Kč. Zájemci mohou volat paní Evženu Šteflovou na telefon 224 901 420 nebo i napsat na email: e.steflova@narodni-divadlo.cz. Jménem seniorů děkujeme a dodáváme, že křesťanským Velikonocím předcházely pohanské oslavy vítání jara. Staré velikonoční obyčeje připomínáme na str. 15



Příklad z Brna

Policejní statistiky hovoří jasně. Starší lidé se v nich objevují stále častěji. V drtivé většině jako oběti. Ať už jde o krádeže, přepadení, podvody a další trestné činy různých „výtečnicků“ či dopravní nehody, které mají na svědomí nejen arogantní řidiči, ale často i českými zá-



konodárci zpackané, nejednoznačné a tím nejen nejasné, ale v každodenní praxi pak mnohdy doslova nebezpečné zákony. Třeba ten, který se týká přednosti a tím bezpečnosti chodců na přechodech (píšeme o tom na str. 16). Je to smutný trend, o kterém se u nás hodně hovoří. Bohužel, zatím většinou jen zůstává u slov. Odbor prevence Městské policie Brno v tomto směru přišel s velmi zajímavou iniciativou. Má název Senior – Akademie a spojuje oba záměry. Pomáhá nejen prevenci, ale zapojuje do ní i samotné aktivní seniory, kteří pomáhají jiným. V Brně už v tomto směru mají první výsledky.

Více se dočtete na straně 7

České blbé nálady

Diagnostikoval je už bývalý prezident Havel. A nějak jich stále přibývá. Nejen po prohraném fotbalovém mači národního týmu, který přihlouplá bombastická reklama stylizovala do souboje rytířů a který jen díky našemu brankáři neskončil ještě větší blamáží. Tady vlastně o nic nejde, vše správi příští výhra a pokud ne, pak výměna hráčů nebo trenéra. Blbé nálady, které mám na mysli, živí především výkony hráčů na naší politické scéně. Nevím jak vás, ale mne například dokážou vytočit politici bez paměti. Takoví, kteří si nemohou vzpomenout, na čem se podíleli, co naslibovali voličům či jak nabyli svého majetku. Takoví, kteří nevnímají vlastní spoluzodpovědnost a stále jen hlásají, co ti druhí udělali špatně. Politiků, kteří teatrálně umí líčit problémy a ve stylu „já nic, já muzikant“ vinu za to, že nebyly vyřešeny, svaluji na jiné, je v české politice opravdu požehnaně. I kvůli tomu klesá její důvěryhodnost. Co v ní chybí, jsou lidé, kteří mají nejen jasnou vizi budoucnosti, ale i konkrétní představu, jak se k ní dopracovat, aby na tom vydělali všichni. Politiků, kteří chtějí stavět na tom, co spojuje, se v Česku stále jaksi nedostává. Jak ve vládní koalici, tak v opozici. Vidíme tam hlavně „osvědčené“ tváře, opakovaně slyšíme sebechválu a ideologicky zabarvená slova o cizích chybách. Někdy jsou doplněna obscénními gesty, urážkami a vulgarismy. Ty ovšem blbé nálady sotva zažehnají. Spíše naopak.



František VONDERKA,
šéfredaktor DS

AKTIVNÍ SENIOR

Malí, ale čilí

Do redakce DS jsme dostali a rádi zveřejňujeme i dopis o práci Klubu seniorů v Horce u Chrudimi: „Ačkoli nejsme členy Svazu důchodců, chtěla bych se podělit o pohled do života vesnické organizace Klubu seniorů Horka u Chrudimi. Naše organizace loni oslavila 5. výročí svého založení. Za dobu existence Klubu jsme prožili mnoho hezkých chvil, ať už to bylo na zájezdech do Kutné hory, Příbrami, na Svatý kopeček, do Českého Šternberka, Opocna, Trója a na Vyšehrad nebo při putování údolím říčky Doubravy, návštěvách Touloukových Maštálí, Faty Morgany, Zoo Praha, Karlínského divadla či Dne seniorů v Praze. Pořádáme také různé přednášky o zdraví a cestování, výstavy betlémů a ručních prací členů KS, slavíme společně MDŽ, kulatá výročí členů, společně se loučíme se starým rokem a nepohrdneme samozřejmě ani tanečkem. Zúčastnili jsme se také sportovních her v Chrudimi a někteří naši členové se umístili na předních místech. Pořádáme také charitativní akce a vydáváme pravidelně svůj vlastní Zpravodaj a kalendář. Obecní úřad nám zapůjčil místnost, kde se každý týden scházíme, za což mu patří náš dík. Patří i našemu předsedovi Bohumilu Androvi, který stojí za velkou většinou našich aktivit. Svým dopisem jsem chtěla ukázat, že i malé vesnické organizace (naš je 60) dokážou udělat něco pro sebe i pro ostatní.“

Jana Moudrá, KD Horka u Chrudimi

Senioři vítáni

Komunitní centrum Kruh při Základní škole Hostýnská (Hostýnská 2100/2, 108 00 PRAHA 10) nabízí od března 2007 „Internet pro veřejnost“. Pravidelně každou středu je od 15 do 16 hodin otevřena jedna z učeben informatiky, kde zájemci mají možnost za jednorázový poplatek 10 Kč využít počítačového vybavení včetně přístupu na internet. Do centra se dostanete ze stanice metra Želivského bus č. 188, 155, 208, 238, 239, ze stanice metra Strašnická bus č. 188, ze stanice metra Florenc, Staroměstská bus č. 133, zastávka Hostýnská, popř. tram. č. 11 a č. 7, zastávka Solidarita. Bližší informace získáte u paní Martiny Lázníčkové na telefonu 732 759 499, e-mail LaznickovaMartina@seznam.cz (red)



K pobytu v sídle EP v Bruselu patřilo i „povinné“ focení před stojany s vlajkami členských států EU.

Čeští senioři navštívili EP

Svaz důchodců České republiky uspořádal zájezd zástupců českých seniorů do Evropského parlamentu v Bruselu, kam byl pozván europoslancem MUDr. Jiřím Maštálkou. Účastníci se setkali i s belgickými a německými seniory.

První den pobytu v Bruselu začal jeho prohlídkou, k níž patřila i návštěva Stálého zastoupení České republiky při Evropské unii. Kromě jiného tu účastníci zájezdu mohli vidět i otisk nohy českého génia Jára Cimrmana. Samotné setkání s MUDr. Maštálkou se uskutečnilo v bruselském sídle EP. Byla dohodnuta konkrétní spolupráce a pomoc ze strany europoslance při řešení některých problémů seniorského hnutí v ČR. Pan europoslanec projevil mimo jiné i zájem o zaslání našich novin „Doba seniorů“. Po této velmi zajímavé besedě, zejména o problémech starší generace v Evropě a ČR, si delegace seniorů prohlédla velký jednací sál Evropského parlamentu. Pobyt v Bruselu pokračoval prohlídkou města, při které si účastníci zájezdu pohlédli zrekonstruované Atomium, náměstí Grand Place

s jeho nádhernými gotickými paláci, muzea a samozřejmě i symbol města, Menneken Pis, sochu čurajícího chlapečka. Druhý den jelo do městečka Louvain-la Neuve. Cesta vedla i kolem slavného bojiště u Waterloo. Louvain-la Neuve je zajímavé zejména tím, že zde pospolu žijí senioři a mladí studenti proslulé katolické university. Účastníci zájezdu navštívili několik domů a bytů seniorů v městečku. Diskuse se pochoptitelně týkala problémů života seniorů. Celou dobu pobytu v Louvain-la Neuve se hostům z ČR věnovali manželé Jean a Michèle Damster, představitelé místních seniorů.

Poté následoval přesun do německého Kolína nad Rýnem. Při setkání s místními seniory zazněla řada dotazů k životu seniorů v Česku. Tlumočení se ujal předseda SDČR profesor Dr. Jan Solich, kte-

rý přítomné informoval o organizacích seniorů v ČR. Pro značné množství dotazů nestíhal vše překládat. Přesto se podařilo najít společnou řeč zejména u problémů, které se netýkají pouze českých a německých seniorů, ale mají celoevropskou platnost. O nich se bude hovořit i na setkání zástupců německých i českých seniorů, které se připravuje.

Druhý den pobytu v Kolíně nad Rýnem, který zorganizovala seniorská organizace „Verein für Sport, Kultur und gesellschaftliches Engagement in der Zweiten Lebenshälfte“ (Sdružení pro sport, kulturu a společenskou angažovanost v druhé polovině života) pod vedením předsedkyně Gertrud Rost, se uskutečnila prohlídka tohoto města. Hosty z ČR zaujal zejména místní dóm, který je velmi podobný chrámu sv. Víta v Praze. Zájezd byl pro všechny účastníky velkým přínosem. Na místě je tedy otázka: **Dostanou senioři i další pozvání od europoslanců ČR?** (zh, red)

EVROPA A VEŘEJNÉ SLUŽBY

Evropská odborová konfederace (EOK) – ve spolupráci s Evropskou federací odborů veřejných služeb (EPSU) – zahájila kampaň na ochranu veřejných služeb. V prohlášení, které k tomu vydala, se uvádí, že služby ve veřejném zájmu mají rozhodující vliv na kvalitu života lidí a jsou klíčovými pro sociální, ekonomickou a regionální soudržnost v Evropě. Proto **EOK považuje univerzální dostupnost těchto služeb – od rozvodu vody a energií, po zdravotnictví a sociální služby, školství a poštovní služby – za základní právo.** V současné době, jak se uvádí v prohlášení, však sílí tlaky na liberalizaci a privatizaci veřejných služeb a úsilí o to, aby i pro ně platila pravidla volného trhu.

Hlavní součástí kampaně EOK je proto petice, vyzývající Evropskou komisi, aby předložila návrh evropského právního předpisu, jehož cílem bude:

- dát prioritu veřejnému zájmu, obsaženému ve veřejných službách;
- zajistit, aby k veřejným službám měl přístup každý;
- posílit veřejné služby, aby byla zaručena základní práva občanů;
- zaručit více právní jistoty pro rozvoj poslání udržitelných veřejných služeb;
- dát veřejným službám pevný právní základ a tím i ochranu vůči ideologicky motivovaným útokům.

EOK chce pod petici získat 1 000 000 podpisů ještě před svým

sjezdem v květnu 2007. K petici se může připojit každý občan členského státu EU. Lze ji podepsat v tištěné i elektronické formě. Kdo se nedostane k tištěným petičním archům, najde je v elektronické podobě na internetových stránkách Českomoravské konfederace odborových svazů www.cmkos.cz pod odkazem Petice evropských odborů za veřejné služby. Odkaz stačí prokliknout a objeví se český text petice s okénky pro vyplnění jména a e-mailové adresy signatáře. Po vyplnění se objeví text o tom, že signatář byl odeslán potvrzující e-mail. V něm je pak třeba pro ověření podpisu a zařazení mezi signatáře prokliknout kontrolní odkaz. Bez tohoto potvrzení by podpis nebyl platný. (red)

Postavení seniorů se loni zhoršilo

STANOVISKO PŘEDSEDY RADY SENIORŮ ČR ZDEŇKA PERNES

Ano vážení přátelé, lednový předpoklad se bohužel naplnil, sociální postavení českých seniorů se meziročně o 0,2 procentního bodu zhoršilo!

Měřeno tzv. náhradovým poměrem, tj. podílem průměrného starobního důchodu sólo k průměrné hrubé nominální mzdě, poklesl tento ukazatel ze 40,6 % v roce 2005 na 40,4 % v roce loňském. Podle uveřejněných statistických dat průměrná měsíční penze dosahovala 8 158 Kč a průměrná hrubá měsíční nominální mzda 20 211 Kč. To znamená, že mzdy meziročně vzrostly o 6,5 % a starobní penze o 5,7 %.

V polovině prosince - viz lednovou Dobu seniorů - jsem odhadoval meziroční růst mezd na úrovni 6,6 % a meziroční růst penzí na úrovni 5,7 %. **Jde o nejhorší sociální postavení českých seniorů vůči aktivní části populace za celou dobu ekonomické transformace!**

Přitom společnost měla rozhodně na víc ekonomický růst měřený tzv. hrubým domácím produktem meziročně vzrostl o **6,1 %**. A to v reálných hodnotách. Také z hlediska dělby vytvořených hodnot, tj. v zajištění rovnosti mezi generacemi, na tom byli senioři loni hůře než eko-

nomicky aktivní část populace. Průměrná reálná mzda totiž rostla o 2 procentní body (4,0 %) rychleji oproti průměrné starobní penzi (2,0 %). **Sečteno a podtrženo, dynamice růstu výkonnosti ekonomiky dynamika růstu penzí neodpovídala, valorizace penzí k 1. lednu 2006 byla přes progresivnější navýšení o 155 Kč oproti zákonnému minimu nedostatečná.** Ale i na tuto možnost jsme upozorňovali, a to již v září 2005. Kládě ale navýšení na úrovni 155 Kč nestačovalo. Rada seniorů České republiky již mnohokrát zodpovědným ústavním činitelům deklarovala, že další propad skromného sociálního postavení českých seniorů považuje za nepřijatelný. A to jak minulým, tak i současným. **Loňská čísla, a to i dvě desetiny procentního bodu podceňovat nelze. Jde**

o změnu tendence, která je významným signálem nejen pro celospolečenskou diskusi ale zejména pro tvůrce reforem sociálního, zdravotního a daňového systému. A zejména pak pro tvůrce nových legislativních ustanovení o každoročním navýšování penzí, kde má údajně dojít k restrikci skromného zákonného standardu. Pro Radu seniorů pak nebezpečná změna vývoje sociálního postavení českých seniorů představuje závazek, který využijeme při legislativních a vyjednávacích aktivitách. Věřím, že u čtenářů Doby seniorů získáme pochopení i podporu. **Mezigenerační nespravedlnost při rozdělování vytvořených zdrojů v české společnosti dominovat nemůže.** O životní úrovni, tj. o spotřebě českých seniorů v roce 2006 vás budeme informovat v červnovém vydání. Potřebná data k dispozici zatím nejsou.

*Zdeňk PERNES,
předseda Rady seniorů ČR*

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

ZAZNAMENÁNO DS

K činnosti SDČR

Krajská rada Svazu důchodců Ústeckého kraje sděluje, že dne 17. 4. 2007 od 9 hod., se v Klubu důchodců v Mostě, ulice Javorová, koná celokrajský seminář funkcionářů okresních organizací. Nosnými tématy semináře jsou problematika pečovatelských domů, informace o činnosti Rady seniorů.

Dne 20. 4. 2007 se od 9 hod. na stejném místě uskuteční Okresní konference RV Svazu důchodců pro oblast Most-Litvínov. Program: zpráva o činnosti, vize hlavních úkolů a akcí v roce 2007, seznámení se výkladem zákona č.108/2006 Sb.

Odešel na vždy

V noci na 23. března zemřel ve věku nedožitých 67 let výtvarník, ilustrátor, grafik a hudebník Jan Antonín Pacák. Někdejší bubeník kapely Olympic zemřel na leukémii. Pacák se narodil 26. dubna 1941 v Praze.



Vyučil se keramikem a absolvoval Akademii výtvarných umění v Praze. Hudebně se začal uplatňovat v dixielandové éře zlomů 50. a 60. let různých v kapelách. Později se přeorientoval na rock a svoji největší slávu zažil ve skupině Olympic. Byl vždy skromný a kamarádský. Jejíku, budeš nám všem chybět, děkujeme!

(red)

RADA SENIORŮ ČR DÁLE SÍLÍ

Na kolegiu Rady seniorů ČR 21. března byli přijímáni i noví členové tohoto nejvýznamnějšího a největšího seniorského sdružení v ČR. Jedním z jednomyslně přijatých nových členů je i Republiková rada důchodců Českých drah. Jejího zástupce Aloise Malého jsme požádali o krátké představení této organizace:

„Republiková Rada důchodců Českých drah (RRD), která působí v rámci Odborového sdružení Železničářů (OSŽ), vznikla v červnu loňského roku. Má 12 členů a schází se každé dva měsíce. Předseda Rady je členem Ústředí OSŽ, takže má jednak veškeré informace o dění na ČD, ale má i možnost jejím prostřednictvím prosazovat požadavky, které se týkají důchodců na ČD.

Rada vznikla z důvodu potřeby zastupování velkého počtu důchodců, kteří odešli kvůli restrukturalizaci do předčasného důchodu a samozřejmě také po dožití normálního důchodového věku z ČD. **Ke konci loňského roku tak RRD zastupovala 19.600 důchodců, kteří působí v klubech důchodců po celé republice.** Rada se stará jak o odborově organizované, tak i o všech-

ny ostatní bývalé pracovníky ČD v důchodovém věku. RRD má pod hlavičkou ČD-OSŽ-senioři svoje internetové stránky a má rovněž možnost publikovat svoje články v Odborovém časopise OSŽ „OBZOR“, který vychází každý týden a je rozesílám do všech základních organizací OSŽ po celé republice (kolem 360 ZO OSŽ).

Jedním z dalších úkolů RR důchodců je koordinovat práci klubů důchodců při základních organizacích OSŽ. Ve velkých stanicích, depch a jiných výkonných jednotkách existují kluby důchodců, které pořádají pro svoje členy setkání, zájezdy a rekreace. Kluby mají svoje výbory a jsou financovány z rozpočtů ZO. RRD v letošním roce navázala rovněž příhraniční spolupráci s německým svazem důchodců (německých drah (Saska)).“

(red)

PŘEDSTAVUJEME

VÝHODNÉ SLEVY PRO REKREAČNÍ POBYTY SENIORŮ



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

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

**Individuální 7-denní senior-pobyty s PP 2.790,-Kč s CP 3.150,-Kč
Skupinové pobyty seniorů 360 - 400,-Kč**

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

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

TEL: 571 648 377 FAX: 571 648 388 e-mail: rtxpo@email.cz www.hotelenergetik.cz

AKTIVNÍ SENIOR

Dopis z Plzně

Do DS jsme dostali dopis, jehož obsah rádi zveřejňujeme. Je dalším důkazem, že senioři nejsou jen vděčnými pasivními příjemci toho, co pro ně někdo zařídí nebo udělá, ale že sami dokážou účinně přiložit ruku k dílu. Z dopisu citujeme: „I my, Plzeňáci, se máme čím pochlubit!“

Jsmo organizací SDČR, která patří k největším v Plzni. Sídlíme na Slovanech, kde je také nejvíce starších lidí.

V čele naší organizace je už po dlouhá léta pan Jiří Egermeier. Práci řídí neviditelnými nitkami. Sám k sobě je velice důsledný, skromný a pečlivý, hodně jsme se od něho za tu dobu naučili. Nabízíme seniorům zajímavé akce v podobě různých přednášek, besed, výstav, koncertů, zájezdů, návštěv Akademie III. věku, různá posezení s umělci i posezení při svíčkách. Na sportovní vyžití nabízíme plavanky do bazénu. Za rok 2006 jsme uskutečnili opravdu velké množství akcí, aby naši nároční důchodci byli spokojeni.

Ažyl nám poskytuje Úřad městského obvodu 2 - Plzeň - Slovany v čele se starostou Lumírem Aschenbrennerem. Zdarma schůzujeme v budově úřadu a také tam konáme i některé akce. Pan Aschenbrenner ve svém volebním programu jako jediný starosta v Plzni nezapomíná na staré občany. Uvažuje se o rozšíření center ošetřovatelských a pečovatelských služeb pro seniory a zdravotně postižené, včetně rozvoje domácí ošetřovatelské i pečovatelské péče tak, aby se zvýšila její kvalita i dostupnost.

Pan starosta nyní začíná už své třetí volební období a jeho názory nejlépe vyjadřují slova, která sdělil jednomu deníku: „,kdybych mohl, změnil bych myšlení některých lidí. Aby byli schopni nést sami více zodpovědnosti za život svůj i svých blízkých, aby byli tolerantnější k názorům, které nesdílejí. Aby si vážili a užívali toho pozitivního ve světě kolem nich a nenechali se snadno otrávit nepodstatnými maličkostmi.“

Co k tomu dodat závěrem: i my, členové výboru jsme naší práci v roce 2007 rozjeli naplno. Máme za sebou úspěšný ples a několik dalších akcí, nyní připravujeme výroční členskou schůzi. Letos také poprvé chystáme sportovní zápolení v petangu.

Chceme žít podle slov našeho velkého básníka Jaroslava Seiferta: „Stárnutí je umění. Člověk by měl stáří odhánět. Neměl by mýchat v kávě s cukrem vlastní slzy.“

Dopis podepsala členka výboru SDČR Plzeň-Slovany, paní Ludmila Ševčíková. Děkujeme za informace, doufáme, že budou inspirovat i jinde a hlavně přejeme hodně dalších úspěchů v užitečné práci. (red)

Co dělají v Plzni pro seniory?

Letošní rok je prvním rokem vládnutí nových primátorů, náměstků radních na radnicích našich měst. Co udělají pro seniory? Na otázky Do-by seniorů odpovídá JUDr. Marcela Krejzová, náměstkyně primátora města Plzně:

Politika plzeňské radnice byla a je dlouhodobě vstřícná vůči seniorům a jejich požadavkům, ať již v kontextu s národními programy a koncepcemi zaměřenými na problematiku stárnutí nebo z vlastní iniciativy zajistit svým občanům plnohodnotný, aktivní a spokojený život. Důraz je v tomto ohledu kladen na specifické potřeby seniorů speciálně z pohledu optimálního za-



jištění sociálních služeb, zdravotnické péče a kulturně společenského vyžití. V tomto směru se Plzeň zařadila mezi města „bez bariér“, bez mezigeneračních problémů. Od roku 2005 probíhá v Plzni projekt Komunitní plánování sociálních služeb pro období 2008 - 2010, který se mimo jiné zaměřuje i na cílovou skupinu „Senioři“. Výstupy z této pracovní skupiny budou zahrnuty do návrh 1. Komunitního plánu péče, který bude na podzim předložen Radě a zastupitelstvu města Plzně k finálnímu schválení. Komunitní plán bude závazný koncepční program pro oblast sociálních služeb ve městě - s důrazem na kvalitu, efektivitu a dostupnost zejména pro nejpočetnější skupinu uživatelů služeb, kterou jsou právě senioři.

Jaké poskytuje město výhody ulehčující život právě seniorům?

Abych vyjmenovala jen to nejhlavnější co město seniorům poskytuje: Plzeň garantuje seniorům zvýhodněné jízdné v prostředcích MHD, a to po dovršení nároku na starobní důchod ve výši 50 % a pro věkovou kategorii od 70 let je MHD zdarma. Z městských příspěvkových organizací poskytují slevy na vstupném: Zoologická a botanická zahrada, Divadlo J. K. Tyla, Esprit - Plzeňský kulturní servis, Hvězdárna a planetárium, Knihovna města Plzně, Galerie města Plzně, Dominik centrum apod. Výše slev se odvíjí od nabízeného programu či služby a pohybuje se od 30 do 50 %. Na seniory nezapomíná ani Dominik centrum, pořadatel Filmového festivalu Finále a Smetanovských dnů, který nabízí slevy na vstupném 25 % divákům starším 60 let. Seniorský program Divadla Josefa Kajetána Tyla kromě slev nabízí i výběr těch nejzajímavějších představení právě pro seniory za zvýhodněné vstupné 60 Kč. Senioři mohou využívat i donáškové služby knih ve vybraných lokalitách Plzně, které Knihovna města Plzně pokrývá svými pobočkami či zastávkami bibliobusu. Město spolupracuje s Občanským sdružením Totem, které se věnuje v oblasti práce se seniory zejména jazykovým kurzům, počítačovým kurzům, internetovým klubům a cvičení jógy.

Co podle vás mají senioři u vás navíc na rozdíl od jiných měst?

Město v součinnosti s Plzeňskými městskými dopravními podniky rea-



MUDr. Marcela Krejzová

lizuje a připravuje řadu opatření vstřícných seniorům. Například speciální linku pro přepravu osob se ztíženou mobilitou, odvoz na objednávku za konkrétním účelem (s doprovodem i bez), tzv. bezbariérové taxi a podobně.

Kdybyste měla jmenovat nejdůležitější akce pro seniory roku 2007, která by to byla?

Akcí sice nelze nazvat nabídku, kterou inicioval jeden z městských obvodů, ale přesto bych ji ráda zmínila: jde o možnost zasílání úředních aktualit a sdělení v podobě sms zpráv - novinky, změny, zajímavosti pro každého zájemce zdarma - stačí se jen zaregistrovat. Jinak za nejvýznamnější akce v roce 2007 lze považovat Gerontologický den pořádaný Lékařskou fakultou UK se sídlem v Plzni se skutečně pod záštitou primátora města Plzně v průběhu října 2007 a který se stal již tradiční akcí.

Ptal se Dušan POKORNÝ



Z Plzně jsme do DS poštou dostali i tuto fotografii. Její autor, náš čtenář Karel Beneš, k ní mj. napsal: „Ve čtvrtek 15. března se v Borském parku uskutečnil seniorský výšlap 22 členů 1. MO SDČR. Vyrázili si na společnou vycházku místy, která mnozí znají ze svého mládí, ke kterým patří i průchod drážním viaduktem, pod kterým se lze v Českém údolí osvěžit čistou a ledovou vodou z Borské studánky. Paní Jaroslava Raušová (na snímku první zleva), vedoucí turistiky 1. MO připravuje v dubnu další vycházku a výpravu. Kam? To se všichni zájemci mohou dovědět v příloze Plzeňského deníku „Kultura“ na měsíc duben.“

Nájemníci žádají změny zákona

Zákon o jednostranném zvyšování nájemného vyvolal řadu reakcí. Mnohým vlastníkům nevyhovuje údajně pomalé tempo zvyšování nájmů a podali proto stížnost k Evropskému soudu pro lidská práva.

Zatímco o této zatím nepřijaté žalobě se v médiích obšírně píše, mimo zájem většiny z nich je zatím skutečnost, že vznikla občanská petice, která žádá úpravy zákona tak, aby obsahoval i pravidla, platná ve většině zemí EU a respektoval mezinárodní úmluvy, k jejichž plnění se ČR zavázala. I kvůli nedostupnosti petice jsme se rozhodli zveřejnit ji v DS plném znění a dát možnost těm, kdo budou mít zájem, aby se k ní připojili. Pokud se tak rozhodnete, vystříhnete si nebo okopírujete text petice, vyplňte potřebné údaje a zašlete na adresu SON, nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3-Žižkov. Poslat ji ale můžete i do redakce DS, odkud ji předáme organizátorům.

ZNĚNÍ PETICE

za změnu zákona o jednostranném zvyšování nájemného z bytu (zákon č. 107/2006 Sb. Ze dne 14.3. 2006) a občanského zákoníku (zákon č. 40/1964 Sb., ve znění pozdějších předpisů).

My, níže podepsaní občané, žádáme o změny v zákonech, které zabrání dalšímu poškozování nájemců bytů.

1. Stát deregulací nájemného vyhověl majitelům činžovních domů a nyní dochází k růstu původně regulovaných cen na úroveň, která je vysoko nad náklady. V přípa-

dě tzv. smluvních cen stát nekontroluje výši plateb nájmu vůbec. Zaručuje tím bezprecedentně výhodné podmínky pro podnikatele v oblasti bydlení.

2. Ceny nájmů zejména v Praze porostou skokově, bez ohledu na kvalitu bydlení - rozdělení koeficientů do celých obvodů nelze za zohlednění kvality považovat. Přitom nejsou zavedeny mechanismy, aby část vybraných peněz šla zpátky do bydlení, jako je tomu ve většině zemí EU, ani aby zisky z nájmů byly přiměřené (nájem se odvozuje od tržní ceny bytů, což je neobvyklé a navíc to povede k dalšímu růstu cen nemovitostí).

3. „Díky“ rozsáhlé privatizaci nájemních domů půjdou zisky novým majitelům, kteří domy získali za výhodné ceny právě proto, že v nich většinou bydlí tzv. staronájemci. Slevy cen se týkaly i dluhů bývalých vlastníků na údržbě. Nyní mají paradoxně ony dluhy hradit



nájemci, sociální pomoc budou hradit obce a stát, zaručené zisky mají tedy zejména soukromí vlastníci.

4. Stát by měl přijmout jasná pravidla pro regulaci cen nejdražších služeb spojených s bydlením vůči přirozeným monopolním dodavatelům elektřiny, plynu a tepla, zohledňující na jedné straně mnohdy oprávněné požadavky vlastníků domů (bytů) a současně možnosti občanů hradit celkové výdaje na bydlení.

5. Nájemci nemohou situaci řešit směnou velkých bytů za malé, protože vlastníci podobnou akci většinou zmaří. Stačilo by směny bytů uvolnit s tím, že by v zákoně byly vyjmenovány důvody, pro které jediné může vlastník směnu bytu odmítnout.

6. Ochrana nájmu oslabuje, garance, poskytované původně nájemcům státem, jsou zpochybněny. To vše je závažným porušením mezinárodních úmluv, zohledňujících právo na bydlení, které náš stát podepsal. **Za vzniklé situace konstatujeme, že jsme my, nájemci bytů, doslova rukojmím majitelů domů.**



ZAZNAMENÁNO DS

Obavy o penze

Téměř polovina občanů ČR (47 procent) si myslí - alespoň tak to tvrdí „Analýza názorů občanů na pokračování důchodové reformy“, kterou si od agentury Faktum Invenio nechalo vypracovat ministerstvo práce a sociálních věcí, že vláda by v rámci reformy veřejných financí měla nejdříve vyřešit reformu důchodů a zdravotnictví. Na třetím místě pak přijmout taková opatření, aby klesala nezaměstnanost. Současnou vládou tolik protěžovaná reforma daní zaujala u občanů až čtvrté místo, když se pro ni vyslovila necelá čtvrtina dotázaných.

Největší podporu občanů, třetinu dotázaných, získalo zavedení stropu pojistného. Čtvrtina dotázaných souhlasí s tím, aby se do doby pro stanovení počtu odpracovaných let nutných k získání penze, započítávala doba studií. Na dvacet procent dotázaných souhlasí s tím, aby se doba nutná pro získání penze z průběžného solidárního systému prodloužila z 25 na 35 let. Nejmenší míru souhlasu vyvolal návrh, aby se doba odchodu do penze prodloužila na 65 let – s tím souhlasí jeden člověk z osmi.

Renomovaní sociologové se nechali slyšet, že velký zájem veřejnosti o fungování penzijního systému a zdravotnictví nemůže udivit. Mnoho lidí totiž trápí obavy, zda budou mít takovou penzi, aby mohli slušně žít, nikoli živořit. Ptají se, zda si budou moci dovolit ošetření u lékaře, či zda v případě vážného onemocnění budou schopni léčbu zaplatit.

To jsou ale otázky, na které zatím ze strany politiky chybí jasná odpověď. Jisté totiž je, že penzijní reforma může vzniknout jen cestou dohody hlavních politických sil. Toho politici zatím nejsou schopni. Místo toho slyšíme, že pokud nenastane změna, na penze prý brzy nebudou peníze. A to nikomu na klidu nepřidá. (red)

Informace ČSSZ

Územní pracoviště Pražské správy sociálního zabezpečení (ÚP PSSZ) č. 79 od pondělí 26. března 2007 sídlí na nové adrese: Sokolovská ulice č. 855/225, 190 00 Praha 9. Nové telefonické kontakty na Územní pracoviště Pražské správy sociálního zabezpečení č. 79 se dozvíte na webových stránkách ČSSZ na adrese www.cssz.cz v části s názvem Kontakty, adresa elektronické podatelny zůstala stejná - posta.6a@cssz.cz. Do stejné budovy v blízkosti stanice metra Vysočanská se v březnu přestěhovala i dvě jiná pracoviště ČSSZ – Krajská správa sociálního zabezpečení pro Středočeský kraj a OSSZ Praha-východ -Telefonní a e-mailové kontakty těchto pracovišť se nezměnila. (red)

Jméno a příjmení	Adresa	Datum narození	Podpis

ZAZNAMENÁNO DS

Paroubek křtil



Bývalý premiér a šéf ČSSD Jiří Paroubek, operní pěvec Peter Dvorský, fotograf Jan Saudek a herec Jiří Krampol 19. března večer v pražském hotelu Ambassador Zlatá Husa pokřtili fotografickou publikaci Minuty s Jiřím Paroubkem. Autoři Hana Höschlová a fotograf Miloš Schmidberger se v knize snažili zachytit klíčové minuty Paroubkova politického života za posledních šestnáct měsíců. Spotřebovali na to 872 stran se 2600 fotografiemi, takže publikace už po prvním vzetí do ruky zaujme svou váhou, která činí 4,14 kilogramů. Jde tak o nejobtížnější knihu, která kdy o českém politikovi vyšla. Jiří Paroubek sám o této veleknize říká: „Já osobně s ní mám společné pouze to, že mne autoři požádali o závěrečnou korekturu.“ Na snímku Josefa Loudy je zachycen šéf opoziční ČSSD s autory publikace těsně po jejím slavnostním křtu.

(red)

SENZACE V TEATRINU

Zdeněk Svěrák v žižkovském hotelu Arcotel Teatrino 15. března převzal od agentury Dobrý den certifikát za nejvíce prodaných zvukových nosičů s nahrávkami divadelních představení Divadla Jára Cimrmana.

V průběhu 30 let (40 divadelních sezon) 1 060 003 zvukových nosičů se značkou Supraphon. Údaj byl zaregistrován do České databanky rekordů a Zdeněk Svěrák od Suprafonu dostal Milionovou desku. Byla také pokřtěna kolekce všech her na 14 CD pod názvem 40 let Divadla Jára Cimrmana. Kmotrem byl Ludvík Vaculík, který přišel se senzačním odhalením: Járu Cimrmana si nevymysleli Svěrák se Smoljakem, ale Jára Cimrman si vymyslel Svěráka a Smoljaka! Mistr si tak připsal další geniální počin. Na kontě jich má

mnoho a to téměř na všech kontinentech.. Jen namátkou: americké vládě předložil projekt Panamského průplavu včetně libreta stejnojmenné opery, reformoval haličské školství, s hrabětem Zeppelinem postavil první vzducholoď s gondolou z českého vrbového proutí. Zkoumal život polárních Samojedů a na útěku před vyhladovělým kmenem Mlasků jen o 7 metrů minul Severní pól. V Paraguayi založil loutkové divadlo, ve Vídni kriminalistickou, hudební a baletní školu a vynalezl mj. i jogurt. Nejvíce se však tento český světoběžník angažoval ve své rodné zemi, k níž ho přitahovalo silné vlastenecké pouto. Jeho životní dílo proto dosahuje vrcholu právě v naší vlasti. Po všech koutech země sbíral zážitky českého lidu, ze



kterých později těžil pro svůj obsáhlý divadelní repertoár. Jak už tomu v Čechách bývá, díla končovního dentisty Cimrmana většinou nebyla současníky pochopena, ačkoli patří k vrcholům světové dramatické tvorby. Slávy se tak velkému českému géniovi dostalo až posmrtně – Divadlo Jára Cimrmana od 60. let nepřetržitě uvádí Mistrovy hry, které se setkávají s velkým ohlasem u všech generací diváků. Po nejnovějším odhalení páně Vaculíka víme proč. A Zdeňku Svěrákovi do datečně blahopřejeme k 71. narozeninám, které oslavil 28. 3. (red)

Foto Josef LOUDA

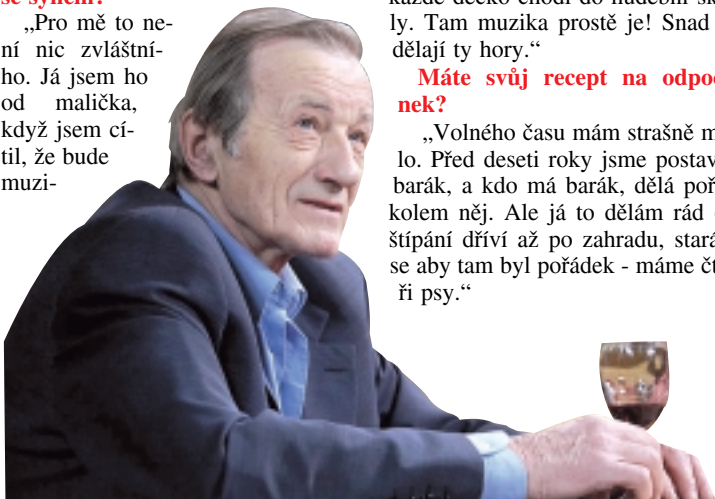
CO DNES DĚLÁ RADOSLAV BRZOBOHATÝ (* 1932)
CHYSTÁ SE NA ZÁVODY SE SYNEM

Co připravuje ve svém divadle na Václavském náměstí prozradit nechce, je prý pověřivý. V seriálu Ulice hraje se svým synem Ondřejem.

Tam se ale nevidíme. Jen jednou jsme se potkali na svatbě. Spíš v divadle. Skládá muziku ke všemu, co se tu hraje a hraje se spolu v představení Dva na smetišti.

Jaké je to pracovat se synem?

„Pro mě to není nic zvláštního. Já jsem ho od malička, když jsem cítil, že bude muzi-



kant, při té hudbě držel a dřel s ním. Umí dneska na klavír, na housle a další nástroje jako já – a také skládat, takže my to bereme normálně.“

Vy jste taky začínal v kapele.

Jsem z Valašska, tam v podstatě každé děcko chodí do hudební školy. Tam muzika prostě je! Snad to dělají ty hory.“

Máte svůj recept na odpočinek?

„Volného času mám strašně málo. Před deseti roky jsme postavili barák, a kdo má barák, dělá pořád kolem něj. Ale já to dělám rád od štípání dříví až po zahradu, starám se aby tam byl pořádek – máme čtyři psy.“

A také vaříte, aspoň Ondřej říká, že jí nejraději vaše francouzské brambory.

„Doma mě pustí k vaření málokdy, ale mám některé speciality včetně vánočního salátu. Valašsko je chudý kraj, tak jsou to jen brambory, cibule, okurky a zalité octovou zálivkou. A nejíme kapra, ale řízky. Ty francouzské brambory jsou taky valašská specialita – je to vlastně co dům dal.“

Ryby nemáte rád?

„Já ryby nejím. U nás na Valašsku nebylo za války co jíst, tak jsem musel pytláčit. Naštěstí porybní byli Češi a raději se vždycky dívali jinam. Horší bylo, když jsme chodili na divoké králíky. Hajní byli Němci a za pytláčení byl trest smrti. Od té doby ryby, houby ani ty králíky nemůžu vidět, ve mně ta válka pořád je.“

Blíží se jaro, dodržujete nějaké velikonoční zvyky?

„Upletu, jak se u nás říká tatara – jedenáctérák, který jsem dělal zamlada už neumím – ale osmerák upletu každý rok. A vyšlehám rodinu. To je tradice.“



Kam jezdíte na dovolenou, už víte kam pojedete třeba letos?

„Už léta jezdíme s Ondrou spolu. Někdo musí doma hlídat psy, tak jezdíme my kluci spolu a holky taky spolu. My do Řecka na Rhodos, tam je krásně a taky tam byl Řek Zorba. Je tam hodně pozůstatků staré řecké kultury, kterou já miluju, třeba jeden z nejstarších olympijských stadionů. Tam si občas dááme s Ondrou závody.“

Kdo vyhraje?

„Ondra mě nechává vyhrát.“

Ptal se Dušan POKORNÝ
Foto TV NOVA

PŘÍKLAD Z BRNA

Nová radnice v Brně byla 5. března svědkem unikátní události. Za účasti primátora Romana Onderky a ředitele Městské policie Brno Daniela Šimy se tu konalo slavnostní vyřazení absolventů prvního ročníku policejní „Senior - Akademie“.

Loni v září do této akademie III. věku nastoupilo 107 posluchačů. Jak už napovídá název, většinou v seniorském věku, mezi účastníky byli ale i invalidní důchodci. Čekalo je pět měsíců vzdělávání, které jim mělo nejen pomoci, lépe si zajistit vlastní bezpečí a připravit se na různé nástrahy každodenního života, ale mělo je vybavit vědomostmi a schopnostmi, aby mohli aktivně pomáhat i jiným. Přednášky se konaly každé pondělí. Během nich se posluchači seznámili s různými obory policejní práce. Vzhledem k cel-

preventivních akcích zaměřených na nezaměstnané, imigranty, drogově závislé apod. Vědomosti, které získali, tak pomohou i jiným. „V nejbližší době plánujeme využití absolventů například v blízkosti škol, kde budou jako pověřené osoby zajišťovat bezpečný přechod dětí přes frekventované silnice.“

Jednou z účastnic Senior-akademie byla čtenářka Doby seniorů Jaroslava Drobková. Její hodnocení: „Přednášky jsme měli velmi poučné, na všechny otázky jsme dostali odpovědi. Proto bych i v Době se-



Úspěšným absolventům seniorské akademie přišel blahopřát i brněnský promátor Roman Onderka

kovému zaměření akademie ve výuce nechyběly předměty jako prevence násilných a majetkových útoků, domácí násilí, dopravní výchova, psychologie a další. Nezůstalo však jen u teorie - účastníci se dozvěděli různé zajímavé „figle“, jak vyzrát na zločince, např. kde nemluvit o penězích, jak elektronicky zabezpečit byt, jak odolat sektám či rozpoznat příznaky drogové závislosti. Seznámili se s prací operačního střediska městské policie. Tak mohli třeba i vidět, co se děje v případech, když na policejní linku volá senior, který se ocitl v nesnázích. Součástí výuky byl i kurs sebeobrany, návštěva policejní střežnice s laserovými trenážery a další akce.

Z přihlášených účastníků jich 88 akademii úspěšně dokončilo. Jak DS řekl jeden z hlavních organizátorů str. Lubor Fiala, účastníci kromě osvědčení získali i titul „asistent prevence kriminality“ a na bázi dobrovolnosti mohou využívat své nové zkušenosti i v praxi. Ti kteří na to budou fyzicky mít - a těch bylo podle slov Lubora Fialy více než 60 procent - mohou asistovat policii při

niorů chtěla poděkovat Městské policii v Brně za tento velmi užitečný projekt. Hlavně všem přenášejícím, zejména panu str. Luboru Fialovi.“

MP Brno na svých internetových stránkách uvádí: „Přestože policie byly, jsou a budou především represivním orgánem, snažíme se vedle této dominantní části naší činnosti rozvíjet i aktivity, které mohou občanům pomoci“. Senior - Akademie tak byla i byla praktickým naplně-



Účastníci během výuky získali mnoho vědomostí, které se jim budou hodit v každodenním životě

ním slov o tom, že policie je přítelem a pomocníkem občana.

Finančně její uspořádání podpořilo město i MV ČR. Jsou to rozumně investované prostředky, protože pomohou ke zvýšení bezpečnosti a to nejen samotných absolventů. Zájem seniorů o podobné vzdělávání je podle slov str. Fialy velký. První ročník akademie nebyl schopen uspokojit všechny zájemce a v Brně proto už chystají další. Začne 17. září, zájemci se mohou hlásit už dnes.

Absolvování kurzu je bezplatné. Stačí zajít v pracovní den od 7.30 do 15 hodin do Preventivně informační místnosti (PIM) Městské policie Brno na Zelném trhu 13, kde zájemci získají všechny potřebné informace a podklady. Možná je také telefonická registrace na čísle 548 210 035.

Závěrem ještě jednou čerstvá absolventka Drobková: „Myslím, že pan ředitel Šima může být na své lodi hrdý. Děkuji všem, kteří se nám věnovali. Těžko se loučíme, ale každá věc, která jednou začala, jednou také končí. Myslím, že by stálo za to, dát to na vědomí. Nejen seniorům, ale hlavně městským policím, protože by se to určitě osvědčilo i jinde.“

To si v DS myslíme také a věříme, že příklad z Brna najde brzy následovníky.

František VONDERKA,
Foto MP Brno



Žáci akademie se seznámili s výzbrojí policie a naučili se i základy sebeobrany



KNIŽNÍ OKÉNKO DS

Žhavé novinky

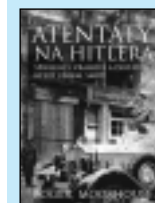
Dopisy V+W

Strhující svědectví originality a umělecké zralosti Jiřího Voskovce a Jana Wericha podává dříve nezveřejněná korespondence uložená v americkém Bostonu. Legendární tvůrci Osvobozeného divadla zůstali v kontaktu i po únoru 1948, kdy se jejich životní dráhy rozdělily. Jejich dopisy vypovídají o osudech obou významných osobností v bipolárním světě plném železných opon a studených válek: z textů je přitom zřejmé, že svoji korespondenci vnímali jako součást svých literárních plánů a že oba autoři počítali s pozdějším zveřejněním listů. První svazek zahrnuje období let 1945-1962, edičně jej připravil profesor Ladislav Matějka. Knihu vydalo nakladatelství Akropolis a k dostání je za 399 korun.



Atentáty na Hitlera

Britský historik Roger Moorhouse dal dohromady fascinující knihu, která popisuje padesátku atentátů na Adolfa Hitlera osnovaných prostými řemeslníky, vysokými důstojníky, ideologickými fanatiky či agenty tajných služeb. Kniha líčí, jak často byly dějiny velmi blízko křížovatky, která by světu přinesla radostnější vývoj. Novinka má 316 stran, vydal ji BB art a stojí 249 korun.



10 nejprodávanejších

1. Miguel Ruiz: Čtyři dohody, 160 Kč
2. Karel Plíhal: Jako Cool v plotě, 165 Kč
3. (-) Milan Kundera: Nesnesitelná lehkost bytí, 357 Kč
4. Ostravak Ostravski: Deník Ostravaka 6, 89 Kč
5. Zdeněk Svěrák: Vratné lahve, 199 Kč
6. Oldřich Dušek: Nevšední život, záhadná smrt Karla Svobody, 249 Kč
7. Ed McBain: Políbek, 199 Kč
8. (-) Bohumil Hrabal: Obsluhoval jsem anglického krále, 289 Kč
9. Jiří Voskovec, Jan Werich: Korespondence I, 399 Kč
10. Josef Fousek: Na cestách s anděly, 229 Kč

Rubriku připravujeme ve spolupráci s knižním velkoobchodem Kanzelsberger.

INFO LETEM

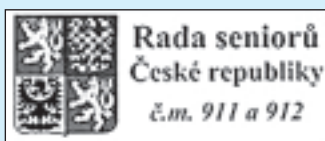
Poradny RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, Nám. W. Churchilla 2.

Telefonní spojení -
oblast sociální: 234 462 074,
oblast právní: 234 462 076,
oblast bytová: 234 462 075,
poradna pro seniory pro práci s PC: 234 462 073 - 7.

E-mail: rscr@rscr.cz

Pracovníci poradny vyřizují každé pondělí a středu (14 - 18 hod.) otázky sociální, každé úterý a čtvrtek (14 - 18 hod.) otázky



bytové. Do poradny pro práci s PC můžete volat každý pracovní den od 9 do 11 hod., nebo napsat na email: hrebejk@rscr.cz. Osobní návštěvu v nejen v počítačové poradně je vhodné předem oznámit telefonicky.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVÍŠŤ:

Hradec Králové, Dům odborových služeb,
Gočárova 1620 - kancelář 405 -
telefon 495 521 048
Email: poradna.hradec@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště v Hradci Králové je Prof. RNDr. PhMr. Jan Solich, CSc.

●
Ostrava, Dům odborových služeb, Československá
18 - kanceláře 55, 55A -
Telefon: 596 111 023
Email: poradna.ostrava@rscr.cz
Vedoucím regionálního pracoviště v Ostravě je Ing. Oldřich Pošpišil.

●
Brno, Dům odborových služeb, Malinovského nám. 4 - kanceláře 413, 414 - telefon 532 139 414
Email: poradna.brno@rscr.cz
Vedoucím regionální poradny v Brně je Ing. Pavel Březa.

●
Regionální poradny pracují v obdobném režimu jako pražská centrála, neposkytují však seniorům poradenství pro práci s počítačem. Tato poradna existuje pouze v pražské centrále.

S JAKÝM PC NA INTERNET?

Čtenářka B.G. z Českých Budějovic se na nás obrátila s dotazem, jaký počítač si koupit, aby byl vhodný pro připojení k internetu a svými parametry vydržel alespoň dva až tři roky. Vzhledem k tomu, že počítačům „propadá“ stále více seniorů a něvědí si z počátku příliš rady, rozhodli jsme se odpověď vedoucího počítačové poradny RS ČR Zdeňka Hřebejka zveřejnit i pro další případné zájemce v DS.

Dnes prodávané nové počítače jsou všechny vhodné pro připojení k internetu. Pokud budete počítač používat hlavně pro internet, pak vám stačí počítač s procesorem Intel Celeron. Dále potřebujete pevný disk min. 40GB, ale raději si poříďte počítač, kde pevný disk bude větší. Operativní paměť RAM 512 MB a běžnou, ale slušnou grafickou kartu. CD ROM (DVD) je již samozřejmostí, protože bez této mechaniky nenainstalujete téměř žádný software. K připojení na Internet budete potřebovat i síťovou kartu. Dnes se již běžně používají tzv. LCD monitory. Jejich cena totiž značně poklesla. Jsou v různých velikostech, pro běžné potřeby vám bude stačit se sedmáctipalcovou úhlopříčkou. (Na našem ilustračním obrázku vidíte běžný monitor se stejnou úhlopříčkou

od firmy EIZO, která ve své době patřila k nejlepším.) O tom, jaký vybrat monitor by byla samostatná kapitola. Obecně platí, že oči máte



jenom jedny a šetřit zrovna zde se nevyplácí. Důležitým parametrem monitoru je obnovovací frekvence, která by měla být nejméně 75 Hz při provozovaném rozlišení. Naše čtenářka se připojuje modemem přes pevnou telefonní linku. Finančně i rychlostí je výhodnější připojení přes síťovou kartu. Na telefonní lince čtenářky lze zřídit službu O2 Internet Expres.

Velmi důležitou součástí výbavy počítače je nejnnutnější použitý software. Ale o tom zase někdy příště. Pro zájemce o koupi počítače ještě tip DS: v mnoha prodejnách jsou připraveni počítač sestavit nebo upravit podle vašich požadavků. Stačí jen říct, na co ho chcete především využívat. Tuto cestu doporučujeme ovšem jen těm, kdo se v PC už trochu vyznaší a nenechají si do něho namontovat zbytečně drahé součásti, které nakonec nevyužijí.

Přečetla jsem si se zájmem článek „Účtování vodného a stočného“, který byl uveřejněn v únorovém vydání Doby seniorů. Bydlím v bytě na sídlišti, byt je v mém vlastnictví a spravuje ho SBD Pokrok. Jsem vdova, důchodkyně, děti se odstěhovaly a v bytě jsem zůstala bydlet sama. Mám problém s rozúčtováním poplatků za vodné a stočné. Má roční spotřeba vody je nyní malá, přes léto jsem na chalupě. Máme namontované měřiče na teplou a studenou vodu. Potud je vše v pořádku, problém nastává v rozúčtování rozdílu mezi spotřebou všech nájemníků a celkovou spotřebou domu na patě domu.

Ztráty totiž jsou rozúčtovány podle výměru bytu bez ohledu na skutečnou spotřebu v jednotlivých bytech. Dochází potom k tomu, že já s malou spotřebou vody v ročním vyúčtování platím za kubík vody dvakrát i třikrát více než vícečlenná rodina, která bydlí ve stejné výměře bytu. Či-li nevyplácí se vodou šetřit, paradoxně čím větší spotřeba vody v jednotlivém bytě, tím nižší cena za kubík vody. Nejsem schopna prosadit jinou formu rozúčtování ztrát, tak, aby všichni nájemníci platili za kubík vody stejnou částku. Jak mi bylo sděleno, je to prý v kompetenci členské schůze družstva a na ní jsem se svým názorem v menšině.

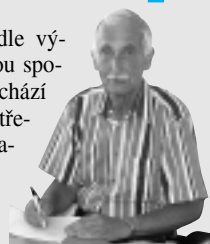
Další problém, kdy také dotují ostatní obyvatelé z našeho domu, je odvoz domovního odpadu. Opět je stanovena jednotná platba na byt bez ohledu, kolik lidí bydlí v tom kterém bytě. Letos platím 89 Kč za měsíc, tj. 1.068 Kč za rok. Podotýkám opět, že bydlím sama a k tomu jsem dva měsíce v roce mimo domov, kde platím také za odvoz domovního odpadu. Např.: sousedům, kde je

čtyřčlenná rodina, vychází však poplatek za osobu pouze 22,25 Kč/měsíc a ročně je to 267 Kč/osoba. A to jsou zde i rodiny se třemi dětmi. Snažím se již několik let prosadit placení odvozu domovního odpadu dle počtu osob, kteří bydlí v jednotlivých bytech, ale marně. Obrátila jsem se o pomoc i na Městský úřad Nové Butovice, kde bydlím. MÚ vznesl dotaz na družstvo Pokrok, ale jejich odpověď je, že opět záleží na schválení členů družstva, kde samozřejmě není žádná vůle ke změně placení poplatků za odvoz domovního odpadu. Co mám dělat,

abych se dočkala alespoň částečné spravedlnosti, neboť si myslím, že nemám tak velký důchod, abych letos podporovala měsíčně cca 100Kč ostatní mé spolubydlící, kteří všichni jsou lépe finančně zabezpečeni než já.

Hanušová Miloslava, Praha

Nechci platit za jiné



Karel HANAUER

byť si myslím, že nemám tak velký důchod, abych letos podporovala měsíčně cca 100Kč ostatní mé spolubydlící, kteří všichni jsou lépe finančně zabezpečeni než já.

1. Předpokládám, že se tážete na pitnou vodu a nikoliv na TUV. U ní není k dispozici žádný předpis, který by řešil rozdíl mezi náměry vodoměrů v bytech a na patě domu. Ten platí jen pro TUV a je to vyhláška č. 224/2001 Sb. Záleží tedy na tom, jak se k tomu postavil příslušný orgán společenství vlastníků jednotek. Pokud rozhodnul tak, jak uvádíte, tak to platí, byť je to pro Vás nespravedlivé. Máte ale možnost podat žalobu na SVJ a požadovat nápravu rozporu s dobrými mravy soudní cestou. Pokus by Vás stál soudní výlohy 1000 Kč plus práci advokáta, ale to byste v případě úspěchu dostala zpět.

2. U domovního odpadu je to totéž. Pro SVJ neexistuje předpis na služby. Ten byl zrušen Ústavním soudem v roce 2002 (vyhláška č. 176/1993 Sb.). Záleží tedy na rozhodnutí příslušného orgánu SVJ. Lze je změnit rovněž jen soudní cestou - postup viz bod 1.

Karel HANAUER, poradna RS ČR

PEDIKÚRA HOJÍ NOHY

Také vás zlobí nohy? Nedivte se, jsou jednou z nejnámáhanějších částí lidského těla.

Kde hledat příčiny „trablů“ našich dolních končetin? Může jít o složité potíže celého pohybového aparátu. **Péče o nohy je ale i v pedikúře.** Čím je člověk starší, tím více by měl na jeden z hlavních motorů pohybu dbát a zaměřit se ještě více na nejspodnější část. O tom, že na chodidlech je spousta bodů, které ovlivňují naše životní pochody už bylo napsáno dost. Teď jde o to, zachovat kůži na spodních ploškách v co nejpríjemnějším stavu, stejně tak jako další kůži na prstech i okolí a mít v pořádku i nehty.

V současné době existují dva druhy pedikúry – mokrá klasická a suchá (přístrojová) medicínální.

Obě vhodně pečují o naše nohy, je otázkou, ke komu se která hodí více. Ale obě vyžadují zkušené pedikérky a v poslední době i řadu pedikérů, protože neexistuje špatná pedikúra, ale jen její neodborné a nevhodné používání, které pak může způsobit řadu problémů, zejména u diabetiků.

„Mokrú“ pedikúra patří k tradičnímu ošetření.

Nohy se namočí do teplé vody s vhodnými změkčovacími přísadami a potom se ztvrdlé části kůže odstraní pomocí ořezávání skalpelem, nůžkami, pilníky a dalšími brusnými pomůckami za mokra. Nohy po této proceduře jakoby se vyloupily z nepohodlné slupky. Ještě ošetřit vhodným mastným krémem a pravidelně je mýt i mazat a je nám opět o něco hej. Jenže u starších lidí může také dojít k ouveji, a na to je si třeba dát pozor. Hlavně když jdeme na mokrou pedikúru poprvé a neznáme



Aby byly nohy zdravé vyžadují odbornou péči. A když jsou nohy zdravé, mohou být i krásné.

„ošetřujícího.“ Dříve totiž bylo chloubou pedikérky, že po absolvování kúry byly nohy hladké jako kůže na dětském zadečku, a to nebylo dobře. I promazávaná kůže pak praská a dělají se krevní podlitiny. Právě se vzrůstajícím věkem nebo váhou je potřeba zanechat hlavně na chodidlech kůži o něco silnější, aby nepraskla a nedošlo ke krvácení. Zkušené pedikérky to běžně aplikují a nemusíme se tedy bát. Pokud ke krvácení nepříjemnostem dojde, může se hlavně u diabetiků stát, že se uspíší otevření velice špatně se hojící rány, která vyžaduje dlouhodobé léčení a může přejít až do syndromu diabetické nohy, kterým trpí 25% diabetiků. To jsou ovšem krajnosti, ale je třeba si je uvědomit, jinak mokrá klasická pedikúra našim nohám pomáhá a je finančně levnější, než medicínální.

Medicínální (přístrojová) pedikúra je založená na frézování kůže za sucha přístrojem, který je podobný zubní vrtačce, lépe brusce.

Toto ošetření kůže za sucha při vysokých otáčkách je šetrnější a přináší menší možnosti krvácení. Broušení je přirozený fyziologický způsob odstraňování zrohovatělé kůže a navíc tento zákrok zpomaluje nadměrný

růst kůže i vytváření otlaků. Také ošetření nehtů tímto postupem je pečlivější, přesnější a při léčbě zejména zarůstajících nehtů velmi účinné. Hbitá mrška (frézka) upraví snadno ztlustělé nehty třeba po mykologickém onemocnění, stejně jako nehty na ostatních prstech. Lze říci, že hlavně pro diabetiky zde vzniká menší riziko poranění. Medicínální pedikúra je u nás zastoupena méně, většinou při nemocnicích nebo podologických či podiatrických poradnách (zabývají se kompletní péčí o nohy, tedy i pedikúrou). Časem medicínální pedikúry určitě přibude, i když je o něco finančně náročnější než mokrá.

Ale ať už se jedná o první nebo druhý způsob pedikúry našim nohám prospívá a neměli bychom ji zanedbávat. Jestliže utrácíme velké částky za léky mohli bychom myslet i na naše nohy. Třeba se nám potom náklady na jejich případnou a vynucenou léčbu vrátí.

Antonín PEČENKA
Foto Milan ŠUSTA

RADY LETEM

Četla jsem, že vitamin A je při vyšším dávkování nebezpečný. Je to pravda?

Vitamin A patří mezi v oleji rozpustné vitaminy a je poměrně v dostatečném množství přijímán v potravě. Vitamin je vázán na předpis lékaře a bezpečné dávkování je uváděno v příbalových letácích. Údaj který uvádíte je zřejmě z publikací pro těhotné ženy. Tento vitamin je totiž zvláště v prvním trimestru těhotenství nevhodný a musí být přesně dávkován.

Jak správně užívat Anopyrin?

Anopyrin 400 mg (obsahuje kyselinu acetylosalicylovou v pufrované tabletě) se užívá při horečkách, bolestech a to 1 až 2 tabl. v jednorázové dávce, kterou lze opakovat v intervalu 4-8 hodin. Maximální dávka denní je 4 g účinné látky tj. 10 tablet.

Anopyrin 100mg je určen k primární prevenci srdečních a cévních chorob a k prevenci a léčbě anginy pectoris. Užívá se zpravidla 1 tabl. denně a to dlouhodobě. Tablety se mají zpravidla užívat nejlépe po jídle a dostatečně zapít. Lék snižuje srážlivost krve a na pravidelné užívání je potřebné upozornit nejen lékaře, ale např. i při pedikúře.

TEST O BOLESTI

- Trpíte denně nebo alespoň 4x týdně opakující se plnou bolestí?
- Brání vám bolest v běžných aktivitách, nebo omezuje váš kontakt s přáteli?
- Navštívili jste už kvůli bolesti několik lékařů a nemáte pocit úlevy?
- Pomáhají vám léky proti bolesti jen omezeně?
- Budíte se bolestí a nemůžete spát?
- Způsobuje vám bolest psychické potíže?
- Působí vám bolest rodinné potíže?

Pokud odpovíte alespoň 2x ano, vaše bolest není možná vhodně léčena. Jste tak pravděpodobně jeden ze 70 % lidí, kteří v České republice trpí bolestí a není jim poskytnuta odpovídající léčba. Klíčem k ní je správná diagnóza.

Dnešními postupy lze snížit intenzitu bolesti o 90 a více procent u téměř všech nemocných. Bez ostychu proto kontaktujte svého ošetřujícího lékaře nebo Linku proti bolesti, která zprostředkovává odbornou pomoc specialistů a pomáhá vám také zjistit, zda je vaše bolest léčena dostatečně účinně.

Telefonická linka proti bolesti 224 435 587 je v provozu každý všední den po – pá od 14.00 až 19.00 hod.

Vaše dotazy odpovídají odborní pracovníci Centra pro léčení a výzkum bolestivých stavů FN Motol. Ochotně pomohou radou a doporučí, jaké kroky máte podniknout či kam se obrátit na odborníka ve svém regionu. (red)

PRAŽSKÝ VELETRŽNÍ AREÁL LETŇANY

FORS

senior

1. VELETRH PRO PLNOHODNOTNÝ AKTIVNÍ ŽIVOT VE ZRALÉM VĚKU

24. - 27. 05. 2007

ABF, a. s., veletržní správa, Václavské náměstí 29, 111 21 Praha 1
Mámostská 645, 190 00 Praha 9 - Prerok
tel.: 222 891 150, fax: 222 891 199

ABF

www.forsenior.cz **forsenior@abf.cz**

NAŠE TIPY

Pražská informační služba připravila na duben řadu zajímavých vycházek, prohlídek i přednášek, z jejího programu vybíráme:

1. NE. Osvětlená Vrtbovská zahrada. Mimořádná možnost prohlídky barokní zahrady, poprvé v roce 2007 s možností spatřit ji nasvícenou. Začátek v 19 h. před vstupem do zahrady (nároží Karmelitské a Tržiště). Vstup 40 Kč + do zahrady 70 Kč.

4.ST. Muzeum pražského vodárenství. Začátek v 15.30 před Podolskou vodárnou, Praha 4, st. tram. „Podolská vodárna“. Omezený počet osob na 30. Vstup 50 Kč.

5. ČT. Praha a Přemyslovci - jejich život a vláda (pokračování). Přednáška se koná od 17 h. v sále ÚVL PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5. Vstup 50 Kč.

8. NE. Petřská čtvrť. Vycházka z cyklu „Zmizelá Praha – putování se starými fotografiemi“. Začátek v 15 h. u Muzea hl. m. Prahy (Na Florenci). Vstup 50 Kč.

14. SO. Stavovské divadlo. Celková prohlídka. Začátek v 10 h. a 11 h. před vchodem. Vstup 50 Kč.

15. NE. Pražské kašny, fontány, pítko. Z Nového Města na Staré Město. Začátek ve 14 h. u kašny na Senovážném náměstí. Vstup 50 Kč.

21. SO. Vojtěšská čtvrť. Vycházka z cyklu „Zmizelá Praha – putování se starými fotografiemi“. Začátek v 16.00 u Laterny Magiky. Vstup 50 Kč.

22. NE. Kde se v Praze vařilo pivo aneb pražské pivovary menší i větší, existující i zaniklé – II. část. Začátek ve 14.00 u pasáže U Rozvařilů (ul. Na Příkopě), vedle Legiobanky. Vstup 50 Kč.

24.ÚT. Olšanské hřbitovy – I. část. Začátek v 15.30 u kostela sv. Rocha na Olšanském nám. Vstup 50 Kč. (d)



Eva a Vašek

Z dubnových termínů oblíbené, diskutované i zatracované dvojice vybíráme: 20. Kotvrdovice, Hospůdka u SURFu; 21. Hrušky (Slavkov u Brna), Obecní hospoda; 22. Kradec Králové, KD-Střelnice; 24. Polná u Jihlavy, kult. Středisko Zámek; 25. Chvaletice, KD; 26. Praha, KD Barikádníků; 27. Ústí nad Orlicí, Klub-centrum Dělnická; 28. Dlouhá Ves u Rychnova n. Kněžnou, Sporthotel; 29. Olomouc, Slovanský dům. Bližší informace najdete na www.surf.cz. (red)

Když opouštíte byt a vydáváme se na nákupy nebo na schůzku s kamarádem či kamarádkou, chtěli bychom se taky bezpečně a v klidu vrátit domů a nákupu si užít, vzpomínat na schůzku s blízkými jen s příjemnými pocity a ne namísto toho sedět na policii a vyprávět do protokolu jak nás někdo okradl. O to nikdo z nás nestojí. O rady jak se tomu bránit jsme požádali oddělení prevence Pražské správy Policie ČR.

Pro každého člověka patří pocit bezpečí mezi nejzákladnější lidské potřeby a na druhé straně strach z kriminality na první místo mezi obavami. Chybí-li pocit bezpečí dlouhodobě, výrazně se znehodnocuje život každého z nás. Mezi nejohroženější skupiny naší společnosti patří senioři. Pro jejich mnohdy osamocený způsob života, naivitu, důvěřivost a často také neinformovanost si je za cíl vybírají různí podvodníci a zloději.

Krádeže v dopravních prostředcích a krádeže v nákupních centrech tvoří v policejních statistikách bohužel významnou položku. Jestliže krádeži nedokážeme za všech okolností zabránit, můžeme ji alespoň případnému zloději ztížit a tak pravděpodobnost svého okradení někdy i podstatně snížit.

Kapsáři vyhledávají místa, kde se pohybuje větší množství lidí - hromadné dopravní prostředky, nákupní centra, sportovní podniky i kulturní akce. Využívají nepozornosti lidí a mnohdy jejich nedbalého zacházení se svým majetkem či doklady. Někteří kapsáři maskují svou „rychlou“ ruku bundou, kterou mají přes ni přehozenou. Krádež bývá blesková, předem nacvičená akce a oběť se o ní dozví většinou až mnohem později a často i na zcela jiném místě. I kdyby ji zjistila hned, peněženku už má během několika sekund kapsářův komplik a samotný pachatel je „čistý“.

Kabelky a tašky v nebezpečí

Jak se bránit? Už před odchodem z domova je dobré zvážit, jaké si vezmete zavazadlo a kam si dáte peněženku, telefon a další cenné věci. Nejlépe je ovšem počítat s možností krádeže už daleko dříve. „Už když si žena kupuje kabelku či tašku, neměla by si ji vybírat jenom podle módy, je dobré myslet na to, aby znesnadnila případnému pachateli krádež. Kabelka či taška by měly proto mít zavírání na zip a také ještě jedno zavírání přes to, třeba na patent,“ radí Daniela Razímová z oddělení prevence praž-

NA CO SI DÁVAT



Kapsáři se vyskytují na místech, kde je více lidí. Mají tam více příležitostí i k tomu, jak po akci zmizet v davu.

ské policie. „Když si muž vybírá kabát nebo bundu, měl by myslet i na to, aby měly vnitřní kapsy, kam se dají uložit peníze a doklady mnohem bezpečněji nežli do kapsy u kalhot a podobně.“

Doklady či peníze je také dobré dávat třeba do ledvinky, taštičky, kterou máme kolem pasu pod oblečením. Na nákupy pak není od věci pořídit si tašku na kolečkách. Policejní statistiky ukazují, že se zlodějům nechce prchat s taškami na kolečkách na rozdíl od tašek či kabelek, které mohou ukrýt pod oblečení a podobně.

Při nákupu se vyvarujte odkládání svých věcí do nákupního vozíku. Kabelka přikrytá vaší bundou skutečně není v bezpečí. Na tento omyl již doplatilo mnoho nakupujících. „Běžný zlozvyk, nejen u seniorů je, že si jdou v obchodním domě do regálu vybírat zboží a na vozíku nechají kabelku nebo tašku s penězi i doklady,“ vysvětluje Daniela Razímová. „Důležité je mít kabelku či tašku pořád při sobě či na sobě, například přes rameno. Mít zkrátka pořád tašku pod kontrolou.“



Jeden odvádí pozornost, druhý mezitím krade...

Ani v tom případě pak rozhodně ne- nechávat v tašce či kabelce peněženku položenou navrchu nad nákupem, nebo nad ostatními věcmi.“

V restauraci, cukrárně či kavárně pak neodkládejme kabelku na opěradlo židle, ale neustále na ni dávejme pozor. Při zkoušení zboží se dobře rozmyslete, zda své věci odložíte a kam.“

Vybíráme si více peněz

Důležité je nenosit sebou zbytečně, když to není nutné, nějakou větší finanční částku. Jestliže si jdeme vybrat větší hotovost na poštu či do peněžního ústavu, je zaprvé dobré předtím o tom nemluvit s kamarádkou či rodinným příslušníkem v přeplněné tramvaji, už tam si kapsář může svou oběť vyhlédnout. „Pokud je to možné, je dobré vyžádat si pro takový případ doprovod někoho z rodiny nebo kamaráda či kamarádku. Obecně je lépe – i když nejde o velkou částku, kterou u sebe máme – oddělit si doklady od finanční hotovosti a nosit je na různých místech,“ říká Daniela Razímová. „Pokud dojde k odcizení peněženky, nepřijedeme o doklady a naopak. Jestliže máme u sebe větší částku peněz, měli bychom i peníze rozmístit po několika místech, takže když nám někdo odcizí část hotovosti, nezůstaneme úplně bez prostředků.“

Večerní nástrahy

Pokud se zdržíme někde u přítelkyně či s kamarády na pivu do tmy, je dobré dávat si pozor i na ulicích měst. „Jestliže mluvíme o bezpečnosti na ulicích, ráda bych upozornila už na jejich samotné přecházení. Musíme se chovat obezřetně a nespolehat na přechodu na to, že máme absolutní přednost, je důležité dávat si při samotném přecházení velký pozor, i když jdeme po přechodu se světelnou sig-

POZOR NA ULICI

nalizací a máme zelený signál," upozorňuje hned na začátku Daniela Razimová. „Jestliže se večer vracíme domů pěšky, měli bychom se vyhýbat především temným neosvětleným místům. To, že chodit v noci cestíčkami tmavého parku není zrovna bezpečné, si uvědomí každý, méně už třeba to, že po chodníku se by měl jít spíše blíže k okrajům vozovky a nikoli podél zdí budov, v nichž jsou temné výklenky se vchody do domů, obchodů a podobně, které mohou skrývat potenciálního zloděje. Stejně tak, jestliže jdeme podél silnice mimo město po krajnici, měli bychom mít tašku či kabelku přehozenou přes rameno směrem od vozovky, aby nám je nemohl někdo strhnout. Jestliže máme pocit, že nás někdo sleduje, měli bychom přejít na druhou stranu ulice. V každém případě bychom se za tmy měli vracet domů pokud možno rušnějšími ulicemi města, kde se nachází větší počet osob a ne postranními uličkami. Nejkratší cesta nemusí být nejbezpečnější, třebaže zde ve dne chodíme běžně. Je lépe si zajít než být okraden, raději ušetřit si peníze a nepříjemný zážitek nežli čas cesty.“

I v dopravních prostředcích jsou určitá pravidla, od nichž bychom zejména v noci neměli ustupovat. „Jedeme-li v noci v tramvaji, vyhneme se zadnímu vozu a v tom předním si sedneme co nejbližší řidiči," radí Daniela Razimová. „V metru by zase ženy neměly vstupovat do vagonů, v nichž sedí větší množství mužů, a také pokud je tam pohromadě skupina zjevně podnapilých osob. Jestliže jsme už u dopravních prostředků, připomenula bych ještě jedno pravidlo týkající se chování ve vlacích při cestách třeba za příbuznými a od nich. Pokud nejste v uzamykatelném kupé, kde si můžete zdřímnout, situaci nepodceňujte, mohli byste se probudit bez zavazadla.“

Pozor na podvodníky

Minule jsme si řekli na koho si dávat pozor, když u nás zazvoní u vchodu do bytu ale pozor si musíme dávat i mimo obydlí. „Nejrůznější podvodníci se snaží navazovat kontakt se svými případnými oběťmi už na ulici. Jsou velmi přesvědčiví," připomíná



Oblíbeným místem lapků jsou tramvaje.

Daniela Razimová. „Znám případ, kdy přesvědčili svou oběť k výběru větší finanční částky v peněžním ústavu - údajně na odtažení porouchaného kamionu. Oběti dokonce nechali jako zástavu kufřík s cizí měnou, po otevření, byl samozřejmě prázdný. Podvodníci navazují kontakty s vytipovanými oběťmi na ulici pod nejrůznějšími záminkami, většinou, že se jim stala ta a ta nehoda a snaží se zneužít přirozené vlastnosti člověka - pomoci svému bližnímu v neštěstí. Jestliže vás někdo bude žádat o dovoz někam, je lépe doporučit mu taxíka, či zavolat rovnou sanitku, pokud by se jednalo o zdravotní potíže či jejich předstírání. Stejně tak neberte nikoho do auta, byt by vypadal sebedůvěryhodněji. A už vůbec ne do bytu.“

Pro každý případ není od věci využít jednotlačítkové volby svého mobilu. Na první místo dát číslo na sanitku, pokud by se nám něco přihodilo a potřebovali bychom ji rychle, nemusíme číslo být krátce vytukávat. Pro případ nenadálé příhody při pozdním návratu domů je dobré mít jako druhé číslo jednotlačítkové volby číslo 158. Mobil přitom nosíme v kapse, nejlépe s rukou položenou na něm, tedy pokud tam nemáme uložený rovnou obranný sprej. Jednotlačítková volba nám může pomoci i v případech, že nás někdo sleduje, či při setkání s podvodníky i nejrůznějšími násilníky.

Dušan POKORNÝ



Mezi kapsáři je stále více dětí. Špatně zavřená kabelka nabízí snadnou kořist.

ZÁSADA ČÍSLO 1

Nejúčinnější v boji s kapesními krádežemi je prvotní prevence ze strany občanů. Takřka vždy postačí, když si lidé kabelku nebo batoh v kritických prostorech sundají a přesunou před sebe tak, aby je měli na očích. Důležitou zásadou je také oddělené uložení osobních dokladů a finanční hotovosti. Platební karty by neměly být uloženy společně s identifikačním kódem PIN a veškeré cennosti, pokud jsou nesený v tašce, by měly být umístěny nikoli na povrchu, ale buď hlouběji, nebo v oddělených kapsách zajištěných zipem apod. V případě krádeže může každý, ať poškozený, nebo vedle stojící svědek, voláním o pomoc upozornit své okolí, a reakcí kapsářů je pak

rychlý útěk z místa činu. Kapsáři nejsou zpravidla násilníci, a pokud jsou při své činnosti přistiženi, reagují sice občas slovním útokem, ale v prvé řadě se snaží rychle zmizet. Přímý fyzický útok je z jejich strany zcela výjimečný. Stále častěji jsou ke krádežím zneužívány i děti. Je proto i v případě seniorů třeba připomenout ustanovení § 76 odst. 2 trestního řádu: „Osobní svobodu osoby, která byla přistižena při trestném činu nebo bezprostředně poté, smí omezit kdokoli, pokud je to nutné ke zjištění její totožnosti, k zamezení útěku nebo k zajištění důkazů. Je však povinen ihned předat osobu vyšetřovateli nebo policejnímu orgánu“.

NAŠE TIPY

Kam do divadla

V dubnu můžeme v programech našich divadel najít celou řadu zajímavých představení a především premiér, na které stojí zato si zajít. Z jejich nabídky jsme pro vás vybrali:

Pražské Hudební divadlo v Karlíně připravilo na duben premiéru muzikálu **Limonádový Joe** (5. a 6. premiéra, hraje se i 7.), ale připomeňme si, že ještě určitě stojí zato se podívat na takové muzikálové evergreeny jako je **Noc na Karlštejně** (27. a 28.) a **Zpívání v dešti** (24. a 26.), jehož filmová verze s Gene Kellym byla loni vyhodnocena jako nejkrásnější filmový muzikál všech dob.

Malé Nosticovo divadlo v Praze potěší své příznivce půvabnou hrou o dvou milencích na jedné železniční zastávce **Kočka na kolejích** (4.), která je už českým divadelním evergreenem stejně jako **Král Ubu** (13.).

Městské divadlo dr. Josefa Čížka v Náchodě potěší koncertem, který uvítají všichni příznivci populární zpěvačky **Marie Rottrové**, která tu vystoupí se skupinou Nefez (17.).

Divadlo A. Dvořáka Příbram láká všechny příznivce dnes už legendární country skupiny **Fešáci** na její koncert (12.).

Městské divadlo Brno připravilo na své činoherní scéně premiéru hry Williama Saroyana známé jako **Jeskyňní lidé** pod novým názvem **Sbohem láska** (21. premiéra, hraje se i 24. - 29.).

Jihočeské divadlo v Českých Budějovicích uvádí premiéru hry Andrzeje Saramonowitze **Testosteron** (13. premiéra, hraje se i 19., 21. a 30.), ale můžete se tu podívat i na **Saturnina** (24.) i na půvabnou komickou zpěvohru Bedřicha Smetany **Tajemství** (30.) na níž mají senioři 50% slevu na vstupném.

Další premiéru můžeme vidět v **Moravském divadle** v Olomouci, za hru **Marie Sabina** (27. premiéra, hraje se i 30.) hýřící magií obdržel Viliam Klimáček cenu Nadace A. Radoka

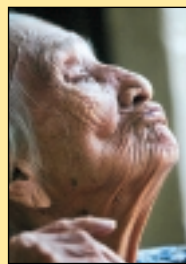
Městské divadlo Zlín nás zve na premiéru ztřeštěné americké komedie ze současnosti Neila Simona **Výborná kachna** (21. premiéra, hraje se i 24. a 27.).

Klicperovo divadlo v Hr. Králové potěší příznivce jazzu, vystoupí zde **Laco Deczi s kapelou Celula New York** (15.), fandové legendárního slovenského trumpetisty ze severních Čech si jeho koncert mohou užít o tři dny později - 18., kdy jej uvádí **Krušnohorské divadlo v Teplicích**. (d)

ZAZNAMENÁNO **DS**

Tři piva denně

Pravděpodobně nejstarší žena na světě zemřela 9. března v Salvadoru. Cruz Hernándezová bylo podle úředních dokladů 128 let. Byla tak o šest let starší než Francouzka Jeanne Calmentová, která před deseti lety zemřela ve věku 122 let a byla dosud zapsána do Guinessovy knihy rekordů.



Až do svých sta let pracovala jako porodní asistentka. Stala se svědkem narození snad celé své vesnice San Agustín v provincii

Usulután. Byla u více než tisícovky porodů.

„Máma obce“ sice nevlastnila rodný list, ale podle svého občanského průkazu se narodila 3. května 1878 v jedné ze salvadorských provincií. Měla 13 dětí, na 60 vnoučat, 80 pravnoučat a 25 praprapravnoučat.

Tajemství jejího věku prý spočívalo v její zálibě v neobvyklé kombinaci pěti syrových vajec a tří piv denně. (red)

Velmi výstižná je klasikova myšlenka, že „stáří je pomstou za život“ a pozná to jednou v různých podobách určitě každý z nás. Ulehčit úděl sklonku pozdního někdy nelehkého seniorského života je v silách hlavně jiných, těch obětavých. Proto vás teď pozveme do prostor geriatrické kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze na Vinohradech. Geriatrii se zabývají lékaři, sestry, neméně důležitý další zdravotnický personál a nakonec i někteří dobrovolníci při pečování o staré lidi s léčením chorob příslušejících vysokému věku. A i když u nás se už ohlásilo jaro, tady, v Londýnské ulici boj o co nejhezčí podzim lidského života nekončí.

Jdeme s kolegou fotografem nejprve za relaxační hudbou. Na chodbě je i vsedě (zčásti na pojízdných křeslech) a na židličkách rušnější než na pokojích. Rehabilitátorka Irena Dlabalová, která vede fyzickou i duševní rozcvičku, s pacienty nejprve dýchá, pak „ruce na bříško, až sem se nadechneme“ a jejich věku odpovídajícími pohyby



Cvičení, zpěv i hezké povídání jsou seniorům vonným kořením

Nemocnice na kraji stáří

zaměstnává také nohy, ruce i další části těl. Přitom komunikuje třeba s bývalou lékařkou, jemnou mechanikou, úřednicí, chemikem, údržbářem, prodavačkou a dalšími z nemocničního „sportovního týmu“, který ve svém postavení podává možná větší a namáhavější výkony než naše některá extraligová a prvoligová družstva. Cvičení končí a o notu se hlásí písničky, přichází rozezpívání jako u operních aktérů. Irena mezitím vypíná relaxační hudbu, protože teď to „zmáčkou“ její svěřenci.

A chodbou zní „Já mám koně“, „Okolo Třeboně“, „Ej od Buchlova.“ Tóny někdy neladí, rytmus jde pomaleji, ale asi to bylo jedno z nejhezčích hudebních vystoupení, které jsme mohli kdy zažít.

Obsah slova důstojnost

Potom jdeme na návštěvu do jednoho z pokojů za pacientkou Alicí Kolářovou (93 let) z Prahy, která se nám světila: „Měla jsem nepříjemný úraz, zlomila jsem si nohu v krčku, jistě víte, co to starého člověka znamená. Nejprve mě dali dohromady v nemocnici Na Františku, kde se o mě skvěle starali. Ale potom jsem přišla do zdravotnického zařízení, které raději nebudu jmenovat, abych neublížila těm hodným hlavně lékařům a jako bych ztratila lidskou důstojnost. To zavinilo bohužel to další hrozné okolí. Dost zlomená jsem se dostala sem, do Londýnské ulice, a to byl pro mě balzám na nervy. Začala jsem si najednou připadat jako v nějakém luxusním hotelu se skvělým personálem a službami. Ta-

dy mě dali díky intenzivní rehabilitaci do relativně velmi dobrého fyzického stavu, ale pomohli i duševně. Všichni jsou zde velice milí, obětaví a slovo problém pro ně neexistuje. Třeba se tamhle podívejte na primárku Dagmar Pelíškovou, stojí tady skromně a jako by ani netušila kolika lidem už pomohla takovou měrou, že by si za to zasloužila oceán diků. Sama o sobě tvrdí, že mezi námi omládne, věříme jí to, vždy z ní máme příjemný pocit. Byla jsem překladatelkou z němčiny, zabývala se také angličtinou, a tak tady hodně čtu, dokážu to třeba i v holandských novinách. Moc mi duševní strava pomáhá, stejně tak jako fyzická, protože jídlo je zde vynikající. O profesionálním kolektivu už jsem hovořila, teď o patientském. I mezi námi zde vládne krásná vlastnost - lidskost. Kdo například nemůže chodit je podporován více zdravotními pacienty, ti, kteří jsou jen ležícími, se zase snaží pomoci být i třeba malou radou - položíte si brýle dále na stůl, ať vám nespadnou. Není to hezké? Jinak se musím přiznat, že jsem v životě byla myslím skromná, ale teď bych chtěla být bohatá. Ale vůbec ne pro sebe, ale pro ostatní. Chtěl bych dávat velké sponzorské dary podobným zařízením, jako je tady v Londýnské ulici. Pane, to by se mnoha mým vrstevníkům hodně ulevilo! Ovšem věřím, že se i mezi bohatými najdou hodní lidé, kterým osud jiných není lhostejný. To je už ostatně vidět i z řady dalších charitativních akcí, které u nás dost zakořenily.“

Na klinice je téměř 80 lůžek, geriatrická slouží pro intenzivní interní a rehabilitační doléčení po různých operacích, mozkových příhodách

a dalších. Na ošetřovatelských lůžkách se zase starají zejména sestřičky o dlouhodobé rehabilitace a o veškeré ulehčení stáří. Sestry, kterých jsme se namátkou stručně ptali, protože jejich práce je zde velmi náročná, se shodly: „Snažíme se naše pacienty pohladit nejen po ráně, ale i po duši. Když už to nejde a setkáme se tady s určitou demencí, přistupujeme k pacientům profesionálně a citlivě, sám člověk nakonec nikdy neví, co ho může potkat.“

Návraty do života

Přednostkou této kliniky je profesorka MUDr. Eva Topinková, CSc., která vytvořila doslova sehranou partu: „Podařilo se nám vybudovat kvalitní a stabilní tým, což je základem jaké-



Profesorka Eva Topinková výborně šéfuje nejen papírově



Primárka Dagmar Pelíšková využívá i vizi-ty k vlídným slovům a i díky tomu se pacientka Alice Kolářová zde cítí po všech stránkách dobře.

DUCHOVNÍ OKÉNKO **DS**

O ústech pravdy

Sisyfos byl korintský král a jako takový si pěkně užíval. Ale pak do jeho života vstoupila náhoda, někdo by pravil že to byl přímo sám osud. Zvědavý Sisyfos nahlédl do velmi vysoce postavené ložnice a spatřil nejvyššího z bohů, jak jinému bohu unesl dceru. Sisyfos uviděl, co vidět neměl a najednou věděl, co se nevyplácelo nikdy vědět, zvláště týkalo-li se to božské vrchnosti. Sisyfos nejenže viděl a věděl, ale dopustil se další osudné čili fatální, chcete-li životní chyby. Sisyfos nemlčel a trest na sebe nedal čekat. Bůh smrti Hádes si přišel pro krále, aby ho odvedl do podsvětí.

Sisyfos se ale nehodlal smířit s osudem a s pomocí lsti zavřel Háda do sudu. A nastala pohroma. Lidi přestali umírat. Války rázem ustaly, neboť zbraně přestaly zabíjet, tresty smrti se nedaly vykonávat a lidi se nemohli mordovat. Doba se vymkla z kloubů, zatímco jedni říkali, že nastal zlatý věk lidstva, druzí se obávali, že se blíží konec světa. Bohové to nemohli tak nechat. Zločin musel být potrestán. Vymysleli proto dokonale ďábelský plán. Ze skály vylomili obrovský balvan. Věčný trest marné, bezúčelné a ohlupující dřiny spočíval v jeho neustálém valení do kopce. Když už se zdálo, že Sisyfos je na vrcholu, vysmekl se mu z rukou a musel začít znovu a stále dokola.

Jistě i na jeho věčnou památku jsou v lomu na Lipnici vytesána ústa Pravdy. Jsou němá, pevně sevěřená, zkamenělá. Dokud nepromluví, nemusíme se prý obávat, že by se řád světa vymknul ze zaběhaných kolejí. Komu se ten příměr nepozdává, nemusí ho z toho bolet hlava. Na slovu totiž nezáleží. G. B. Shaw kdysi Marku Twainovi napsal: Od Vás jsem se naučil, že říkat pravdu je nejlepší žert pod sluncem. Za třetý žert bývá stejná odměna jako za pravdu. Ani bych se nedivil, kdyby na Lipnici postavili stráž, aby tu střežila ústa Pravdy. Pravda je, že každý máme někde své kamení, někdo je tlačí před sebou a jiný je ukrytý v srdci. A komu se to slovo nepozdává, ať dřív než zazní v mém vyprávění ámen, potěšká v duchu svůj kámen a společně se mnou vzdá hold ústům pravdy, tomu geniálnímu nápadu, uzamčenému do žuly na sto západů. Na slovu totiž opravdu příliš nezáleží, kde pravda zkameněla, lež s námi dále na krátkých nohách běží. Jan SCHWARZ

POZVÁNKA: S rev. Schwarzem se můžete každou neděli od 17 hod. setkat osobně v Unitarii v Anenské 5 v Praze 1. Přijít mohou všichni, kdo mají zájem o slyšení textů Bible, Bhagavadgity, Rabinandrata Thákura a dalších duchovních osobností. Můžete mu také napsat na email: pastor.schwarz@seznam.cz

Antonín PEČENKA
Foto Milan ŠUSTA

NAŠE MUZIKA

ČASOPIS PRO LIDI A O LIDECH V DECHOVÉ HUDBĚ

Naše muzika - časopis, ve kterém se na 32 stránkách dozvíte více ze života malých i velkých dechových orchestrů, orchestrů ZUŠ, něco z historie dechové hudby, zajímavosti o skladatelích, soutěžích, přehledný seznam festivalů a koncertů dechových orchestrů, nechybí nabídka CD, přehled pořadů Českého rozhlasu a televize nebo křížovka o ceny.

Čtvrtletník Sdružení dechových orchestrů ČR Naše muzika vydává umělecká agentura BRIVA za finanční podpory Ministerstva kultury ČR a Hudební nadace OSA.

ROČNÍ PŘEDPLATNÉ V CENĚ 160,- Kč

objednáváte na adresu: Naše muzika, Machalého 689, 152 00 Praha 5
tel.: 251 810 014, 603 242 704 • e-mail: briva@volny.cz

	rybí delikatesy	číslovka	okrasa	kulturní dánský		bílá	jakost (slov.)	písmeno řecké abecedy	horský skřítek	vřetní	španělská exotická lovna	tepna		pohád- kový panáček	chem. značka america	auskul- tační sluchátko	špetka
užilek (slov.)					černý pták								lesklá textilie				
přidě					nedocho- ceně								bůžek lásky				
					lmei								řínský 501				
1. část tajenky															španělský zápor		
															prodejní deska		
talisman														smůla			
														pokladna			
	žvanil	domácky Josef															
		právo na náhradu															
Angličan					český herec	lepkavá hmota											šůdkci zařezávek
část úst				zkr. kult. střediska													
				syntetický kaučuk													
iniciály skladá- tele Griega			zármutek				tep		spor	výtvary					chem. zn. stroncia		
			osobní zájmeno												vyšoká um. škola		
prýštil								podnos						čín			
								značka mililitru						snížený tón			
2. část tajenky																	
obyvatel žlutého světadilu						lančít							draví ptáci				

Vyhráli! Znění tajenky z minulého čísla: ale u vesmíru to není jisté. Knihy z nabídky sponzora naší křížovky, knihkupectví Kanzelsberger, za správné řešení tentokrát dostanou S. Šteslová z Liberce, M. Cachová z Pardubic, J. Horák z Kyjova, J. Brabcová z Chomutova, M. Kobr z Police nad Metují, E. Šimonová z Velkého Týnce, L. Štěpančíková z Habartova, J. Michal z Kozojed, L. Staňková ze Žatce a F. Rucká z Hnojníka. Všem šťastným výhercům blahopřejeme. **Na řešení dnešní křížovky čekáme do 20. dubna.**

VAŘÍME CHUTNĚ, ZDRAVĚ A LEVNĚ

Polévka z velikonočních vajec

Potřebujeme: 2 lžíce másla, 5 lžic polohrubé mouky, 6-10 natvrdo vařených vajec, 2 lžíce octa, 1 l mléka, 1 l vody, 3 bobkové listy, sůl, vegeta.

POSTUP: Vajíčka oloupeme a nasekáme na kostičky. Z tuku a mouky uděláme jíšku, zalijeme vodou a rozšleháme a povaříme. Pak přidáme mléko, ocet, sůl, bobkový list, vajíč-

ka a povaříme. Polévka správně zkrupičkovatí. Nejlépe chutná den po uvaření.

Holandská vejce

Potřebujeme: 8 vajec na tvrdo, 300 g vařeného uzeného masa, 200 g strouhaného sýra, 1 kysaná smetana, 2 žloutky.

POSTUP: Vejce nakrájíme kráječem na plátky. Uzené maso nakrájíme na malé kostičky. Do vymazaného pe-

káče uložíme vrstvu vaječných plátků, posypeme polovinou uzeného masa, posypeme polovinou sýra, polejeme polovinou smetany, rozmícháme se 2 žloutky a uložíme opakovaně další vrstvu. Vložíme do trouby a krátce dozlatova zapečeme. Podáváme s brambory a zeleninovým salátem.

Mrkvové šátečky

Potřebujeme: 40 dkg polohrubé mouky, 1 prášek do pečiva, 25 dkg másla,

25 dkg jemně strouhané mrkve, marmeláda (džem).

POSTUP: Mouku smísíme s práškem do pečiva, do směsi na hrubém struhadle rozstrouháme máslo a přidáme mrkev. Rychle zpracujeme, rozválíme, nakrájíme na čtverečky a plníme marmeládou. Přeložíme na trojúhelníček nebo čtyřrohý šáteček a pečeme v horké troubě. Po vyndání z trouby za horka obalujeme ve směsi práškového a vanilkového cukru.

Už za pár dní oslavíme Velikonoce a připomeneme si řadu zvyků, které je provázely po staletí a jsou často starší než křesťanské svátky samotné. Jak se slavily na Valašsku se dovíme ve skanzenu v Rožnově pod Radhoštěm.

Před Velikonocemi vrcholí čtyřicetidenní půst začínající Popeleční středou po skončení Masopustu,“ říká Mgr. Jana Tichá z Valašského muzea v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm. „Velikonocím předchází Smrtná neděle, po níž následuje Květná, která začíná pašijový týden. O té se podle starých zvyků vynášela Mařena a s ní všechno špatné ze vsi a naopak se do vsi nosily z lesa mladé stromky především břízy, jež na jaře jako jeden z prvních stromů zelenají. Až v devatenáctém století se u nás tento zvyk přenesl na neděli Smrtnou. O Květné neděli se světily kočičky, pak měly velkou léčebnou moc, u polí se zapi-

DS vás zve na výlet

Na „šmigrust“ na Valašsku

chovaly větvičky tisu pro dobrou úrodu.“

„O Sazometné středě se uklízelo a vymetaly saze z pecí a komínů,“ pokračuje etnografka Tichá. „Na Zelený čtvrtek odletěly zvony do Říma a začali chodit koledníci - klapotáři a rapačáři. Hned brzy ráno někdy už ve čtyři hodiny se sešli někde u ka-

plicky či kostelíka a pak s klapotkami a rapači, což byly řehtačky mnohem větší než je známe dnes, za ohromného rámusu budili obyvatele domů, od nichž za koledu dostávali vajíčka.“ Velký pátek býval dnem největšího půstu, ale také byl v lidové tradici spojen hledáním pokladů a množstvím ochranných praktik proti zlým silám jako třeba čarodějnicím – strigám, které měly právě v ten den největší moc.

O Bílé sobotě se jedly na Valašsku jidáše - už o Velkém pátku upečené sladké splétané těsto. Kromě mazanců, které jsou pro Velikonoce charakteristické se tu o neděli pekly ještě štedráky: „To byly vdolky s hruškovou náplní,“ říká Jana Tichá. „Měly přinášet štěstí, štedrost a bohatství, ovšem nesmě-



V Dřevěném městečku ve Valašském muzeu v přírodě začínají Velikonoce už v sobotu nabídkou tradičního velikonočního zboží a ukázkami svátečního jídelníčku.



Na Hod Boží velikonoční si tu můžete prohlédnout jarní zvyky v podání folklórních souborů.

ly se trhat, musely se buď krájet nebo sníst celé. V neděli se už mohlo jíst i maso a kosti se zapichovaly do krtinců, aby odradily krtky. A mládež se připravovala na pondělí – děvčata připravovala kraslice, mláďenci chystali buďanku – slivovici na velikonoční buzení. Pomlázka neboli šmigrust probíhala jak ji známe i dnes. Děvčata se ale i máčela v potocích či později pod pumpou studně pak s celou rodinou dostala napít buďanky. Mláďenci zase dostali vajíčka, tady se kromě batikování především barvila načerno a do barvy děvčata vyrývala vzory, kytičky i veršičky – pro stálého nápadníka někdy i dost lascivní. Na rozdíl od našich vyfouknutých či vařených šlo vždy o vajíčka syrová – jinak by totiž už nebyla symbolem zrození.“

Dušan POKORNÝ

Kdo si hraje - nefňuká (4)

I když přísloví říká „březen, za kamna vlezem - duben, ještě tam budem“, letos je tomu jinak a počasí zve k vycházkám. Nejde však jen o pohyb a pobyt na zdravém vzduchu. Při procházce si můžete o ledasčems popovídat nebo se pobavit také hrou, kterou můžeme třeba nazvat „Kdo dřív“, a rozcvičit si tak zimou ospalé mozkové buňky.

Jak na to? Jeden z vás si vyhlédne třeba strom, keř, květinu, ptáka, broučka nebo cokoli vás napadne, a vysloví jeho pojmenování. Ten druhý má za úkol tuto věc, rostlinu nebo živočicha co nejdříve objevit a ukázat. Hrajete-li pouze ve dvojici, jde o to, kdo úkol hledání splní za kratší dobu. Soutěží-li vás více, což je samozřejmě zajímavější, pak vítězem a zadavatelem dalšího slo-

va může být ten, kdo danou věc ze všech objeví nejdříve.

Budete-li bloudit ulicemi, zkuste bystřit svůj pozorovací talent jinou hrou. Jeden z vás vysloví název reklamy, obchodu nebo přečte jiný nápis, který další soutěžící pak budou hledat. Zajímavější tato hra bude, vyslovíte-li ono vybrané slovo pozpátku. A tak TABÁK bude znít jako KÁBAT, INTERSPAR se stane RAPSRETNÍ a DROGERIE zase EIREGORD. Uvidíte, jak se někdy slova pletou a jak je obtížné správný název opačně vyslovit, aniž byste se prozradili jeho dlouhým pozorováním. Ale pozor! Za chyby se platí. Jak? To si jistě dohodnete sami, zda to bude pusa, bombón nebo povinnost vyprávět nějaký vtip.

Takže hezkou zábavu a hodně zdraví vám přeje Karel KRÁTKÝ.

Zasmějte se s námi

Říká se, že minuta smíchu prodlužuje život o pět minut. Nyní je jasné, proč Bůh poté, co stvořil českého politika, žije věčně.

● Proč se parlament stará o naše blaho?
Protože o svoje se už postaral.

● Ožrala se motá po parkovišti před hospodou, opře se při tom o každé auto a hladí ho rukou po střechě.

Po chvíli se tomu hostinský začne divit a tak se ho jde zeptat: „Hele človíčku, co to tam děláš?“ – „Hledám moje auto!“ – „A k čemu je to dobré, když ho hladíš rukou po střechě?“ – „Normálně je to k ničemu, ale moje auto má na střechě modrý majáček!“

● Pepíček: Dědo, nemohl bys mi půjčit 3.000 Kč ze svojí penze? Vráťtím, až dostanu penzi já.

S U D O K U

Před kinem ve skotském Edinburghu visel poutač: Osobám nad 70 let vstup na tento film zdarma! A úplně dole malinkatými písmeny: Přijdou-li... (dokončení je v tajence).

Po vepsání všech správných čísel připište ke všem jedničkám tato písmena: DUVPERLII.

Ke všem

dvojkám pak tato písmena: MISČOSOYS. Vpisujte postupně po sloupcích zleva do prava. Tajenka se čte po řádcích shora dolů.

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

NÁVOD K ŘEŠENÍ:

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

A KDO JSOU VÝHERCI Z BŘEZNOVÉHO ČÍSLA DS?

Správné řešení z minulá: .skoro sedmdesát roků. Suvenýry Českého rozhlasu 2 – Praha dostanou Josef Houska z Nové Bystřice, Pavel Kratochvíl z Kroměříže a Marie Grécová z Prahy 9. Blahopřejeme a všem ostatním přejeme hodně štěstí při losování tří výherců ze všech došlých správných odpovědí sudoku z tohoto čísla. Na odpovědi čekáme do 20. dubna.

ZAZNAMENÁNO DS

Slevy na sex

Společnost stárne a nejen u nás. Je to celosvětový jev, který se však projevuje zejména v Evropě a Severní Americe. Na stárnutí zákazníků musí reagovat i obchod a služby. Někdy to vede až ke kuriozním situacím. Například v německém Kolíně nad Rýnem veřejný dům Pascha, který má filiálky v Mnichově, Drážďanech a rakouském Salzburku, zavedl od začátku března celotýdenní padesátiprocenní slevy za sexuální služby pro důchodce od 12:00 do 17:00 hod. poté, co tuto „akci“ úspěšně nabízel na zkoušku jednou za týden. Slevy platí pro klienty starší 66 let, kteří ovšem musí doložit, že kmetského věku skutečně dosáhli.

Zprávu zveřejňujeme, i když z dřívějších ohlasů víme, že některým čtenářům DS se asi nebude líbit. Berte ji prosím především jako kuriozitu, co vše je ve světě možné. (fav)



Reklamní leták podniku Pascha uvádí, že „v 66 život teprve pořádně začíná“.

GRATULUJEME

Stalo se tak během uzávěrky minulého čísla DS, takže do něho už jsme to nestihli. Skutečností je, že Matěj Saudek se narodil 18. 2. v 18 hodin 59 minut. Matýšek měřil 49 cm a jeho porodní váha byla 3,65 kg. Stalo se v Podolské porodnici. Jednasedmdesátiletý otec, světoznámý fotograf Jan Saudek, vlastnoručně přestříhl pu-



peční šňůru. Rodička při porodu prý vtipkovala s porodníkem, který se jí při šití ptal, zda má udělat ozdobné stehy, načež maminka Pavla se v žertu zase dotazovala otce Jana, zda nemá pan doktor přece jen raději jeden ubrat. Šťastné rodiče krátce po porodu s jejich miminkem na foto zvěčnil náš spolupracovník Josef Louda. (red)

CHODCI STÁLE V OHROŽENÍ

Začátkem března zemřel na Frýdeckoměstecku na přechodu pro chodce sedmasedmdesátiletý muž. Srazilo ho nákladní auto. Od roku 2001, od kdy mají chodci na přechodech neúplnou přednost jich umírá ročně dvakrát tolik nežli před platností zákona.

Loni zemřelo při přecházení ulice na přechodu 16 lidí. Víc než dvakrát tolik nežli před začátkem platnosti silničního zákona, který jim dal takzvanou přednost: V roce 2000 jich totiž bylo „jen“ 7. Hned roku 2001 bylo na přechodech dokonce 30 mrtvých, o rok později 32. Počet smrtelných nehod se sice lety snížil ale jejich celkový počet tak rapidně rozhodně neklesl: Jestliže v roce 2000 bylo na přechodech 496 nehod, roku následujícího už 938 a loni 816.

Odborníci na dopravu volají po dalších opatřeních, především zvýraznění přechodů, nových semaforů a osvětlení. Jedním dechem ale dodávají, že se zákon minul účinkem také proto, že policie na jeho dodržování příliš nedohlíží. „Mám pocit, že policie rezignovala, a to nejen na kontrolu dávání přednosti chodcům, ale i na jiné věci. Dopravního policistu dnes na silnici prakticky nepotkáte,“ říká člen expertní komise ministerstva dopravy Stanislav Huml. „Zákon sám o sobě je jen kus papíru. Pomohla by větší osvěta a také úpravy přechodů, jejich větší zvýraznění a více světelných signalizací. Absolutně nejne-



bezpečnější jsou přechody, které jdou přes čtyřproudové vozovky. Tam když není semafor, tak je to špatně, lidský život za instalaci signalizace vždy stojí.“

Ve státech, kde byla přednost chodců zavedena bylo podle odbor-

Počet nehod na přechodech způsobených řidičem:

rok:	nehod
1998	483
1999	513
2000	496
2001	938
2002	893
2003	758
2004	869
2005	846
2006	816

Zdroj: Policie ČR

níků po další dva roky více nehod i obětí nežli před platností zákona. Dva roky. U nás je jich už šestým rokem téměř dvakrát tolik!

Jde o to, že chyba je už v zákoně samotném. A stojí ročně několik životů. Zákon totiž chodcům přednost dává a zároveň nedává. Stejně

jako řidiči nesmějí ohrozit na přechodu jejich život a zdraví, chodci nesmějí totéž způsobit řidičům, tedy nesmějí na přechod vkročit, když je jedoucí auto blízko, tvrdí policisté. Zákon tak požaduje po pětasedmdesátileté babičce, která nikdy neřídila automobil, stejně jako po desetiletém klukovi, aby přesně odhadli rychlost příjezdu jeho automobilu, aby si

spočetali jeho brzdou dráhu a na základě této analýzy buď ještě vkročili na přechod přes vozovku, protože jsou si jisti, že automobil je dost daleko, nebo aby zůstali stát na chodníku, když si vypočetali, že by řidič nemusel mít dost času před přechodem zastavit. Že vám tohle nařízení zákona začíná připadat v případě pětasedmdesátileté babičky či jejího desetiletého vnuka vracejícího se ze školy slabomyslné? Poslancům a senátorům našeho parlamentu to tak bohužel nepřípadlo. Přitom řidič jedoucí v automobilu informaci o své rychlosti má na tachometru a brzdou dráhu by znát měl.

Bylo by načas, aby s připravovanými novými změnami silničního zákona konečně někdo ze zákonodárců konečně navrhl i opravdovou přednost chodců na přechodech a pomohl tak zachránit životy, které jeho předchůdci tak laxe promarnili!

Dušan POKORNÝ

POZNÁMKA REDAKCE: Co si o tomto problému myslíte vy? Napište nám, rádi váš názor zveřejníme.

SOUTĚŽ: Víte kdo ji namaloval?

Drážďanský Zwinger dnes patří podobně jako Louvre či Ermitáž k nejvýznamnějším galeriím ve světě. Příkaz k jeho stavbě dal saský kurfiřt August Silný, který se v roce 1697 stal polským králem. Jako mnoho dalších napodoboval životní styl Ludvíka XIV. Proto pořádal řadu slavností a večírků a nechal pro ně postavit krásné stavby. Teprve později bylo rozhodnuto, že část Zwingeru bude sloužit hlavně jako galerie.

Definitivně byl Zwinger dostavěn až v 19. století architektem Semperem. Ten také dostavěl obrazovou galerii. Jejím základem se stal nákup stovky děl významných umělců v 18. století. Nakonec bylo ve sbírce Starých mistrů nashromážděno



Už víte jméno autorů této malby, kterou obdivují návštěvníci Zwingeru?

více než 760 děl především italských, vlámských, holandských malířů 17. století a také díla starých německých, francouzských a španělských mistrů.

Za druhé světové války byly obrazy ukryty v dolech u nedaleké Pirny, takže unikly ničivému bombardování, které v únoru 1945 postihlo Drážďany. Po válce byly obrazy odve-

zeny do SSSR, v roce 1956 byly vráceny, takže opravená galerie mohla být znovu otevřena v roce 1960. Další rekonstrukci Zwinger pak prošel v letech 1988-1992. Ročně obrazárnu navštíví kolem 400 000 lidí z celého světa. Nejznámějším obrazem Zwingeru je Sixtinská Madona, údajně nejkrásnější ztvárnění boží matky. Víte, kdo je jeho autorem? Napovíme, že se narodil 6. dubna 1483 v italském Urbino. Na tři autory správných odpovědí čekají suvenýry Českého rozhlasu 2 – Praha. Odměny za správné odpovědi v březnovém čísle dostanou Josef Pilnáček z Hradce Králové, M. Končinská z Košíku a R. Waller z Kroměříže. Napsali, že hukvaldským rodákem je Leoš Janáček a měli štěstí při losování. (fav)

Zlatá pravidla pro záda

Bolí mne záda, taková slova jste již jistě často slyšeli a možná sami vyřkli. Velmi často za to mohou páteřní meziobratlové ploténky. Tvoří totiž jakýsi nárazníkový polštář mezi dvěma těly obratlů.

V svém středu se ploténka skládá z měkkého, elastického rosolovitého jádra a je obklopena vrstvami vláken a chrupavky uspořádanými jako slupky cibule. Čím vyšší je obsah vody v ploténce, tím lépe pruží. Tlak, který na ploténce spočívá, je závislý na držení těla. Např. pozice vsedě se zakulacenými zády, vede k tlakovému zatížení na předním okraji ploténky. Měkké rosolovité jádro se posunuje dozadu a vede k zatížení okrajové vláknité vrstvy. Jádro se vyklene dopředu směrem k míše a dochází k bolestivému vyklenutí ploténky. Neudrží-li už vnější vláknitý prstenec tlak zatížení, roztrhne se, přičemž z něj

odvodňují a ztrácejí elasticitu. Starší člověk si obrazně řečeno, nemůže vyskakovat jako za mlada. Ale přesto můžete udělat hodně, aby jste předešli problémům s ploténkami, které se připisují stárnutí. Dbejte těchto šesti zlatých rad:

1. Snižte svoji tělesnou hmotnost. Pokud vážíte velmi hodně, zatěžuje to nadměrně i vaše ploténky.

2. Sedávejte pokud možno na vysokých židlích. Když budete třeba kupovat psací stůl nesmí být v žádném případě příliš nízký a měl by být nastavitelný do správné polohy. Správný poměr mezi výškou židle a stolu zjistíte následovně: pokud sedíte a máte ohnuté ruce položené na stole, měla by vaše stehna a bérce, stejně jako paže a předloktí svírat úhel 90 stupňů.

3. Věci, které používáte často, by se měly nacházet ve výši ramen. To platí jak pro knížky, tak třeba i pro kuchyňské nádobí. Pokud věci, které často potřebujete, umístíte do správné výšky, ulehčíte rukám a zabráníte přetížení krční páteře.

4. Hluboká a měkká křesla a pohovky, ať jsou jakkoli pohodlná, jsou jedem pro vaše záda. Pokud nemáte jinou možnost a musíte si sednout do podobného „plyše“ vemte si pevný polštářek.

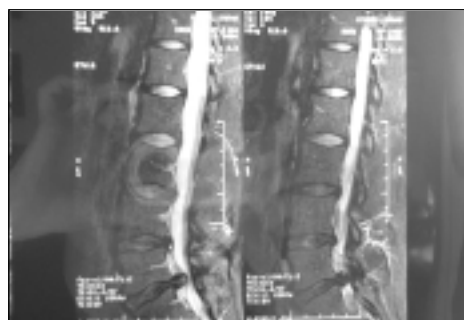
5. Pult na psaní ve stoje je ideál-



ním odlehčením pro záda. Dbejte na to, aby pult byl tak vysoko, že před ním stojíte vzpřímeně a nikoli ohnuti do tvaru otazníku. I v tomto případě platí: pokud složené ruce položíte na pult, měly by paže a předloktí svírat pravý úhel.

6. Pokud musíte zvedat těžké předměty, běžte do podřepu se vzpřímenou páteří a zvedejte zátěž ze stehien. Nikdy se nesklánějte a nezvedejte pomocí narovnávání zad. Zátěž rozložte na obě ruce stejně. Jen pro ilustraci: Je-li s tělem předkloněným dopředu zvedán ze země předmět vážící 50 kg, musíme počítat se zatížením páteře 700 až 800 kg. Vhodným pohybovým vzorem může být tato zátěž redukována na 25 procent a současně rozdělena na všechny meziobratlové ploténky.

(red)



vyhřeznou části jádra. Také výhřez vede v důsledku sevření míchy nebo nervového svazku k bolestem zad. Tyto bolesti mohou nastoupit akutně (ústřel) nebo se mohou plíživě zvětšovat (lumbago). S postupujícím věkem člověka se ploténky

Když máme doma štěně

Když doneseme domů štěně od chovatele, vymezíme mu jeho pelíšek, necháme ho 2 až tři dny zvyknout si na nové prostředí - je najednou bez matky a sourozenců a taky jinde nežli kde to dosud znalo - co potom v prvním měsíci u nás? Odpovídá MVDr. Lukáš Hanzel z pražské veterinární kliniky Anděl:

Už jsme si řekli, že jakmile si štěně zvykne v novém prostředí je dobré zajít s ním k veterináři, který nám řekne kdy máme přijít na očkování a odčervení. Co se týče potravy v prvních dnech dáváme to, co štěně zná od chovatele, ale při návštěvě u veterináře nám poradí co je pro štěně naší velikosti nejlepší. U nás radíme suché granule, protože je nenapadají plísň a 90% psů je dobře snáší a k nim se pak napijí. Jestliže zjistíme, že naše štěně suché granule nejí, namočíme mu je. Dávkování je individuální - důležité je, aby v misce nezůstalo nic, pokud zůstane, snížíme příště dávku, jestliže

je štěně hladové, přidáme a díváme se, jestli snědlo vše. Rozhodně bych ale nedoporučoval kupovat levné krmení v hypermarketech. Během prvního roku se organismus psa vyvíjí a potřebuje kvalitní, i když dražší krmení. Je to investice do budoucího zdraví našeho psa. V prvním měsíci je nejdůležitější štěně důsledně učit hygieně, aby doma nečůralo a nekakalo. Jakmile je přitom přistihneme, musí následovat okamžitý trest - nejlépe je chytit štěně za kůži za krkem a zatřepat s ním, není to nebezpečné pro ně ani pro majitele a pro štěně je to potupné. Samozřejmě musíme mu na druhé straně



dopřát časté vycházky - tak každé dvě tři hodiny - a chválit i odměňovat je za to, že svou potřebu koná venku.

U dlouhosrstých plemen od malička trénujeme česání, aby se na ně pes zvykl, čistíme uši - existují na to roztoky, které se nakapou do zvukovodu a naváží na sebe maz, a vše se přirozeně vytřepe - a kapeme do očí ophthalm nebo borovou vodu, protože malí psi mají oči nízko u země, kde se práší a tak trpí zánětem spojivek. Poslední co bych radil v tomto věku je, začít psa navykat na pozdější čištění zubů - prstem mu přejíždět pod pysky v tlamičce.

(d)

RADY LETEM

POMOC Z PŘÍRODY

Libeček lékařský

Levisticum officinale Koch

Lidový název: apich, vopich

Libeček je vytrvalá rostlina, která pochází z Přední Asie. Znali ho již obyvatelé starověkého Řecka a Říma. V Čechách je tato rostlina velmi oblíbená. Koření se jím polévka oukrop nebo jiné bramborové polévky, hlavně v období Velikonoc, kdy bývalo zvykem sníst něco zeleného.

Podle lidových pověstí se kousek libečku dával mladým děvčatům do koupele, aby našla v dospělém věku zalíbení u mužů. Proto byl libeček symbolem lásky.

V zelených listech libečku najdeme i vitamíny z řady C a A, hořčiny, pryskyřici, cukry a organické kyseliny.

Nejlépejší jsou čerstvé listy, ale můžeme je i sušit nebo mrazit. Droga podporuje vylučování solí z těla, povzbuzuje tvorbu trávicích šťáv, podporuje činnost žlučníku, mírní nadýmání, údajně mírní i únavu a vzpružuje nervovou činnost. V listech libečku byl objeven rutin, který posiluje krevní kapiláry a snižuje jejich křehkost. Libečkový kořen je léčivou drogou, která je součástí žlučnickových čajových směsí, protože stejně jako nať podporuje vylučování trávicích šťáv a žluče, působí proti nadýmání a také pomáhá při zánětech močového měchýře. Tradičně je droga používána při infekcích močového traktu a ledvinových, či žlučnickových kamenech. Doporučuje se také při menstruačních potížích. Uplatňuje se jako prostředek zlepšující odkašlávání při zánětu průdušek. Drogou by neměli užívat pacienti se zánětem ledvin. Drogou je kořen libečku a nať.

Nálev se připravuje z jedné kávové lžičky drogy na šálek vody. Pijí se dva šálky denně. Ovšem i ten, kdo má zdravé ledviny by měl pít nálev z libečku jen několik dní a poté na nějakou dobu užívání přerušit. (MM)



Soutěž: Víte to?

Statistiky uvádějí, že onemocněním prostaty trpí polovina mužů starších 50 let! Na pultech v lékárnách si můžete vybrat z celé řady doplňků stravy, které se uplatňují jak v preventivní péči, tak i v případě rozvinutých obtíží, kdy pomáhají významně zmírnit nepříjemné projevy zbytnělé prostaty a omezit její další růst. Mezi takové produkty patří i Proval®.

Víte v jaké formě je Proval® k dostání v lékárnách?

Nápovědu na naši otázku můžete najít na stránce č. 19 nebo na www.valosun.com. Tři autoři správných odpovědí mají možnost získat jedno balení Provalu, které do této soutěže DS věnovala společnost Valosun.

RADY LETEM

Houby v dubnu

Třebaže na hlavní houbařskou sezónu si ještě počkáme, řada hub začíná růst už na jaře. Na jaké můžeme nyní narazit, jsme se zeptali ing. Heleny Hamerské z České mykologické společnosti:

Na jaře rostou desítky druhů hub, řekněme si aspoň o těch nejznámějších.

V dubnu jsou to Kačenky české. Rostou ve velkých množstvích, v březnu a v dubnu. Najdete je pod jasanů, třešněmi i pod divokými hlohy. Smrže



mnozí houbaři příliš neznají, ale vyplatí se je sbírat. Jsou to houby tenkomasé, duté, které rostou spíše v lesích listnatých nežli jehličnatých. Třeba Smrž pražský často na rozdrčené kůře, která se dává pod keře. V posledních letech tam můžete najít stovky smržů, sbírejte je ale na místech, kde se nechodí venčit psi a která nejsou u silnice.



Šťavnatka březnovka je jedna z prvních klasických kloboukatých, lupenatých hub. Roste v trsech, které mají až 10 plodnic, jež dorůstají až 10 cm v průměru. Vypadají jako uklouzaný kámen. Rostou v jehličnatých i smíšených lesích.



V dubnu začíná růst i čirůvka májovka, najdete ji v listnatých lesích v parcích, na zahradách v trávnících, na loukách, tam často v začarovaných kruzích.

Nejsou zaměnitelné s jedovatými houbami?

Smržovitě houby jsou všechny jedlé, jen se nesmí splést s jedovatým ucháčem obecným, to je poměrně menší houba, rostoucí obvykle pod borovicemi a je naštěstí dost vzácná. Májovky se dají splést s jedovatou vláknici načervenalou. To je bílá kloboukatá jedovatá houba, která po utržení zžloutne, zčervenají jí nejdříve okraje. Ale v dubnu ještě neroste. Májovka má navíc velice charakteristickou vůni – když ji vidíte rozkopnutou na zemi, cítíte ji i když stojíte nad ní.

Co se s dubnovými houbami dá počít v kuchyni?

Smrže a kačenky nemají typicky houbovitou chuť a vůni, nemíchala bych je s jinými houbami. Jsou dobré do omáček pod maso i s vajíčky i jako smaženice na topinky – to je vyhlášený recept na kačenky. Smrže bych dala pod jakékoli maso, Májovky se doporučují nejvíce do bílé smetanové omáčky.

Ptal se Dušan POKORNÝ

BEZ OBAV NA SILNICI

Po zimě, která letos příliš nezlobila, začíná hlavní motoristická sezóna. Jestliže v ní chcete jezdit bezpečně a bez obav ze selhání vašich pojízdných miláčků či vysokých pokut, mohlo by se vám hodit pár rad. Co říkáte synonymům pneumatiky – boty, světla a skla – oči, motor – pohybové ústrojí, brzdy – opatrnost a další? Lidé o takové věci dbají, ale i auta vyžadují skoro totéž.



Nechtělo by to možná umýt motor a vyštíkat spodek od zimních solí?

Pneumatiky jsou pro auto jako správná obuv pro člověka



Zima už skončila, a tak můžeme přezouvat, při teplém počasí také nenosíte „sněhuly“. Zimní pneumatiky mají totiž za teplého počasí podstatně delší brzdnou dráhu a rychle se opotřebují. K přežití patří pochopitelně i vyvážení kol v servisu, je vhodné požádat i o nové ventily.

Světla za pomoci druhé osoby zkontrolujte, zda svítí vpředu, vzadu i s blinkry a nezapomeneme ani na mlhovky! Doplňte případně také krabičku s náhradními žárovkami. Rada pro zapomětlivé – montuje se i zařízení, které zároveň s nastartováním motoru zapne povinná tluměná světla – informujte se v nejbližších servisech. V modernějším motoru už toho moc svépomocí neopravíme, takže zjistíme hladinu oleje a nedoléváme přes horní měrnou

rysku, dochází k zaolejování. V ostřikovačích klidně spotřebujeme zimní směs, pak zvolte většinou žlutou, letní – působí lépe proti hmyzu na oknech. Nemíjí třeba vyměnit drhovou gumu do stěračů? A máte dolitou destilovanou vodu do chladicí kapaliny, stejně tak, jako do autobaterie? Zvažte i servisní zkoušku brzdové kapaliny a pokud vám skřípou brzdy, neváhejte je nechat opravit. Co povinná i nepovinná výstroj? Náhradní žárovky, doplněná lékárnička, výstražný trojúhelník, rezerva (dohuštěná!) a nářadí k výměně kol, do zahraničí se vozí i barevná vestičky pro opravy na silnici, vozte i křídlo

k zakreslení po nehodě a vyplatí se také hasicí přístroj. Některé hadičky přijdou vždy vhod, stejně jako prostředek k čištění oken a třeba igelitové rukavice. Do postranní přihrádky dveří přidejte i platnou automatu. V dokladech s platným řidičským průkazem (do konce letošního roku vyměnit vydané do roku 1993) nesmí chybět platný technický (se známkami na zadní SPZ), potvrzení o zaplacení povinného ručení, je dobré mít při sobě i telefony na servisy, odtahové služby a jinou silniční službu. Pak už všechno závisí na vás. Jezděte opatrně a vyhněte se nehodám i nepříjemným pokutám. „ŠTASTNOU CESTU!“

Antonín PEČENKA, autor řadu let působil jako redaktor pořadu Pozor zákuta!

NEVĚŘTE NA ZÁZRAKY

Přístroje na všechny choroby nabízejí podomní obchodníci a záleží jen na vás, zda podlehnete nebo ne. Jedna společnost si teď dokonce vymyslela fintu – obvolávají seniory a ptají se jich, co je bolí.

A protože každého něco někde píchá a trápí, tak lidé do telefonu obvykle velmi vstřícně komunikují. Člověk na druhém konci drátu jim nabídne, že je navštíví zástupce jedné společnosti, bude se legitimovat a určitě jim poradí, co se dá dělat. Pán přijde, prokáže se osvědčeními vyhlášených pražských nemocnic, prohlédne léky, které podle telefonické rady nemocný člověk připravil. Zkritizuje je a nabídne pomoc – léčebný přístroj. Na klouby není na světě nic lepšího! Párkrát ho zapnete a odhodíte hůlku, budete chodit jako za mlada.

Jen ta cena – 27 000 korun – ta obvykle vyrazí dech každému důchodci. Nicméně pod vlivem māmivých slibů jsou ochotni podepsat i smlouvu o drahém spotřebitelském úvěru.

Za den, za dva si to rozmyslí, to pokud se rozumně dojdou poradit s lékařem nebo se o radost ze „skvělého“ nákupu podělí s někým z rodiny. A rychle na základě § 57 občanského zákoníku píší odstoupení od smlouvy. Paragraf dává totiž spotřebitelům právo na odstoupení od smlouvy uzavřené pomocí prostředků komunikace na dálku ve lhůtě 14 dnů od uzavření smlouvy bez udání důvodu. Takže zabalí přístroj a spolu

s odstoupením ho pošlou prodejci. Za pár týdnů ho mají zpátky. Protože si návštěvu dealera sjednali sami za účelem koupě, se prý na ně ustanovení tohoto paragrafu nevztahuje.

Mnohým zbývají jen oči pro pláč. Opravdu, pokud si člověk sjedná návštěvu podomního obchodníka kvůli nákupu, má při odstoupení od smlouvy smůlu. Pak už mu zbývá jen prokázat, že nešlo o úmysl nakoupit, ale pouze o seznámení se s přístrojem. Ale – a to je častější – je možné opřít se o ustanovení § 616 a namítat, že přístroj nemá ty účinky (vlastnosti), které o něm prodejce tvrdil. A trvat na odstoupení – to je možné i po uplynutí čtrnácti dnů. Ovšem úplně nejlepší je nevěřit na zázraky.

Mgr. Ivana PICKOVÁ, Sdružení obrazy spotřebitelů ČR, www.spotrebitele.info

ZAŽEŇTE STAŘECKÉ SKVRNY

Stařecké skvrny (Lentigo senilis) patří podobně jako mateřská znaménka a pihy k pigmentovým skvrnám na kůži. Vznikají tehdy, když je v kůži dlouhou dobu vlivem UV záření přítomno příliš mnoho volných radikálů.

Pak dochází k nahromadění voskovitého hnědého pigmentu lipofuscinu, kterému se proto často říká i pigment stáří nebo opotřebenosti.

Jinými důvody vzniku stařeckých skvrn mohou být např. nadměrná konzumace alkoholu nebo tabáku, používání některých léků nebo nadbytek nitrátů v potravě.

Nahnědlé skvrny mohou být velké až několik centimetrů. Světla pokožka a úžehy, ale i časté opalování, napomáhají vzniku stařeckých skvrn. Změny nejsou zhoubné, pro postižené ale většinou představují kosmetický a tím často i psychologický problém.

Stařecké skvrny vznikají zejména na místech, která jsou vystavena slunečnímu záření.

Podle míry požití na slunci se mohou vyskytnout už po čtyřicetce; v Česku je jimi postiženo více než 90% lidí, starších šedesáti



let. Na rozdíl od klasických letních pih jsou stařecké skvrny viditelné trvale. Nejčastěji se vyskytují na hřbetech ruk, předloktích, v obličejí a v dekoltu.

Stařecké skvrny se lze odstranit různými způsoby. Kdo chce stařecké skvrny alespoň **krátkodobě opticky odstranit**, může je překrýt tónovacím krémem, což je ale z dlouhodobého hlediska poměrně náročné a také nákladné.

Skvrny lze opticky **zesvětlit krémy**. Bělicí účinky má například **řechyha potoční** nebo derivát **vitaminu A** s peelingovým účinkem.

Léčba takovým krémem musí být **prováděna denně**. Jelikož se vlivem přípravků ošetřovaná místa na kůži stávají **citlivými na slunce**, je nejlepší podstoupit léčbu v zimě nebo alespoň večer.

Pokud se skvrn člověk chce zbavit nadobro, může si lékařem nechat odstranit **svrchní vrstvu kůže**. Existují různé možnosti - **peeling ovocnými kyselinami**, mechanické obrušování, zmrazení nebo odstranění prostřednictvím **lasero-vých paprsků (fotojuvenizace)**. Vrstva pokožky se skvrnami je odstraněna a pod ní vznikne nová, normálně pigmentovaná kůže.



Výhodou této metody je, že pigmentace v kůži je odstraňována cíleně a selektivně a současně je chráněna tkáň v okolí. Ovšem i při ní jsou ošetřená místa do úplného zahojení **velmi citlivá na UV záření**.

Samozřejmě, vznik stařeckých skvrn se dá i zpomalit. Vyžaduje to ošem bránit se všemu, co jejich vzniku napomáhá. Kromě alkoholu a nikotinu to je i nadměrné opalování, zejména pak u lidí se světlejší pletí. Důležitá v péči o pleť je i správná strava. Doporučuje se taková, která je **bohatá na antioxidanty**: vitaminy C, E, A, selen, bioflavonoidy. Současné třeba konzumovat pár kapek tuku, který je nutný při metabolismu těchto vitaminů - nejvhodnější jsou rostlinné oleje. denně jíst alespoň 400 až 600 g čerstvého ovoce a zeleniny, zejména takové, která obsahuje **hodně flavonoidů** (červené zelí, brokolice, červené víno). Důležitý je i **příjem karotenoidů** (mrkev, meruňky), **selen a vitaminu E** - oba patří mezi antioxidanty a je vhodné udržovat je v organismu v rovnováze. Obsaženy jsou ve výrobcích z kukuřice, v droždí a česneku. (drv)

TIPY LETEM

Z muzeí a galerií

Česká a moravská muzea či galerie nabízejí v dubnu celou řadu nádherných expozic a výstav. Některé z nich jsme vybrali pro vás.

Muzeum hlavního města Prahy otevře 18. dubna ve své hlavní budově výstavu **Smíchov - město za Újezdeskou branou I.** - Historie města Smíchova ve fotografiích a obrazech, ale nejen to, v galerii Portheimka si od 26. dubna můžete prohlédnout i druhou část výstavy. To ovšem není všechno - po ukončení očisty se od 11. dubna znovu představí i **Langweillův model**



Pivo chutnalo na Smíchově i v dobách cylindrů a buřinek.

Foto Muzeum hl. m. Prahy

Prahy, vytvořený před polovinou 19. století, který je jedinečným dokladem podoby Starého Města, Malé Strany a Pražského hradu před přestavbou Prahy na konci 19. Století a počátkem století dvacátého..

Slovácké muzeum v Uherském Hradišti až do 20. května zve na výstavu **Jehla, příze, pokličky, hračky každé babičky**, na níž si mnozí nebo spíše mnohé z nás mohou připomenout techniky ručních prací, které možná samy nezažily, ale viděly u svých rodičů a prarodičů.

Muzeum umění Olomouc představuje do 13. května reprezentativní výběr z dosavadního díla světznámého fotografa na výstavě **Jindřich Štreit: Fotografie 1965 - 2005**, ovšem návštěvníky nesporně zaujme i expozice **Umění a řemeslo přelomu 19. a 20. století**.

Moravská galerie v Brně představí v roce, kdy uplyne 400 let od narození **Václava Hollara**, na desítku prací z nichž vyniká například cyklus ženských krojů s názvem *Ornatus mulieris* (1639) nebo grafické listy zobrazující prostřednictvím ženských postav čtyři roční doby.

Ostravské muzeum, přestože je jeho budova v rekonstrukci, zve od 5. dubna na výstavu **Revolvery a pistole v proměnách doby**, na níž návštěvníka seznámí s vývojem krátkých palných zbraní od 17. až do 20. století.

Jihočeské muzeum v Českých Budějovicích vystavuje ještě do 22. dubna **Lidové madony** - expozici velkoformátových fotografií mladých matek i starších žen s dětmi, které jsou oblečeny v lidových krojích ze všech oblastí Čech, Moravy a Slovenska, fotografie jsou dílem Ludvíka Barana. (d)

Nejen chemie pomáhá prostatikům

Ne nadarmo existuje vzletné úsloví „Lékař léčí, příroda uzdravuje“. Leckterý moderní lék má však o hodně blíže k chemické továrně, než rozkvetlé louce. Přitom i na našem trhu existují názorné ukázky toho, že bylinky a čistě přírodní preparáty zdaleka nepatří do „starého železa“. Například Proval - dlouhodobě nejžádanější výrobek na prostatu sestavený podle dnes už stoleté tradiční receptury. V dnešním světě rychle se měnících značek, názvů i samotných výrobců je jistotou, kterou jen v ČR oceňuje v posledním desetiletí pravidelně kolem 30 000 mužů. Bylinný komplex kapek Proval se uplat-

ňuje jak v preventivní péči, tak i v případě rozvinutých obtíží, kdy pomáhá významně zmírnit nepříjemné projevy zbytnělé prostaty a omezit její další růst. Příznivé účinky Provalu byly prokázány formou klinických studií*. Při správném užívání navíc vystačíte s cca 100 Kč na měsíc. Vedle ověřených příznivých účinků na prostatu je právě tato výhoda oproti jiným preparátům dalším důvodem spokojenosti uživatelů. Doplněk stravy Proval najdete na pultě každé dobré lékárny. Infolinka: 800 171 617, www.valosun.com

*) I.Přikryl: Longitudinální studie. Proval. Brno. 2001

ZAZNAMENÁNO DS

Slovo čtenářky
k článku MDŽ slavit nebo ne?

Kdo haní MDŽ, může být jen muž a to ještě překypující neúctou k ženám. On ten pan M. (pozn. red. – míněn je předkladatel návrhu na vyškrtnutí MDŽ z českého kalendáře senátor Mejstřík) nezažil ten dobrý pocit, když našel 8. března na svém pracovišti kytičku s přáním a poděkováním za práci. Svátek matek slaví rodina, MDŽ není jen oslavou matek. Ten pán je suchý patron. Nezná historii, že Západu přejímá asi jen Valentýna, ale že MDŽ vznikl v USA a neměl nic společného s komunismem, to mu nedošlo!

Já už se toho nedožiju, ale bude ještě zajímavé, jak za 50 let bude hodnoceno jednání dnešních českých politiků a co jim bude kdo vyčítat. Každá doba něco vynáší a něco zatracuje a dějiny ji budou podle toho hodnotit.

Čtenářka ALENA

Red.: Snahy pana senátora Mejstříka ohledně MDŽ ohodnotila již současná Poslanecká sněmovna Parlamentu ČR. Tím, že jeho scestný návrh zamítla.

NEDĚLNÍ VALČÍK

Bylo nevlídné nedělní odpoledne. Foukalo, poprchávalo. Pospíchala jsem. Do tepla, hudby a vlídné pospolitosti lidí, kteří mají stejnou zálibu jako já: tanec. Minulý týden jsem ukecala svého kamaráda, abychom šli v neděli tančit na Barču. Nechtěl. „To jsou přece taneční odpoledne pro důchodce,“ namítal. „No a co? Vždyť ty už jsi dávno prdch, tak co ti to vadí? Protestovat bych měla já! Ale mně se tam chce! Půjďme!“ Nakonec se nechal přesvědčit.

Vypadalo to tam, jako kdyby dorazilo několik zájezdových autobusů domovů důchodců. Tím ale veškerá podobnost s nimi končila. Na parketě se uměli otáčet. Ignorovali data narození, špatné klouby i umělé chrupy. Místo aby v tepláčkách zírali na televizní seriály nebo na lavičce v parku krmili holuby, krásně se oblékli a vyrazili do společnosti. Zcela evidentně se většina z nich znala. Čtvrtá cenová skupina dovolovala kuchařkám přinést napečené nedělní koláčky nebo slané tyčky. Pánská část k tomu koupila pivo nebo víno a to se to poví-

dalo a tančilo! A samozřejmě pomlouvalo a mezi tanci se sdělovaly novinky. Co koho trápí a co komu řekl doktor. Zcela jasně vedl Vašek od vedlejšího stolu, který se chlubil, jak obvodákovi přebíral sestřičku a ten jak mu to vrátil při nejbližší prohlídce. „Jako malí kluci,“ pomyslela jsem si.

Pak jsem šla na záchod. A tam jsem vyslechla rozhovor dvou tanečnic. „Máňo, já ji mám jako z praku!“ pravila první a kroutila se před zrcadlem, jak se snažila strefit se rtěnkou na tu správnou část úst, kterou měla poněkud rozmazanou. „Ale to neva, Jarko. Vždyť jsme měly každá jen dvě dvojky,“ ozvala se odpověď z kabinky. „To jo. To jsme měly. Ale vykládej jí to! Dcera mně naposled řekla, že pokud přijdu ještě jednou domů namazaná, že mě dá do domova důchodců.“ Dusila jsem smích... Léta najednou zmizela a já jsem se viděla zase na taneční prodloužené, jak v podobné situaci zachraňuji opilou Danu. Té vyhrožovala maminka polepšovnou. Dokola, dokolečka, stejně jako valčík, který jsme všichni tančili. Ta-



kový je život, všechno tu už jednou bylo a zase bude, otáčka doprava, otáčka doleva, dopředu pán, dopředu dáma....Vrátila jsem se do sálu a moc jsem si přála, abych za těch dvacet let, které mě od většiny v sále dělily, měla tolik chuti do života a radosti z hudby a tance jako ti všichni, s kterými jsem mohla strávit nedělní odpoledne.

Po návštěvě KD Barikádníků v Praze napsala Monika K.

ORACULUM NA DUBEN

Horoskop pro vás sestavil
profesionální astrolog
Martin Goliáš.

Obrat'te se na mě se všemi svými starostmi. Vždycky je možné najít dobré řešení! Hvězdy mohou vnést nové světlo do vašich trápení.

Pomohu vám! Zavolejte
mi kdykoliv na telefon:
906 605 506

BERAN
(21. 3.-20. 4.)

V následujícím období bude pro vás důležité vyrovnat se s tím, že něco končí, aby mohly jiné věci vzniknout. Koncem měsíce k vám bude přát štěstí v hrách.

BÝK
(21. 4.-20. 5.)

Vychutnávejte si pohodu a odpočívajte. Doba je vhodná pro plánování cest, vzdělávání a také pro všechny činnosti, které vyžadují precizní a odpovědný přístup.

BLÍŽENCI
(21. 5.-21. 6.)

Mnoho záležitostí, které zaměstnávaly

vaši mysl se v tomto období vyjasní, čeká vás odměna za vynaložené úsilí a případné cesty vám budou k užítku.

RAK
(22. 6.-22. 7.)

Pozor na konflikty s mladší osobou. I když své rady míníte dobře, v některých situacích je lépe, když necháte věcem volný průběh a nebudete zasahovat.

LEV
(23. 7.-23. 8.)

Budete mít příležitost urovnat některé sporné záležitosti z minulosti. Navštivte přátele, a vyrazte si do společnosti, kde budete moci zazářit svým důvtipem.

PANNA
(24. 8.-23. 9.)

Pokud se nebudete detailně zabývat každou maličkostí a dělat z komárů velbloudy, můžete se těšit na období, které vám přinese mnoho hezkých chvil.

VÁHY
(21. 9.-23. 10.)

I když se rozhodujete bytostně neradi, tentokrát budete nuceni vybrat si jednu z nabízených možností. Odkládání řešení způsobí jen zbytečnou nervozitu.

ŠTÍR
(24. 10.-22. 11.)

Sice se vám podaří získat něco, po čem už dlouho toužíte, ale nepřinese vám to příliš radosti. Měli byste pamatovat na to, že není zlato vše co se týpí.

STŘELEČ
(23. 11.-21. 12.)

Máte možnost seznámit se s někým,

kdo vám pomůže nahlédnout na vaši situaci z jiného úhlu pohledu. Nepodceňujte odpočinek, nemusíte dělat vše najednou.

KOZOROH
(22. 12.-20. 1.)

Najděte si chvíli sami pro sebe, abyste si ujasnili, co vlastně chcete. Zkuste také být méně kritičtí ke svému okolí, uvidíte, že věci půjdou snadněji.

VODNÁŘ
(21. 1.-19. 2.)

Hvězdy přejí těm, kdo jsou velkorysí. Vše, co darujete se vám mnohonásobně vrátí. Nemusí přitom jít o hmotné dary. Úsměv a vlídné slovo je někdy mnohem víc.

RYBY
(20. 2.-20. 3.)

Můžete si splnit svá přání, zvažte ale, zda cena, kterou za to zaplatíte nebude příliš vysoká. Nevěřte slibům, které jsou příliš lákavé, nejspíš nejsou upřímné.

ORACULUM

Společenství profesionálních esoteriků nabízí své služby. Astrologie, osobní i partnerské horoskopy, numerologické rozbory, vize budoucnosti, výklad tarotových karet, léčby i poradenství v životních krizích.

Volejte: 909 604 406

Pivo, motorky a hračky

Pivo a jízda na motorce jaksi nejde dohromady - na silnici. Ale obojí může obsadit jedno místo a proti téhle kombinaci nemohou protestovat ani ti nejprísnejší ochránci zákonů se svými přístroji na dechové zkoušky či odběry krve. Dotyčná budova stojí v Kašperských Horách a sídlí v ní muzeum historických motocyklů a Šumavské pivovarnické muzeum.

Muzeum je umístěno v jednom z domů v horní části náměstí. Dům pochází z původní zástavby. Byl byla v 50. letech provedena necitlivá přestavba, jsou dochovány původní sklepy se sloupy ze 13. Století. V půdních prostorách, které jsou ukázkou perfektní práce šumavských tesařů, jsou umístěny dvě expozice. Sbírka historických motocyklů je největší soukromou expozicí svého druhu v České republice. V současné době vystavuje 70 kusů historických motocyklů, z nichž některé jsou unikáty. Své zastoupení má zde JAWA, ČZ, INDIAN, ARIEL, BSA, FN

Dnes už málokdo ví, co to býval pivní ohříváček

a mnoho dalších světových značek. Počet vystavovaných exponátů se stále zvětšuje.

Expozice se neustále rozšiřuje a byla doplněna i o historická jízdní kola. Některé z vystavených exponátů jsou světově unikáty dochované v jediném kuse (JAC, WAGNER) a některé jsou jedinými dochovanými v ČR.

Druhou expozicí jsou České hračky. Jde o ukázkou vývoje českého



hračkářství se zaměřením na současnou produkci, která vychází z dřívějších lidových tradic výroby hraček v Čechách, zejména ve známých střediscích jako je Skašov, Krouna a Hlinecko.

Z několika set vystavených exponátů je patrný vývoj české lidové hračky od minulosti až po současnost. Expozice je neustále rozšiřována, a proto nabízí dětem i dospělým ke shlédnutí jedinečnou sbírku.

Poslední expozicí v areálu muzea v Kašperských Horách je Šumavské pivovarnické muzeum. Najdete v něm více než 500 exponátů historických předmětů z hospod a pivovarů. Přesvědčíte se jak vypadala hospoda z 30. let minulého století. Najdete tu největší expozici pivních lahví v republice - 352 pivních lahví z třistapadesáti dvou pivovarů, všechny jsou z let 1870 - 1930. Můžete si prohlédnout i sbírku pivních sklenic - püllitry, tupláky a mázy z let 1890 - 1950. A nejen to, jsou tu historické plakáty, ale



I takovéhle obrázky se v hospůdkách objevovaly



Historické lahve a püllitry někdejších pivovarů a hospůdek

i porcelánové tácky, ohříváčky, reklamní popelníky a jiné předměty ze starých hospůdek.

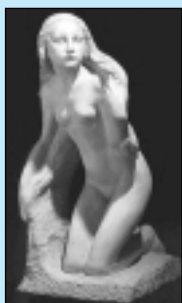
V období od 1. 10. do 30. 4. je otevřeno od 9:00 do 16:30 h.

(d)

Rekreační soutěž

DS

A už známe jméno dalšího výherce, který bude deset dní zdarma bydlet se svým partnerem v jedné z dvoumístných chatek v RZ Katka v Pikovicích. Je jím paní Jana Zapletalová z Prahy 2. Správně uvedla, že hledaným architektem byl Slovák Josip Plečnik. Gratulujeme! U Plečnikova monolitu ještě zůstaneme. Měl být zakončen soškou, která se ale nelíbila Slovákům. Ptali jste se nás, zda můžeme ukázat, co se tehdy nelíbilo. Přinášíme tedy obrázek. A ten je také současně námětem naší další soutěžní otázky. Víte, kde byl tvůrcem odmítnutého návrhu? Prozradíme, že šlo o jednoho ze zakladatelů českého moderního sochařství. Byl absolventem Akademie výtvarných umění v Praze; žákem J. V. Myslbeka. V letech 1922-24 byl rektorem Akademie výtvarných umění. Zpočátku byl ovlivněn secesním symbolismem; usiloval o poetické ztvárňování niterného světa člověka (Z lázně, Život uniká, Melancholické děvče). Po roce 1908 se přiklonil ke smyslovému uchopení plného tvaru zralého ženského těla (Eva, Sulamit Rahu). Byl ale jako mnozí v té době ovlivněn i kubismem (reliéf Umění pro Mánesův most, Odpočívající tanečnice). Ve své tvorbě také reagoval na tragické a tísnivé válečné zážitky (Pohřeb v Karpatech, Raněný); jeho poválečná plastika Hráč na niněru předznamenávala estetiku civilismu. V podstatě však neopouštěl základní východiska své zralé tvorby: hledání duchovního pojetí smyslového tvaru v bezprostředním kontaktu s viděnou realitou, které v poválečném období dospělo do polohy harmonické modelace (Dar nebes a země, Vítězství). Významné místo v jeho tvorbě mají vedle portrétní tvorby (E. Vojan, Matka umělcova, T. G. Masaryk, Podobizna M. Hübnerové) především monumentální realizace (Humanita a Práce pro pylony Hlávkova mostu v Praze, pomník S. Čecha a H. Kvapilové v Praze, B. Šmetaný v Litomyšli). Zemřel 2. května 1925 ve věku nedožitých 45 let. Už víte kdo to byl? Pokud ano, napište nám jeho jméno. Budete se tak kvalifikovat do hry o desetidenní bezplatné ubytování v RZ Katka u Sázkavy. Držíme palce, protože podobná zotavená určitě stojí za to! I proto, že se tam můžete setkat i s dalšími členy DS.



JAK NA TO

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte, vyplňte a zašlete na adresu A.L.L. production, s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište na ni pod adresu „Předplatné Doba seniorů“. Nezapomeňte, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a známým.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné

108 Kč

Cena za kus

9 Kč

DOBA
seniorů

Objednávající:

JMÉNO _____
PŘÍJMENÍ _____
ULICE _____
ČÍSLO POPISNÉ _____
MĚSTO _____
PSČ _____
TELEFON _____
E-MAIL _____

Předplatné "formou dárku" pro:

JMÉNO _____
PŘÍJMENÍ _____
ULICE _____
ČÍSLO POPISNÉ _____
MĚSTO _____
PSČ _____
TELEFON _____
E-MAIL _____

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně): _____

ZPŮSOB PLATBY:

☐ složenkou

☐ bankovním převodem

☐ SIPO: spojujaci Z.

☐ fakturou:

IČO:

PODPIS _____

DIČ:

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

TIP DS

Zvou do divadla

Pražské komorní divadlo zve všechny fanoušky dobré zábavy ve čtvrtek 19.4.2007 v 11 hodin na veřejnou generální zkoušku hry Ladislava Klímy Utrpení knížete Sternenhocha

Je to groteskní drama o lásce a nenávisti doslova až za hrob. Utrpení knížete Sternenhocha je fiktivním deníkem jednoho z předních velmožů německé říše na počátku minulého století, „jenž by se byl dozajista stal nástupcem Bismarckovým, kdyby Osud nebyl vrhl na jeho cestu mohutnou osobu Helgy-Démony“. Nehezské demonické ženy, která ho zvláštní mocí ovšem přitahovala natolik, že si ji vzal za manželku a tímto krokem se vydal na cestu, končící jeho smrtí v šílenství a blahu zároveň. V hlavních rolích se v režii Davida Jařaba, který je současně autorem scénáře, představí Martin Finger a Vanda Hybnerová, dále hrají Ivana Uhlířová, Stanislav Majer a Roman Zach

Na generální zkoušku je jednotné vstupné 50,- Kč, další termíny uvedení hry jsou 20., 28. a 30.4. vždy v 19.30 hod. Vstupenky lze objednat na telefonu 224 222 484-5 nebo el. poštou na adrese obchodni@prakomdiv.cz. (red)

BLÍŽÍ SE PRAŽSKÉ JARO

A dodejme, že velmi svižným krokem a s některými novinkami. Předpremiérou letošního 62 ročníku této dnes již světoznámé hudební slavnosti bude operní galakonzert, který se uskuteční osmáct dnů před vlastním zahájením festivalu, a to v novém pražském divadle Hybernica.

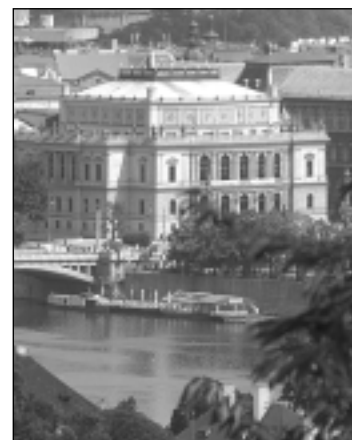
Je to nový divadelní prostor, který vznikl rekonstrukcí historicky cenné budovy spjaté počátky českého divadla. Při poslední rekonstrukci zde vznikl divadelní sál s celkovou kapacitou 960 sedadel, určený především pro hudební, zejména muzikálové produkce. Na koncertním večeru 25. dubna se ve slavných áriích představí laureáti posledních ročníků nejprestižnější domácí akce v pěveckém oboru – Mezinárodní hudební soutěže Antonína Dvořáka. Bude to například polská sopranistka Agnieszka Bochanek-Osiecka, mezzosopranistka Eliška Weissová, tenorista Martin Šrejma či basista Lee Gang – Min z jižní Koreje. Umělce bude doprovázet



Karlovarský symfonický orchestr, vedený dirigentem Státní opery Praha Františkem Drsem.

Také na vlastním festivalu se objeví některé nové tváře a jména. Uvedme například kanadskou houslistku Chantal Juillet, vyhlášenou specialistku na interpretaci hudby 20. století, gruzínskou houslistku Lisu Batiashvili či britskou trumpetistku Alison Balsom. Součástí Pražského jara je již tradičně mezinárodní hudební soutěž, tentokrát v oborech dirigování a lesní roh. K soutěži ve hře na lesní roh se přihlásilo 81 kandidátů z jedenácti zemí. stejný počet zemí vyslal své zástupce na obor dirigování. Samozřejmě, na základě videonahrávek a anonymního poslechu vybraly příslušné poroty jen by nejlepší adepty.

Samostatnou kapitolou je prodej vstupenek. Letošní pražské jaro má k dispozici 45 000 kapacitních míst na 49 koncertů. Vstupenky jsou k dostání v pokladnách Ticketpro



a v pokladně Pražského jara v Rudolfinu. Zcela vyprodány jsou však již lístky na oba zahajovací a řadu dalších koncertů, na většinu programů dosud jsou, ale nedoporučuje se odkládat jejich zakoupení na poslední chvíli.

Dodejme, že letošní festival proběhne opět pod záštitou prezidenta Václava Klause. Americký velvyslanec převzal patronát na koncerty San Francisco Symphony a velvyslanec Španělska zaštití a finančně podpoří koncert Hesprio XXI. Hudební slavnost finančně podpořili mnozí již stálí sponzoři a několika miliony přispěl i pražský magistrát.

Jan KAŠTÁNEK

Váš příběh = Pondělí až pátek v 10.10 hod.

Zábava = Sobota a neděle v 11.05 hod.

Travky českou mládeži = Neděle v 8.05 hod.

... a mnoho dalšího!

PRAHA
ČESKÝ ROZHLAS 2
Váš dobrý přítel
www.rozhlas.cz/praha

DOSTIHOVÁ SEZÓNA ZAČÍNÁ

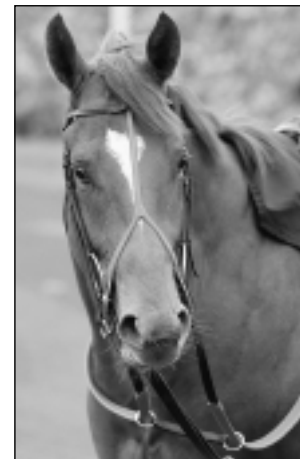
Po loňském jubilejním roce vstoupilo dostihové závodistiště ve Velké Chuchli do druhé stovky let své existence. Do dostihů se v jeho stájích v tomto roce chystá přes 150 koní a další se připravují ve stájích po celé republice.

Novinkou letošní sezóny bude používání australských startovních boxů, jež splňují nejmodernější bezpečnostní požadavky a přitom umožní účast v dostihu až šestnácti koním.

Sezónu 2007 zahájí v Chuchli 8. dubna tradiční **Gomba handicap**. O týden později bude odstartována 50. **Velká dubnová cena**, 22. dubna tu proběhne 33. **Memoriál Rudolfa Deyla** a 29. dubna 18. **Memoriál prof. Václava Michala**. Dostihová odpoledne začínají tradičně ve 14 hodin.

I letos si **senioři** (60 a více let) **mohou koupit kartu Klubu Patriot** za 120 Kč, jež platí jako vstupenka na všechny dostihové dny této sezóny. Karty budou v prodeji v úctárně závodistiště, nebo od začátku sezóny na pokladně u vstupu do závodistiště.

V platnosti zůstává také společný projekt s Dopravním podnikem Praha, tedy držitelé „tramvajenek“ s ročním kupónem mají vstup zdarma, držitelé ostatních (krátkodobějších) platných kupónů, zaplatí zlevněné vstupné 40 Kč. Běžná cena jednotlivé vstupenky je 100 Kč, včetně 20Kč sázkového tiketu, mládež od 18 let má vstup zdarma. (d)



TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskusi 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 Do-ba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

K obsahu DS

Reaguji na dopis čtenářky M. P. z Náchoda k obsahu DS. Myslím si, že číslo, o kterém čtenářka píše, se velice povedlo. Nevím proč se pohoršuje nad vtipy a článkem o pornoherci, vždyť je to pro pobavení a úsměv. Je mi přesně tolik let co čtenářce a s manželem se rádi odreagujeme od všedních šedivých starostí. Vůbec nás to nepohoršilo. Článek jak se mají důchodci v bývalé NDR, byl velice dobrý nápad. Noviny čte i můj velmi aktivní a čilý 90-letý tatínek a navrhujeme, zda by nešlo v DS informovat čtenáře o tom, jak žijí důchodci v dalších zemích EU. Můžete, pokud to jde, začít novými zeměmi EU. Bylo by to velmi zajímavé a poučné. "Proč se popelít jen na našem dvorku?"

Děkujeme za kvalitní časopis.

Eva BABINCOVÁ, Zlín

Chtěla bych reagovat na příspěvek paní M. P. z Náchoda v Tribuně čtenářů: Já naopak vítám zprávu, jak se mají důchodci v jiných zemích a speciálně u našich sousedů, tj. i v bývalé NDR. Neměli bychom přece omezit svůj zájem jen na to, co má přímý vliv na naši situaci. Je dobré znát, jak to vypadá jinde a pokud je to lepší než u nás, snažit se jakýmkoli způsobem přiblížit – ať už je to snahou spolupracovat, nebo požadovat na naší vládě podobný přístup.

Dana MĚŠTANOVÁ, Vejpřnice

K MDŽ

Autor článku „MDŽ připomínat nebo ne“ se patrně chtěl zavděčit bývalým neseniorm, kteří se v tento den hezky vydováděli na pracovištích, zejména feminizovaných, kde snad byli platově solidární s ženami, dnešními seniorkami. Pěkné povyražení jim způsobovala zejména okolnost, že „v tzv. socialistických státech byl MDŽ zneužíván pro potřeby režimu“! Vida, nikoli pro potřeby mužů! Na mém pracovišti jsme mívali přednášky s dokumentací o tom, že socialismus by bez práce žen neexistoval. Nechtěl autor laskavě definuje onen pojem takzvané socialistické státy! Nechtěl sepíšet traktát o tom, jak konkrétně byl MDŽ zneužíván, pro čí potřeby, nechtěl porovnávat, pro jaké potřeby v porovnání s dnešními potřebami kapitalistických států vzniká potře-

ba nějakých amerických základů či jakýchkoli vojenských základů, proč vzniká tisíce prostitutek, možná miliony po celé zemi. A co dělat s mezinárodními odloženými dětmi, s nimiž si ani u nás nevíme dost dobře rady, tj. rady legislativní.

Otázka zní, co s problémy, které hýbou společnostmi, jakou pravomocí a kde zasáhla Rada seniorů, neví-li,



kam se vrtnout: nalevo, anebo na-pravo? A nebo nikam?

Také balení DS v černé folii mi vy-razí dech (navíc jsem astmatik). Přichází totiž čím dál více smutečních oznámení. Že je někdo zvědavý na obsah průsvitné fólie? To je ale pěkné, jestliže někdo ze „zvědavých lapků“ narazí i na Dobu seniorů, nebo ne? PhDr. Jana VACKOVÁ, Praha

RED: Článek o MDŽ nebyl v žádném případě namířen proti to-muto svátku žen. Naopak chtěl uká-zat na jeho opodstatněnost jako dne boje za práva žen. Pokud jde o čer-nou fólii: také tuto barvu nemáme rádi, ale lapkové jsou bohužel fak-tem a účel v tomto případě světlí prostředky. Budeme se ale snažit prosadit fólii v jiné neprůhledné barvě.

Důchodový účet

S povděkem jsem si přečetl článek poslance Miroslava Opálky o lži-vých informacích sdělovacích pro-středků ohledně toho, že důchodový účet je ve ztrátě. Neustále slyšíme o důchodové reformě, přestože stá-vající systém funguje a je třeba ho jen upravit. Dnešní důchodový systém je solidární, generační, fi-nanční zajištění občanů ve stáří. Do tohoto systému nepatří žádné kšef-

ty, ani úvahy o dvou kasách: jedna pro bídíky a druhá pro nadlídi. Pro dobré fungování je třeba udržet úro-veň mezd a platů tak, jako je to v zemích EU. Je třeba organizovat práci pro zdravé a schopné občany a nedávat šanci různým příživní-kům!

Jaroslav VANČA,
Roudnice nad Labem

Odpověď na dopis

V DS byl uveřejněn dopis pana Františka Stohla z Prahy 10, na kte-rý bych ráda odpověděla.

Vážený pane Stohle, velice mne překvapil Váš příspěvek, ve kterém si stěžujete, že jste na Praze 10 obje-vil pouze takové kluby důchodců, kde jsou pořádány pouze pasivní programy, hlavně přednášky. Jsem předsedkyní Svazů důchodců Prahy 10 a mohu Vám sdělit, že v klubech probíhají nejen přednášky, ale také různé turnaje – šachy, dáma, bridž, trénování paměti atd. Kromě Klubu důchodců je v Praze 10 i 6 základ-ních organizací SDČR, celkem je re-gistrováno cca 600 seniorů, které po-řádají různé akce - vycházky, výlety, zájezdy, cvičení, plavání, návštěvy koncertů, divadel, muzeí, výstav atd. Také se můžete zapojit do práce SDČR a přispět svým umem k ještě většímu rozvoji aktivní činnosti seni-orů. Věřím, že si k nám brzy najdete cestu a Váš život bude obohacen o nové zážitky. Najdete nás na adre-se SDČR Praha 10, Čestlická 1/994, Praha 10. Tel.: 274 816 105 nebo mobil 723 761 394.

Václava DRUHANOVÁ, Praha

BYL JSEM NA BLEŠÍM TRHU.
NIC JSEM NEKOUPIL, ALE PÁR
JSEM JICH PRINESL DOMŮ.



Sdělení redakce

V dopisech se nás ptáte, zda je tře-ba odpovědi na soutěže zasílat jed-notlivě, nebo zda je možné na jed-nom koresp. lístku nebo v jedné obálce zaslat více odpovědí. Samo-zřejmě lze poslat více odpovědí na-ráz! Víme, kolik stojí poštovné a ví-me, že senioři nemají peníze na-zbyt. Losování probíhá tak, že od-povědi na všechny soutěže jdou do jednoho koše a z něho se postupně losují vítězové jednotlivých soutěží. Pokud je např. při losování křížov-ky vytažen lístek pouze s odpovědí na sudoku, vrací se zpět do koše a má šanci být vytažen, až přijde řa-da na tuto soutěž. Ze systému loso-vání tedy vyplývá i to, že kdo pošle více lístků, má o něco větší šanci. Ale k výhře pokud budete mít štěs-tí při losování skutečně stačí jeden lístek, na kterém budou odpovědi k více soutěžím. (fav)

Drobná inzerce v DS

Splnili jsme vaše přání ze čtenářské ankety a zavedli rubriku soukromé čtenářské inzerce (přá-lo si ji cca 90% účastníků našeho průzkumu). Má zatím tato pravidla: první řádek stojí 50 Kč a každý další inzerenta přijde na 20 korun českých. Řádek může mít maximálně, 60 znaků. Za odeslání došlých odpovědí na inzeráty pod značkou poštou pak budeme účtovat poplatek 30 Kč (poštovné + výdaje za zpracování). (Příklad: inzerát na tři řádky (každý max. 60 zna-ků) = 90 Kč, odeslání odpovědí 30, cel-kově tedy 120 Kč). Po dohodě bude ovšem možný i osobní odběr došlých od-povědí v sídle RS ČR v Praze. Inzeráty bude zatím možné zadávat jen poštou nebo prostřednictvím e-mailu: ds@rscr.cz Platba: osobně po dohodě v sídle RS ČR v Praze nebo složenkou na adresu Doby seniorů (viz tiráž, k rukám B. Olmerové) s tím, že kopii ústřížku o zaplacení pak přiložíte do dopisu s tex-tem inzerátu, který chcete zveřejnit. Pra-cujeme na tom, aby podání inzerátu by-lo jednodušší. Do tohoto čísla došly ná-sledující inzeráty:

● **Tanečnicka do odpoledních senior-ských tanečních** v Praze hledá malá, ští-hlá žena po pade sátee. TEL.: 603 582 538 - prosím jen SMS, nebo ZN. Písemně.

● **Hezké chvíle v RZ Katka** v Píkovicích, ve kterém budou ubytování výherci naší rekreační soutěže, si můžete užít i vy.



Cena dvoulůžkové chatky, které jsou kousek od břehu Sá-zavy, je jen 300 Kč na den, rekreanti mají možnost využí-vat společnou kuchyni, sprchy a spol. soc. zařízení. Nedaleko je i restaurace. Letos v RZ Katka kromě různých akcí plánují i dobrovolné společné výlety za okolními pamětihodnostmi, popř. zájezd do divadla. Rekreanti si mohou do chatky zdarma vzít i psa. Pokud máte přístup k internetu, mů-žete se na RZ Katka podívat na stránce <http://www.sweb.cz/tzkatka/>. A každý může své případné dotazy volat majiteli na tel. 775 063 836

Vzhledem k tomu, že v anketě jste často připisovali, že byste si přáli, aby drobná inzerce umožnila i se-znání, hledání bývalých spolu-žáků či přátel a upozornění na různá jubilea, znovu opakujeme, že je to jen na vás. DS je tu k to-mu, aby vám pomohla, ale kon-takt na dávné kamarády nebo tře-ba možnost nalezení nových přá-tel vám při nejlepší vůli nemůže poskytnout bez toho, aniž by podnět vzešel od vás

Rádce spotřebitele: Jak ušetřit energii v domácnosti

Dnešní domácnosti jsou plné zařízení, která potřebují pro svůj provoz elektřinu. Všude tam, kde je spotřebovávána energie, obvykle existuje i možnost, jak nějakou ušetřit. Skupina ČEZ vám poradí, jak na to.

Nákup spotřebičů:

- Při výběru nových spotřebičů si všimněte jejich energetické náročnosti. V orientaci vám pomohou tzv. energetické štítky, které dělí spotřebiče do tříd A až G od nejúspornějších po nejméně úsporné.

Vytápění:

- Radiátory nikdy nezakrývejte, pravidelně je odvězdujte a případně za ně nainstalujte odrazové fólie.
- Snížení teploty v místnosti o jeden stupeň může znamenat úsporu až 6 % energie.
- V topné sezóně větrejte krátko a intenzivně (3 – 4x za den na 10 – 15 min.).
- V noci a v době nepřítomnosti snižte pokojovou teplotu, ale při chladnějším počasí nikdy topení úplně nevypínejte.
- Co nejvíce omezte úniky tepla z objektu. Použijte těsnění oken a dveří, úniky tepla okny pomohou snížit i závěsy, žaluzie, okenní fólie či okenice.
- Pokud vybíráte způsob vytápění nového domu (bytu) nebo se rozhodujete o zateplení, poraďte se o nejlepší řešení s dodavatelem elektřiny. Zákazníci Skupiny ČEZ, kteří si vybrali produktovou řadu Exclusive, mají toto poradenství zdarma.

Ohřev vody:

- Ohřevč umístěte co nejblíže místu spotřeby, aby se omezily tepelné ztráty v rozvodech.
- Nastavte teplotu ohřevu v zásobníku (bojleru) na 55 – 60 °C. Čím vyšší teplota, tím vyšší jsou ztráty.



- Pákové baterie jsou úspornější než klasické vodovodní kohoutky, protože požadovanou teplotu nastavíte rychleji a vody neodteče tolik.
- Sprchování ušetří nejen energii, ale i vodu – ve srovnání s koupáním ji spotřebujete až třikrát méně.
- Teplou vodu můžete ušetřit i správným mytím nádobí. Větší množství nádobí rozhodně nemýjte pod tekoucí vodou (spotřeba je až trojnásobná oproti mytí ve dřezu).
- Pořídte si myčku na nádobí, která je jednoznačně úspornějším řešením ve srovnání s ručním mytím.

Vaření:

- Používejte nádobí z materiálů, které dobře vedou teplo – například nerezové oceli. Docílíte tím rychlejšího ohřevu potravin.

- Dbejte na to, aby velikost hrnce odpovídala velikosti použité plotýnky nebo hořáku.
- Přikrývejte nádoby pokličkou – ušetříte nejen energii, ale i čas na přípravu pokrmů.
- Máte-li elektrický sporák, vypínejte plotýnky 10 minut před koncem vaření a pokrm dodávejte s využitím zbytkového tepla.
- Při koupi nového sporáku si raději vyberte sklokeramickou varnou desku, která má vyšší účinnost při nižší spotřebě energie.



- Troubu předehřívejte jen pokud je to bezpodmínečně nutné (například při pečení kynutých těst) a neotvírejte ji zbytečně často.
- Při častějším pečení si pořídte horkovzdušnou troubu, která umožní rovnoměrnější pečení při nižší teplotě – ušetří až 40 % energie.

Lednička:

- Ledničku postavte pokud možno na chladnější místo. Není dobré, když stojí blízko sporáku nebo na slunci, protože se ohřívá a chlazení se musí častěji zapínat. S každým stupněm navíc nad 20 °C vzroste spotřeba chladničky o cca 6 %.
- Ideální teploty dostačující k uchování potravin jsou u ledničky + 5 °C, u mrazničky -18 °C. Nižší teplota znamená vyšší spotřebu.
- Pravidelně odstraňujte námrazu (zhruba každé dva měsíce). Námraza silnější než 3 mm zvyšuje požadavky na provoz lednice až o 75 procent.
- Samozřejmě by měla být co nejkratší doba při otvírání dveří chladničky či mrazničky. Potravinu uvnitř systematicky uspořádejte, ať je nemusíte zbytečně dlouho hledat.



- Neukládejte do ledničky teplé pokrmy, zabráníte tím tvoření námrazy.
- Pokud opouštíte svůj byt či dům na delší dobu (například na dovolenou), doporučuje se chladničku vyprázdnit, vypnout a nechat otevřené dveře.
- Pokud máte ledničku starší deseti let, vážně uvažujte o pořízení nové.

Praní:

- S kvalitním pracím práškem můžete prát při nižší teplotě – ušetříte energii nutnou k ohřevu vody.
- Využití a předpírku používejte jen tehdy, když je to opravdu nutné – tyto programy jsou energeticky náročné.
- Využívejte plnou kapacitu pračky.
- Dražší typy praček mají systém fuzzylogic, díky kterému pračka zjistí množství vloženého prádla, jeho druh a stupeň znečištění. Prací program se pak podle zjištěných údajů automaticky nastaví a minimalizuje se tak spotřeba vody, pracího prostředku i elektřiny.
- Maximální otáčky bubnu určují, jak dobře dokáže pračka vyprané prádlo vyždímat. Budete-li prádlo následně sušit v sušičce, měla by mít pračka otáčky alespoň 1000 za minutu, jinak bude prádlo příliš mokré, sušení potrvá dlouho a spotřebuje více energie.
- Pokud sušíte prádlo klasickým způsobem, zvolte naopak spíše nižší otáčky bubnu. Ušetříte elektřinu a prádlo nebude tolik pomačkané.

Vyberte si správný produkt a distribuční sazbu:

- V nabídce Skupiny ČEZ existuje řada produktů, ze kterých si můžete vybrat. Přitom je důležitý zejména způsob, jak elektřinu v domácnosti využíváte (běžná spotřeba - ohřev vody - vytápění) a výše její spotřeby.
- U některých produktů si můžete vybrat ze dvou distribučních sazeb - ta s nižším číslem je výhodnější při nižší spotřebě, druhá při vyšší spotřebě.
- Hodnota vašeho hlavního jističe (udávána v ampérech, A) by měla odpovídat vašim potřebám. Použitím nižšího jističe můžete snížit pravidelnou platbu za distribuci elektřiny a ušetřit.
- Výběr produktu, distribuční sazby a hlavního jističe můžete konzultovat se svým dodavatelem elektřiny. Zákazníci Skupiny ČEZ, kteří využívají produktovou řadu Comfort, mají toto poradenství zdarma.

Skupina ČEZ vám poradí, jak ušetřit víc

Specializované energetické poradenství mají k dispozici zákazníci Skupiny ČEZ. Na Zákaznické lince 840 840 se můžete poradit ohledně správného výběru produktu a distribuční sazby. Pokud si zvolíte novou produktovou řadu Exclusive, získáte navíc poradenství v oblasti hospodaření s energií – elektrického vytápění, tepelných čerpadel, ohřevu vody, výběru domácích spotřebičů či zateplování budov.