

OSOBNOST



Přemožitel La Manche Jan Novák i v penzi trénuje

Strana 16



Když chybí důchodové pojištění strana 9

Experti radí vládě úsporné škrty v rozpočtu na rok 2007 **Ohrozí euro valorizaci?**

0 valorizaci důchodů pro rok 2007 musí vláda podle zákona rozhodnout do konce září.
Paroubkův kabinet 16.8. v rámci jednání o návrhu rozpočtu na příští rok rozhodl, že od ledna 2007 budou důchody (starobní, plně invalidní, částečně invalidní, vdovské, vdovecké a sirotčí) v průměru o 500 Kč vyšší. Starobní důchody by se zvýšily o 6,2 %, čím by se zlepšila relace průměrného starobního důchodu k průměrné mzdě ze 40,6 % na téměř 41 %. To uvítala i Rada seniorů ČR. Zhruba to

totiž odpovídalo jejím požadavkům. Paroubkova vláda ale podala demisi. Sestavením nové byl pověřen šéf ODS Mirek Topolánek. Pokud uspěje, rozpočet bude sestavovat jeho vláda. A bude se rozhodovat v době, kdy mezi ekonomy převládá názor, že „ať už bude vše ČR stát jakákoliv vláda, musí dostat podmínkám pro přijetí eura v roce 2010, tzn., že musí snížit mandatorní výdaje.“ Ty tvoří hlavně důchody a sociální dávky, výdaje na zdravotnictví. „Vláda tedy musí sáhnout do těchto tří oblastí, chce-li šetřit,“ tvrdí

např. analytik Raiffeisenbank Aleš Michl. DS zjišťovala, jaké jsou za této situace náklady v parlamentu ohledně valorizací penzí. Vycházela i z toho, že minulý parlament probíral návrh několika poslanců KSČM a ČSSD, jehož cílem bylo valorizovat důchody o 50% růstu reálných mezd. Nakonec neprošel s tím, že je ho třeba dopracovat. Bude k tomu šance nyní? Projde alespoň dědictví po Paroubkovi? **Za ČSSD odpověděl poslanec MUDr. Jaroslav Krákora:**
Dokončení na str. 3

PARAGRAFY

Jak je to s odchodem do důchodu

strana 7

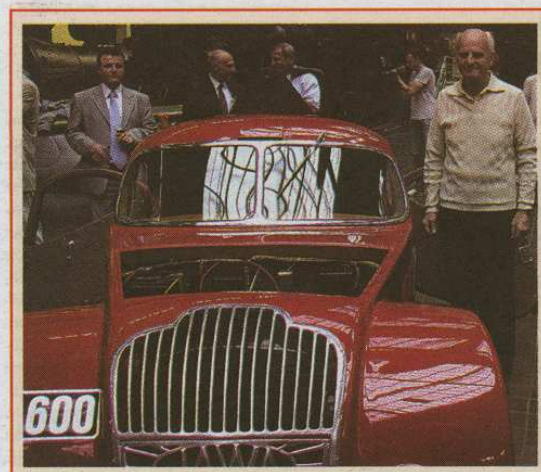
DONA

Telefon pro oběti týrání

strana 4

Michaela má ráda svoje dvě babičky

„Mám ráda svoje babičky, která obě našťastí ještě mám, snažím se jim minimálně jednou týdně zavolat a snažím se je hodně navštěvovat, taky protože jsou obě výborné kuchařky. Babička v Havířově dělá geniální svičkovou a babička v Praze zase výbornou polívku s játrovými knedlíčky, takže když na něco z toho dostanu chuť tak vím, že ony budou tak hodné, že mi to s láskou připraví. Kromě toho navštěvujeme v rámci seriálu Ulice domy seniorů. Například v Kytíně, kde už ty babičky a dědečky známe a kde jsou strašně fajn. Vždycky se na ně moc těším, protože si spolu zpíváme a povídáme o seriálech, které oni znají líp než já. Já jsem v podstatě tak trochu dětinská a říká se, že v tom starším věku lidí se zpátky vracej do dětství, snad i proto si spolu tak dobře rozumíme.“ (d)



JAWA - jméno, které proslavilo českou vynalézavost a práci českých rukou po celém světě. Na větším snímku je u fešáckého automobilu vpravo zachycen prof. Karel Janeček, který 20. srpna oslavil 79. narozeniny. Panu profesorovi tímto dodatečně na dálku blahopřejeme a přejeme mnoho dalších let. Co ho s Jawou spojuje, se dočtete na str. 8

Děkujeme našim čtenářům

V minulém čísle jsme vás na tomto místě vyzvali, abyste nám pomohli vytvářet svoje noviny. Proto jsme do nich zařadili anketu, ve které jsme vás žádali o zhodnocení novin: Co se vám v nich líbí, co méně a co už vůbec ne a abyste napsali, co v novinách postrádáte. Anketu postupně vyhodnocujeme, protože však odpovědní listky neustále docházejí, s konečnými výsledky i se jmény toho, kdo bude vybrán ze všech došlých odpovědí a získá slíbenou věcnou cenu, seznámíme v příštím čísle. Dnes víme bezpečně jedno: máme čtenáře, kteří redakci drží palce a na jejichž pomoc se můžeme spolehnout. Děkujeme za slova podpory a za četná povzbuzení do další práce. Dějujeme především za vaše rady, nápady i připomínky, kterými jste nás zahrnu

a které se netýkaly jen obsahu, ale i možnosti propagace a distribuce, získávání nových předplatitelů. Vytvořili jste pro nás zlatou studnu nápadů, ze kterých chceme a budeme čerpat. Uvnitř novin jistě sami poznáte, že některé připomínky už realizujeme. Zmizel měsíční přehled filmů v TV, které skutečně můžete najít i jinde. Rozšiřujeme také oblast poradenství (zvažujeme, jak vyhovět seniorkám, které by chtěly i rubriku o módě a kosmetice), snažíme se rozjet drobnou čtenářskou inzerci. Hledáme cesty, jak potlačit „pragocentrismus“ informacemi z regionů. V této souvislosti znovu připomínáme, že stránky DS jsou otevřené pro všechny seniorské organizace. A nejen pro ně, i pro jednotlivce. Pište nám o tom, co chystáte, popř. co jste již udě-

lali a co by mohlo být zajímavé i pro ostatní čtenáře a inspirovat je. DS seniorů je tu od toho, aby podobnou výměnu zkušeností umožňovala. Nemůžeme být ale všude, kde se něco zajímavého chystá či děje. Je to tedy do značné míry i na vás, jaké informace z regionů se v DS objeví. Vítejte informace a nápady ze všech stran. Nejen geografických. Z ankety zatím vyplynulo, že asi 7% čtenářů považuje DS za levicové, 3% za pravicové a zbytek, tj. drtivá většina (90%) za nadstraničké noviny. Jsme rádi, že to tak vidíte. DS tu je a bude výlučně proto, aby promohla prosadit a hájila zájmy všech českých a moravských seniorů. (fav)



AKTIVNÍ SENIOR

Dobry den senioru

Hlavní město Praha a radní hl. m. Prahy Mgr. Hana Halová ve spolupráci s Pražským svazem důchodců pořádají v neděli 10. září na Výstavišti Praha u Křížkovy fontány od 14 hodin **Dobry den senioru**. Po delší době se na této akci opět objeví i jednička české dechovky - **Josef Zíma!** Josefa Zímu doprovodí a ve vlastním programu se také představí pražská dechová hudba **Česká Svítorka**. Dechovku doplní zpěvem a harmonikou host pořadu **Karel Kekěš**. Chybět nebude ani tanec v podání seniorské skupiny countrytanců **Medunka**. Pořad uzavře koncert **Salonního orchestru Domova důchodců Bohnice**. (red)

Výzva z Teplic

Židovská obec Teplice (dále jen ZO) se zapojila do projektu Federace židovských obcí „**Mapování sociálních a zdravotních potřeb židovských obcí v ČR**“, který je podporován Nadačním fondem obětí holocaustu.

Smyslem projektu je vyhledat v židovských obcích v ČR seniory a sociálně či zdravotně potřebné, kteří potřebují pomoc v obtížných životních situacích a podmínkách, jsou osamoceni a dosud bez adekvátní pomoci.

V současné době máme přehled o sociálních a zdravotních potřebách 40 stávajících klientů (členů ZO Teplice, Hidden Child, Tereziánské iniciativy, WIZO i neorganizovaných), kterým pomáháme zajistit potřebnou péči. (Členství v židovské obci není podmínkou). Předpokládáme však, že existují i další osoby, které by mohly mít o naši pomoc zájem. Nabízíme tedy všem, kteří by naši pomoc mohli potřebovat, aby kontaktovali sociální pracovníci ZO Teplice paní Věru Pešínovou, případně pana Michaela Lichtensteina buď telefonicky na číslech 417538209, 723308090, 602464268 nebo e-mailem na adresu kehlila@volny.cz nebo písemně na adresu Židovská obec Teplice, Lipová 25/333, 41501 Teplice. **Současně prosíme každého, kdo si naši informaci přečte, aby jí i zveřejněné kontakty předal svým příbuzným a známým.**

Za Židovskou obec Teplice
Věra Pešínová, sociální pracovnice

Archiv DS

Díky webmasterovi Rady seniorů ČR Zdeňkovi. Hřebejkovi máme nyní dobrou zprávu pro všechny, kdo píšou do redakce Doby seniorů a žádají o zaslání starších čísel našich novin. Zájemců o archivní čísla je tolik, že jsme ani při nejlepší vůli jejich přáním nemohli vyhovět. Nyní všechna dosud vydaná čísla můžete v elektronické podobě najít na webové adrese <http://www.rscr.cz/ArchivDS.htm> odkud si je můžete stáhnout a vytisknout a doplnit tak své osobní archivy (red)

Po okupaci přišla normalizace

Spolupracovník DS vydal zajímavé DVD



J. POLÁČEK

V uplynulých dnech jsme si připomněli 38. výročí okupace Československa vojsky Varšavské smlouvy. Událost, na kterou neradi vzpomínáme. Tzv. „bratrská pomoc“ udělala tečku za pokusem o socialismus s lidskou tváří. Náš spolupracovník Josef Krám (1937) v té pohnuté době připravoval materiály pro vysílání tehdejšího Hlasu svobodného Podorlicka, rozhlasové stanice, dobře slyšitelné v celé Evropě. Ve 12. vydání DVD Rychnovského průvodu, jehož autorem, o tom zveřejnil nové materiály.

„To je pravda, tady ale nejde o mě a Srpen. Jde hlavně o dobu temna, která nastala a statisíce lidí tvrdě poznamenala. Dovolte, abych v této souvislosti připomněl člověka, jehož si vážím. V období tuhé normalizace 1. srpna 1974, a tedy v roce i měsíci 6. výročí Srpna, vyšla v tehdejší tiskovině Jiskra Rychnovska kresba zahradníka, jemuž někdo pošlapal

zahrádku a on to komentuje slovy „Kterýpak zvíře“. Podepáno JP. Byl to tehdy malér non plus ultra - stačilo kresbu pootočit o 90 stupňů a hned bylo jasno: Tou zahrádkou byla Československá republika a ony šlápoty udělaly okupační armády Varšavské smlouvy v srpnu 1968. Pod onou značkou JP je jedenaosmdesátiletý Josef Poláček, který žije ve Varnsdorfu.“

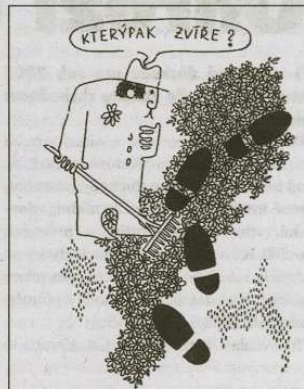
Jak dopadl a co dělá dnes?

„Je opět aktivní výtvarník, humoristický kreslíř a člen České unie karikaturistů. K té kresbě mě řekl, že tvorba kreslených vtipů mu přinášela nejen radost, ale i mnohá trápení, když jeho vtip nebyl pochopen a byl vykládán jinak, než měl na mysli. Zejména tak činili povýšenci a funkcionáři, kteří podezírali každý smích. Byla to zlá doba. Vtip Šlápoty, otištěný po příchodu nevídaných hostů do naší republiky, měl sice značný ohlas, ale on ho odnesl vyhazovem ze zaměstnání.“

Ty šlápoty okovaných bot tehdejší mocipáni pochopili až velmi dobře... Děkuji za rozhovor a za to, že tyto zlé



doby a jejich málo známé hrdiny připomínáte. Doby, kdy pouhý vtip vedl ke ztrátě zaměstnání. (fav)



Americká základna na území ČR

Američané v rámci budování svého systému protiraketové obrany hledají evropský stát, z jehož území by mohli nahlédnout balistické střely směřující přes starý kontinent na cíle v USA.

Hovoří se o Polsku, Česku i Velké Británii. Zatím se neví, pro kterou zemi se rozhodnou. Jisté je už jedno: toto téma rozdělilo veřejnost na dva tábory. Na ty, kdo vybudování základny podporují a na ty, kteří ji odmítají. Zastánci tvrdí, že základna údajně zvýší bezpečnost hostitelské země. Z úst vysoce postaveného úředníka jsme mohli dokonce slyšet, že bez ní se naše bezpečnost naopak sníží. Sice neřekl proč, ale už tak vyděsil. Svým myšlením, z jehož podtextu vyplývá, že samotné členství v NATO a plnění spoje-

neckých závazků pro bezpečnost nestačí. Svě argumenty mají i odpůrci. Patří k nim konstatování, že USA v minulosti, např. v Iráku, podnikly kroky bez ohledu na názor evropských spojenců a pro zahraniční politiku hostitelské země by tak mohlo nastat i dilemma. Vcelku logicky zní i to, že případný útočník by se snažil vyfidi obranu v předpolí, aby pak mohl dosáhnout i na samotné USA. Nevím, nejsem vojenský odborník. Říká se také, že základna USA by se mohla stát cílem teroristů. Budovy rozhlasových stanic USA v centru Prahy jsou jim ale určité také a naučili jsme se tím žít. Neberou mě příliš ani slova, že Češi mají s cizími vojáky na svém území neblahé zkušenosti. Je totiž skutečně rozdíl, zda při-

jdou jako dobyvatelé, v rámci nechtěné „bratrské pomoci“, nebo jako spojenci, kteří čekají na to, jak se rozhodneme. Uznávám ovšem argument, že případné umístění základny USA v ČR je záležitost, která se týká nás všech. A rozhodnout by se tedy mělo v referendu. Tvzení, že lidem pro kvalifikované vyjádření chybějí informace, není na místě. Je na politických, aby vysvětlili všechna pro i proti. Názor, že by mohli být nesprávně pochopeni a že bychom si proto měli raději vystačit s rozhodnutím vlády a parlamentu, svědčí jen o malé důvěře politiků ve své schopnosti. Navíc: Ani parlament nemá patent na rozum. V minulosti nám to novelami zpackaných zákonů už často předvedl. (fav)

Důchodci cestují častěji než dříve

Senioři začínají i u nás tvořit stále větší skupinu zákazníků cestovních kanceláří. Jestliže celoročně tvoří stále jen kolem 7% zájemců o služby těchto kanceláří, mimo sezonu toto číslo podle prezidenta Asociace českých cestovních kanceláří a agentur dr. Ladislava Havla, už tvoří kolem dvaceti procent zákazníků.

Senioři volí výhodné mimosezonní zájezdy a navíc řada kanceláří jim nabízí i slevy: „Jsou dva přístupy ke slevám“, vysvětluje doktor Havel. „Jeden je permanentní v katalogu, jedna naše cestovní kancelář tak třeba poskytuje seniorům

čtyřprocentní slevu. Druhá cesta je vypisování slev na jednotlivé zájezdy. Ty jsou mnohdy výhodnější - cestovní kancelář potřebuje doplnit letadlo, které kletí stejně až už je poloprázdné nebo plné.“

V říjnu ještě dozívá léto ve Španělsku, Tunisu či Egyptě. Samozřejmě nejde o čisté opalovací pobytové zájezdy, den je také kratší, ale senioři dnes využívají levnější doby mimo hlavní sezonu k poznávacím zájezdům s koupáním.

Podzim přeje i rychle se rozvíjející lázeňské turistice: „Nejpopulárnější jsou samozřejmě české a slovenské lázně třeba do oblasti pod Tatrami s termálními prame-

ny, ale zájem je i o maďarské lázně, rakouské i německé. Pokud totiž nechcete bydlet v drahém hotelu v centru, najdete často nabídku levnějších penzionů na okrajích lázeňských měst.“

V poslední době se stále více rozvíjí kolektivní zájezdy seniorů - členů klubů seniorů, bývalých členů odborových organizací. Hromadné zájezdy ať už k moři i za poznáním nebo do lázní a také za poznáním okolí jsou samozřejmě levnější - a cestovní kanceláře ještě vypisují další slevy: pokud takový zájezd zaplatíte do určitého termínu snižte jeho cenu až o 20 i 25%. (d)

Ohrozí euro...

Dokončení ze str. 1

Poslanci naší strany podpoří návrh valorizace důchodů v roce 2007. Vlády ČSSD valorizovaly starobní důchody v minulosti, i když nebyly naplněny podmínky pro valorizaci.

Poslanci KDU-ČSL návrh lepší valorizace, iniciovaný RSCR, většinou podporovali. Tiskový mluvčí Ondřej Jakob: KDU-ČSL ve svém programu akcentuje sociální témata a považuje důstojný a kvalitní život seniorů za svoji prioritu. Podpoříme návrhy, které pomohou našim seniorům, ale zároveň cítíme nutnost dospět k politické dohodě o jiném důchodovém systému.

Poslanec Zelených Ondřej Liška: S návrhem, který zmiňujete, jsem ještě neměl možnost se podrobně seznámit. Mohu však ujistit, že budu hlasovat nejen po jeho důkladném prostudování, ale i na základě odborných posudků a jednání, protože SZ považuje důchodovou reformu za jednu z absolutních priorit.

Za KSCM odpověděl místopředseda Jiří Dolejš: „Vzhledem k určitému dluhu, který v této oblasti existuje, vítáme každý záměr zvýšit valorizaci nad úroveň stanovenou zákonem. V současné době sílí tlaky na minimalizaci sociálních výdajů s ohledem na plánované přijetí eura. Ekonomika však roste a KSCM považuje za rozumné, aby část dodatečného růstu příjmů šla i do

sociální oblasti a ne jenom na snižování veřejného dluhu. Záměru valorizovat důchody v průměru o 500 Kč tedy říkáme ANO. Považujeme to za reálné minimum. Sociální jistoty důchodců nesmí být obětovány v rámci jednání o tzv. historickém kompromisu mezi prací a levcí.“

Z odpovědi vyplývá, že pro dědictví po Paroubkové vládě v oblasti důchodů by

zvedla ruku většina poslanců. Vládu však sestavuje předseda ODS Mirek Topolánek. Před volbami říkal: „Pokud bychom reformy hned po volbách prosadili v parlamentu, důchodci by se k 1. 1. 2007 dočkali jednorázové zvýšení důchodů, které bude kopírovat předpokládaný nárůst cen potravin. Navíc jim dáme bonus valorizace nejen podle cen, ale i podle průměrné mzdy. Od poslední Klausovy vlády se poměr mezi starobním důchodem a průměrnou mzdou snížil ze 46 na 40 %. My chceme vazbu na průměrné mzdy vrátit, protože mzdy rostou rychleji než ceny.“

Počátkem srpna jsme oslovili poslankyni Alenu Páralovou. Ta otázku označila za politickou a slíbila odpověď místopředsedy



Petra Nečas. Do uzávěrky nepřišla (Nečas se účastnil jednání s ČSSD). Pouze mluvčí ODS k citátu předsedy uvedl, že se týkal situace, kdy by tzv. rovná daň zahrmla i potraviny a zvedla tak jejich ceny. Jasně je tak zatím pouze to, že ČSSD podporu menšinové vládě ODS podmiňuje tím, že důchodcům na pětistovku navíc nesáhne. (fav,d)

Poradna RS ČR

Pro všechny, kdo to ještě nevědí: Rada seniorů zřídila v červenci 2006 Pražskou právní, sociální a bytovou poradnu. Svě sídlo má v Domě odborových svazů v Praze 3, na náměstí W. Churchilla 2, PSC 113 59.

Pracovní poradny vyřizují každé pondělí a středu od 14.00 do 18.00 hodin dotazy týkající se oblastí důchodů, sociálních dávek a služeb i další sociální problematiky.

Každé úterý a čtvrtek rovněž od 14.00 do 18.00 hodin dotazy týkající se problematiky bytů, bydlení, nových nájmu, deregulace apod.

Telefonní spojení do Pražské poradny - oblast sociální: 234 462 074, oblast právní: 234 462 076, oblast bytová: 234 462 075.

Od 15. srpna jsou otevřena i první regionální pracoviště RS ČR:

Hradec Králové - Dům odborových služeb, Gočárova 1620, kancelář č. 405 e-mail: poradna.hradec.kr@rscr.cz

Brno - Dům odborových služeb, Malinovského náměstí 4, kanceláře č. 413 a 414, e-mail: poradna.brno@rscr.cz

Ostrava - Dům odborových služeb, Českoobrská 18, kanceláře č. 55 a 55A, e-mail: poradna.ostrava@rscr.cz

Od 1. 9. 2006 se v pražské centrále otevírá sekce: **Poradna pro seniory při práci s počítačem**, jejímž vedením je pověřen Zdeněk Hřebek. Své dotazy, připomínky a náměty mu můžete zasílat písemně na adresu poradny RS ČR nebo na e-mail: hrebek@rscr.cz, volat můžete na čísla: 234 462 073-7 (Po-Pá od 9.00 do 11.00 hod.). Osobní návštěvu v „počítačové“ poradně lze uskutečnit pouze po předchozí dohodě. (red)

NAŠE TIPY

Hrady a zámky

Léto svádí k cestování. Kam? Podívejte se s námi co zajímavého se bude v září dít na našich hradech a zámcích:

8. 9. - Zámek Opočno: Koncert - Jan Pospíchal - houslový recitál, Luděk Šabaka - klavír. Vše v zámecké obrazárně od 19.00 hod.

9. 9. - 10. 9. Zámek Hrádek u Nechanic:

Panstvo odjíždí! Před odjezdem



z letního sídla se s návštěvníky symbolicky rozloučí hraběcí rodina a služebnictvo - konat se budou prohlídky zámku s průvodci v dobových kostýmech.

9. 9. - 10. 9. Zámek Náchod: Dny evropského kulturního dědictví. ZUŠ

Police nad Metují - dechový soubor Brass Band. 9-16 hod.



9. 9. Vysočina - soubor lidových staveb: Posvěcení. Hosté se budou moci seznámit s radičními jídlá a zvyky, vše doplní zajímavý kulturní program. Veselý Kopec 10-15 hod.

16. 9. - Zámek Ratibořice: Slavnostní koncert u příležitosti Dnů evropského dědictví 2006 Úsměvy světových mistrů. Účinkuje: Trio Filharmonie Hradec Králové Začátek v 18.00 hodin. Vstupné jednotné 100 Kč. (d)



Eva a Vašek

V polovině září se populární dvojice vrací ze svého prázdninového pobytu v Chorvatsku a nastoupí opět na turné po vlastech českých. Pro všechny jejich početné fanoušky přinášíme přehled, kde se se svými oblíbenci mohou setkat: 19. 9. Plzeň, KD Seřkovka; 20. 9. České Budějovice, KD Vltava; 22. 9. Vysoké Mýto, Hotel Slávie; 23. 9. Hradec Králové, Kongresové centrum Aldis; 24. 9. Hřišice, Kulturní dům; 26. 27. 9. Kotvrdovice, Hospůdka u Surfů; 28. 9. Praha, KD Barikádník; 29. 9. Ústí nad Orlicí, Klubcentrum Dělnická; 30. 9. Křelov - Bruchotín, Sokolovna (od 14 hod.); 30. 9. Loštice, Kulturní dům (od 20 hod.); 1. 10. Praha, Výstaviště, Křížkova fontána. (red)

8. mezinárodní televizní a rozhlasový festival o gastronomii

Znojmo, Czech Republic
3. – 8. 9. 2006

www.znojemsky-hrozen.cz

Projekt je spolufinancován Evropskou unií (Evropským fondem pro regionální rozvoj) a Jihozápadním krajem.

SROP **Jihozápadní kraj**

VINAŘSKÝ FOND **AGROFERT**

Bezplatné poskytování sociálních služeb

Hledáme v džungli paragrafů, na jaké osoby se vztahuje

„Zajímalo by mně, komu se poskytují bezplatné sociální služby. Příslušný paragraf jsem si ve vyhlášce MPSV ČR našla, ale nejsem z něho moudrá. A co to znamená být sociálně potřebný?“

P. M., Praha 4

Podle § 49 odst.4 vyhl. č.182/1991 Sb., kterou se provádí zákon o sociálním zabezpečení a zákon ČNR o působnosti orgánů České republiky v sociálním zabezpečení, se pečovatelská služba poskytuje bezplatně:

1. **Sociálně potřebným občanům** (zákon č.482/1991 Sb., o sociální potřebnosti),
2. **účastníkům odboje** (např. podle zákona č.255/1946 Sb., o příslušnicích československé armády v zahraničí a o některých jiných účastnících národní odboje za osvobození),
3. **pozůstalým manželům (manželkám) po účastnících odboje starším 70 let, nebo 4. ve zvlášť odůvodněných případech s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu nebo sociálním poměrům může být poskytnuta pečovatelská služba bezplatně účastníkům odboje a pozůstalým manželům (manželkám) po účastnících odboje, kteří nedosáhli věk 70 let.**

Za sociálně potřebného se považuje občan, jestliže jeho příjem nedosahuje částek životního minima (to nyní činí podle zákona č.463/1991 Sb., o životním minimu, u jednotlivce v kategorii "ostatní občané" 4.420 Kč, když za částku potřebnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb se u jednotlivce považuje částka 2400 Kč a za částku potřebnou

k zajištění nezbytných nákladů na domácnost částka 2.020 Kč měsíčně) a nemůže si tento příjem zvýšit vzhledem ke svému věku, zdravotnímu stavu nebo z jiných vážných důvodů vlastním přičiněním.

Zvýšení příjmu vlastním přičiněním se rozumí zvýšení příjmu vlastní prací, řádným uplatněním zákonných nároků, např. nároku na důchod, dávky státní sociální podpory nebo nároků z pracovních vztahů, nebo prodejem nebo jiným využitím vlastního majetku. Zákon stanoví, kdy se prodej nebo jiné využití vlastního majetku nepožaduje (je tomu tak např. u nemovitosti nebo bytu užívanému občanem k přiměřenému trvalému bydlení)

Možnost zvýšit si příjem vlastní prací se nezkoumá při posuzování sociální potřebnosti u poživatelů starobního nebo plného invalidního důchodu, u občana staršího 65 let a dalších osob uvedených v zákoně.

Zákon také vymezuje případy, kdy občan sice má příjem vyšší, než je jeho životní minimum, ale je se zřetelem na celkové sociální a majetkové poměry považován za sociálně potřebného. Je tomu tak, jsou-li nezbytné náklady na zajištění jeho výživy a ostatních základních osobních potřeb a nezbytné náklady na domácnost odůvodněně vyšší a občan nemůže tyto náklady uhradit vlastním přičiněním.

Naopak občan se nepovažuje za sociálně potřebného i když jeho příjem nedosahuje jeho životního minima, jestliže jeho celkové sociální a majetkové poměry jsou takové, že mu mohou zaručit výživu a ostatní základní osobní potřeby a uhradit nezbytné náklady na domácnost. Dále se občan v těchto případech nepovažuje za sociálně potřebného např., jestliže není v pracovním vztahu ani nevykonává samostatnou výdělečnou činnost a ani není veden v evidenci uchazečů o zaměstnání. To ovšem neplatí, jak již bylo uvedeno např. pro starobního nebo plného invalidního důchodce nebo osobu starší 65 let, na nichž nelze toto požadovat.

Dále se podle § 49 odst. 4 poskytují pečovatelské služby bezplatně ještě dalším osobám (toto ustanovení v zákoně týkající se osob, které jsou účastny rehabilitace nebo které byly zařazeny v tábore nucených prací nebo v pracovních útvarch je však málo přehledné, neboť odkazuje na několik zákonů, vč. jejich novel, a občan se v nich jen těžko orientuje. Jestliže chce zjistit, zda se na něho příslušné ustanovení vztahuje a má nárok na pečovatelskou službu zdarma, musí si vyhledat řadu zákonů, mj. až z roku 1968, což ne každý, zejména z řad seniorů, může, protože nemá doma Internet nebo Aspi, natož příslušné Sbírky zákonů.



Vzhledem k této skutečnosti a k častým dotazům, kterých osob se tato výhoda jmenovitě týká, tyto „další osoby“ s nárokem na bezplatnou pečovatelskou službu dále specifikujeme).

Jde o osoby:

1. které jsou účastny rehabilitace podle zákona č.119/1990 Sb., o soudní rehabilitaci (jde o osoby, které byly nezákonně zbaveny osobní svobody nebo majetku v souvislosti s trestnými činy spáchanými po 5.5.1945 nebo v době od 25.2.1948 do 1.1.1990 a následně byly rehabilitovány podle § 33 odst.2 zákona č.119/1990 Sb., o soudní rehabilitaci), nebo u nichž bylo odsuzující soudní rozhodnutí pro trestné činy uvedené v § 2 zákona č.119/1990 Sb. zrušeno přede dnem jeho účinnosti (jednalo se o soudní rozhodnutí vyhlášená v době od 25.2.1948 do 1.1.1990 zabývající se skutky spáchanými po 5.5.1945 a týkající se např. „rušení obecného míru“, „zločinů podle neslušnosti“, „vojenské zrady“, „urážky prezidenta“, „spolčení k útokům na ústavní činitele“, „výzvy k neplnění zákonných povinností“, „nedovoleného zpravodajství“ a dalších trestných činů jako „opuštění republiky“, „podvracení republiky“, „pobuřování proti republice“, „poškození státu světové socialistické soustavy“ či „zneužívání náboženské funkce“), a osobám, které byly účastny rehabilitace podle § 22 písm. c) zákona č.82/1968 Sb., o soudní rehabilitaci (osoby, jimž byl uložen trest odnětí svobody za přestupek podle trestního zákona správného rozhodnutím národních výborů v době od 1.8.1950 do 31.12.1953), za podmínky, že

neoprávněný výkon vazby nebo trestu odnětí svobody činil celkem alespoň 12 měsíců (§ 49 odst.4 písm. a) vyhl.č.182/1991 Sb.), a

2. které byly zařazeny v tábore nucených prací nebo v pracovním útvaru, jestliže rozhodnutí o tomto zařazení bylo zrušeno podle § 17 odst.1 zákona č.87/1991 Sb., o mimosoudních rehabilitacích anebo ve vojenském tábore nucených prací, jestliže rozkaz o zařazení do tohoto tábora byl zrušen podle § 18 odst.1 zákona č.87/1991 Sb. (zrušení rozkazů, jimiž byly občané označeni za politicky nespolehlivé zařazení v letech 1948 až 1954 do vojenských táborů nucených prací po dobu základní vojenské služby a výjimečného vojenského cvičení podle branného zákona, za vojenské tábory nucených prací se považovaly silniční prapory ženijního vojska zřízené od 2. 8. 1948 do 1. 9. 1950 a pomocné technické prapory a vojenské báňské oddíly, jejichž příslušníci byli na důlní práce odvedeni od 25. února 1948 do 1. září 1950 a pracovali v dolech nejméně 12 měsíců bez předepsaného pravidelného střídání), anebo v centralizačním klášteře s režimem obdobným táborům nucených prací, také za podmínky, že celková doba pobytu v těchto zařízeních činila 12 měsíců (§ 49 odst.4 písm. b) vyhl.č.182/1991 Sb.).

Závěrem upozorňujeme, že podle zákona č.108/2006 Sb., o sociálních službách, se má od 1.1.2007 změnit okruh osob s nárokem na bezplatné poskytování pečovatelské služby. O všech změnách budeme informovat.

JUDr. Zdeněk Hájek

POZOR!

Jízda na skateboardu



potěší v každém věku!

Na tomto místě tisíce čtenářů DS mohly vidět váš INZERÁT.

Inzerce produktů a služeb v DS zásahne přesně ty, které chcete oslovit. Proto je mimořádně účinná. Překvapí vás určitě i naše ceny. Napište si o ceník inzerce na adresu redakce nebo na e-mail doba.senioru@seznam.cz.

ZAZNAMENÁNO

Dočkal se

Osmaosmdesátiletý indický zemědělec Virmaram Jat se stal jedním z nejstarších otců na světě. Syna se snažil zplodit více než šest desetiletí a konečně se mu to podařilo. Syn se narodil Virmaramově třetí ženě, které je třiačtyřicet. „Jsem zemědělec a moc toho nepotřebuji. Se ženou se miluji každodenně a nejradši mezi druhou a čtvrtou hodinou ráno. Budu se snažit mít ještě další děti a je na Bohu, jestli mi je dopřeje. Nechci žít do sta let, ale přál bych si, abych si dokud žiji mohl užívat sexu,“ řekl šťastný Virmaram.

Rekord v otcovtví co do pokročilosti věku stále drží Australan Les Colley, který se dočkal ratolesti dokonce v devadesáti dvou letech. (red)

Budme rodina



V neděli 20. srpna byly v obnovovaném kostele Panny Marie Nanebevzaté v Neratově, zahájeny 17. polsko - české dny křesťanské kultury, jejichž mottem je Budme rodinou - Bądźmy Rodziną. Mezi přítomnými byl i biskup královéhradecký Dominik Duky. Tématy 17. polsko - české dnů křesťanské kultury jsou vernisáže (např. umělecký plenér "Police nad Metují 2006"), symposia (např. Spolupráce knihovníků v Euroregionu Glacensis), konference (např. Husitské hnutí v Čechách) a semináře (např. Aktuální problémy česko-polské spolupráce). Ukončeny budou 29. října v polské Nové Rudě v kostele svatě Kateřiny. (jokr)

Odešli...

Ve věku 86 let zemřel v Praze 26. července autor Bohů a hrdinů antických bájí, spisovatel a překladatel Vojtěch Zamarovský. Byl jedním z našich nejvýznamnějších autorů literatury faktu, stal se průkopníkem historického cestopisu a archeologické detektivky. Jeho knihy vyšly v 15 jazycích, celkový náklad se odhaduje ke dvěma milionům výtisků.

Světozar Rusakov, legendární výtvarník a tvůrce seriálu Jen počkej, zajišťující země 15.8. v Moskvě ve věku 84 let. Rusakov nakreslil asi padesát animovaných filmů. Nesmrtelnost mu ale zajistili Vik a Zajic, kteří se zrodili v roce 1968.

Po krátké těžké nemoci zemřel 18.8. jeden z nejvýznamnějších představitelů současného českého dokumentárního filmu Jan Špáta. V říjnu by mu bylo 74 let. Známe byl např. jeho portréty osobností z cyklů GEN a GENUS.

Život plný medailí

To byly časy, když se dala za tři koruny pořídit marka. Bylo to v 60. letech, kdy byla platným československým plátidlem tříkoruna. Ta měla stejnou velikost a váhu jako západoněmecká marka, a tak si ji nejen naši turisté, co dostali výjezdní doložku, ale i ti ze socialistických zemí (pro západáky to bylo nemyslitelné) prostě sehnali ve velkém množství u nás a pak jimi platili v západoněmeckých prodejních automatech. Holt, už tenkrát byli šikulové.

Tvůrcem oné mince byl akademický sochař Zdeněk Kolářský z Kostelce nad Orlicí, letošního pětasedmdesátiník (29. 4. 1931). To bylo tak: V prosinci 1964 vyhlásilo tehdejší vedení SBČS veřejnou soutěž na oběžnou tříkorunovou minci. Takové anonymní klání obesílá obyčejně několik medailérů s á d r o v ý m i modely licí i rubové strany budoucí mince. První cena znamená realizaci autorova díla, někdy s většími či menšími úpravami, některé další práce jsou poctěny 2. a 3. cenou. Vítězem soutěže se stal Zdeněk Kolářský

- jeden z jeho návrhů této tříkorunové mince nesl na své rubové straně reliéf tří lístků, které se navzájem spleťaly, a spodní částí svých stonků vytvářely trikolóru. Mince byla stažena z oběhu v roce 1968 a nyní je zařazena do sbírek oběžných plátidel od vzniku republiky.

Citujme Mistra Kolářského: „Lípa, lipová větvička, lipový list - symbol, který se stal národním, vyjadřuje svým tvarem podobu srdce, tedy lásku, štěstí, mírnost,

vřídlost a pravdu. Tento atribut vstoupil do mého vědomí poprvé při přijímací zkoušce na sklářskou školu v Železném Brodě, kde se v roce 1945 scházela budoucí nová generace sklářských odborníků právě nad lipovou větvičkou. Tu jsme kreslili, abychom obstáli při zkoušce a tím prokazovali svou uměleckou zdatnost. Já měl v Kostelci nad Orlicí dobrého kantora na kreslení, tak to pro mě byla celkem hračka. Když jsem později studoval v Praze na Vysoké škole umělecko - průmyslové, vyučoval mě mimo jiné profesor architekt Karel Stípl, který tento strom přímo zbožňoval, a my jsme tím trpěli. Později jsme ale pochopili, jak důležité toto studium přírody bylo. Ukázalo se totiž, co o něm pro-



TO JE ONA, tříkoruna, které se vhozením do automatu změnila v těžko dostupnou marku



SPRÁVCE RYCHNOVSKÉHO zámku Vlastimil Borůvka s manželkou v rozhovoru se Zdeňkem Kolářským (na snímku vpravo)

fešor říkal: přírodu musíte znát, než začnete dělat velké umění. A co se týká té tříkoruny, tak to v té době, politicky trochu nazhavené, byla symbolika volnosti. Je tam píece květek z lipových lístků a stuba. Ale když vezmete za oba její konce, tak se to utáhne ...“

Akademický sochař Zdeněk Kolářský je mimo jiné i autorem známého znaku České pojišťovny - tří spletených lipových ratoletů. A stále tvoří nové věci: V Nekoři, okr.

Ústí nad Orlicí, odhalili 5. srpna na budově místní základní školy pamětní desku třem ministrům, kteří v tamní škole začínali svoji školní docházku. Stalo se tak u příležitosti 300. výročí zahájení činnosti této vesnické vzdělávací instituce za účasti autora pamětní desky Zdeňka Kolářského. Artefakt připomíná tři osobnosti, jež v dalším životě zastávaly vysoké vládní funkce: Jana Dostálka (1883-1955), ministra veřejných prací v letech 1929 - 1938 a ministra průmyslu v letech 1934 - 1935, který se významně podílel na výstavbě Pastvinské přehrady, Miroslava Šmoka (1911-2002), od roku 1951 náměstka ministra strojírenství a od 1962 ministra hutního průmyslu a rudných dolů, a Josefa Luxe (1956-1999), v letech 1992 - 1998 ministra zemědělství a místopředsedy vlády.

Od 30. června je v Muzeu v galerii Orlických hor v Rychnově nad Kněžnou výstava medailí, dmcí, designerské tvorby, fotodokumentace děl pro architekturu a kresběných návrhů reliéfních prací akademického sochaře Zdeňka Kolářského. Tato jeho letošní druhá výstava dává do konce srpna nahlédnout do tvorby umělce, o němž platí, že mnohá města se stala otevřenými galeriemi, kde se na každém kroku setkáváme s pamětními deskami, pomníky i výtvarnými díly tohoto tvůrce. To se týká jak Prahy (připomeňme namátkou emblémy Nové scény a Laterny magiky nebo řetěz kolem sochy svatého Václava na Václavském náměstí), tak Rychnova nad Kněžnou (nejrozměrnější autorova pamětní deska obětem holocaustu před synagogou či deska Karlu Poláčkovi na Starém náměstí).

Medaili Tobogan Prix, jejímž tvůrcem je Zdeněk Kolářský, získalo víc než 20 významných českých seniorů umělců, první z nich byla nezapomenutelná Stela Zázvorková. Závěrem pozvánka: Stálý kabinet medailí a mincí Zdeňka Kolářského mají v Lanškrouně. Otevřen byl 2. května 1998. Tuto obsáhlou kolekci s pěti sty artefakty v úmyslu udržet ji jako celek daroval právě do tohoto kabinetu.

Text a foto: Josef Krám

HOT MINUTE

nabídka pro seniory na září 2006

Španělsko		Cena	P	7N	6690
C. Brava - Guitart P. 2*	01.09., 08.09.	7N	7690		
C. Brava - San Martí 2*	01.09., 08.09.	7N	7690		
C. Brava - Xaine Park 3*	01.09., 08.09.	7N	7990		
C. Brava - Esplendit 3*	01.09., 08.09.	7N	7690		
C. Brava - Montserrat 2*	08.09.	7N	7190		
Benidorm - Cabana 3*	15.09.	PP 14N	15690		
Benidorm - GH Bali 4*	15.09.	PP 14N	16190		
La Manga - apartmán	15.09.	BS 14N	6690		
La Manga - studio	15.09.	BS 14N	8490		
La Manga - hotel 3*	15.09.	P 14N	16690		
C. Brava - Don Juan 3*	15.09.	P 7N	6690		

Španělsko		Cena	P	7N	11690
C. Brava - Sunrise (IFA) 3*	15.09.	P	7N	6690	
C. Brava - Esplendit 3*	15.09., 22.09.	P	14N	9690	
C. Brava - Don Juan 3*	15.09.	P	14N	10690	
C. Brava - Esplendit 3*	22.09.	P	14N	9390	
C. Brava - Sunrise (IFA) 3*	22.09.	P	7N	5690	

N - počet nocí, S - snídaně, BS - bez stravy, P - polopenze, PP - plná penze, A - All inclusive

PLZEŇ - tel.: 377 360 360, PRAHA - tel.: 257 327 399, 222 521 774
e-mail: rezervace@ckinex.cz, www.ckinex.cz

Pomáháme v džungli paragrafů

Odchod do důchodu a další výdělečná činnost



JUDr. Z. Hájek

„Narodil jsem se 15. 7. 1945.

Zaměstnavatel mně upozornil, že začátkem příštího roku mně vznikne nárok na starobní důchod. Zajímalo by mne, zda mně může zaměstnavatel dát

z tohoto důvodu výpověď a kdybych přece jen skončil, za jakých podmínek bych mohl po vzniku nároku na starobní důchod pracovat a kdy je pro mne lépe v roce 2007 odejít do důchodu? Hned na začátku roku při vzniku nároku na důchod nebo je jedno, zda až v jeho průběhu nebo na konci roku? „

B. D., Praha 10

S Vznik nároku na starobní důchod je jedna věc a druhá věc je, kdy občan skutečně do důchodu odejde, resp. od kdy požádá o jeho přiznání. Stále platí a bude tomu tak i v novém zákoníku práce, že vznik nároku na starobní nebo plný invalidní důchod není výpovědním důvodem, který může zaměstnavatel vůči zaměstnanci použít. Odejít po dosažení důchodového věku do důchodu je právo občana, resp. pojištěnce, nikoliv jeho povinnost. Nikdo ho nemůže nutit odejít do důchodu a zaměstnavatel za něho nemůže ani podat žádost o důchod. Zaměstnavatel jen musí, pokud je k tomu ze zákona příslušný a zaměstnanec se na něho v této věci obrátí, s ním sepsat žádost o přiznání důchodu. Je tedy jediné a pouze na občanova, jak se rozhodne. Aby se rozhodl správně, musí mít dostatek informací. Podle § 29 zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, má pojištěnec nárok na starobní důchod (klasický neboli obecný, nikoliv předčasný), jestliže získal nejméně 25 let doby pojištění (zaměstnání a tzv. náhradní doby) a dosáhl důchodového věku.

S Podle § 32 odst.2 zákona se důchodový věk v zásadě stanoví tak, že se za každý i započatý kalendářní rok po roce 1995 (od 1.1.1996 nabyl účinnosti nový důchodový zákon) do kalendářního roku, v němž pojištěnec dosáhne, resp. dosáhl, dřívější věkovou hranici pro nárok na starobní důchod, přičítají mužům 2 a ženám 4 kalendářní měsíce. Pokud hovoříme o dřívějších věkových hranicích (nově důchodovém věku), je to u muže 60 let, u žen 53 až 56 let podle počtu vychovaných dětí nebo 57 let, jde-li o bezdětnou ženu. V daném případě se tedy důchodový věk určí takto: Dřívější věkovou hranici pro nárok na důchod 60 let (vycházíme z předpokladu, že pracoval pouze v zaměstnání zařazeném do tzv. III. pracovní kategorie a nikoliv v zaměstnání s nárokem na důchod v 55 nebo 58 letech) dovrší muž, který se narodil 15. 7. 1945, dnem 15. 7. 2005. Za roky 1996 až 2005, což

je 10 let, se mu tedy zvýší jeho důchodový věk o 20 měsíců (10 let x 2 měsíce), tedy o 1 rok a 8 měsíců, tj. na 61 let a 8 měsíců. Tohoto věku tazatel dosáhne dnem 15. 3. 2007.

K tomuto datu mu vznikne nárok na starobní důchod, neboť lze předpokládat, že získal k tomuto datu aspoň 25 let doby pojištění (lze soudit, že získal 46 let doby pojištění, neboť se mu pro důchod hodnotí vedle doby zaměstnání do roku 2007 také doba studia, resp. učebního oboru, po skončení povinné školní docházky). Na dotaz, kdy je pro občana nejlepší odejít do důchodu, nelze jednoznačně odpovědět. To je u každého individuální a závislé od mnoha dalších skutečností.

S V uvedeném případě může muž odejít do starobního důchodu dnem 15.3.2007 a pracovat při současném pobírání důchodu. Od 1.1.2004 (tedy po změnách, které přinesla reforma veřejných financí v roce 1993) mu již náleží výplata starobního důchodu v souběhu s příjmem z výdělečné činnosti bez ohledu na výši tohoto příjmu. Dříve starobní důchod nenáležel v kalendářním měsíci, v němž příjem z výdělečné činnosti přesáhl dvojnásobek životního minima (8.200 Kč hrubého). To však již neplatí. Jedinou podmínkou pro souběh výplaty starobního důchodu s příjmem z výdělečné činnosti je mít uzavřen pracovní právní vztah na dobu určitou, nejvýše však na dobu 1 roku. To se netýká samostatné výdělečné činnosti, pro ni tato podmínka stanovena není.

Druhá možnost je o důchod nepožádat a pokračovat v zaměstnání tzv. „na procenta“. Podle § 34 odst.2 zákona se výše procentní výměry starobního důchodu zvyšuje pojištěnci, který po vzniku nároku na tento důchod vykonává výdělečnou činnost a nepobírá přitom starobní ani plný invalidní důchod, za každých 90 kalendářních dnů této výdělečné činnosti o 1,5 % výpočtového základu.

S Musí jít o skutečně odpracovanou dobu, nikoliv o tzv. neplacené volno (pracovní volno bez náhrady příjmu) ani o neomluvenou nepřítomnost v práci nebo o dobu dočasně pracovní neschopnosti. Jestliže by např. občan pracoval po vzniku nároku

na starobní důchod bez jeho pobírání a bez pobírání plného invalidního důchodu tzv. „na procenta“ od 1. 1. 2006 do 31. 3. 2006 (90 kalendářních dnů) a byl v této době např. 20 kalendářních dnů dočasně práce neschopen pro nemoc a úraz, musel by si těchto 20 dnů, jestliže

by chtěl, aby se mu procentní výměra důchodu zvýšila o 1,5%, napracovat. Tzn., že by pracovní poměr nemohl skončit k 31.3.2006 (k tomuto datu by získal pouze 70 kalendářních dnů pro zvýšení důchodu), ale musel by si ho prodloužit o 20 kalendářních dnů, tj. ukončit ho nejdříve k datu 20.4.2006.

S Závísí tedy na občanova, jak se rozhodne. Zda odejde do důchodu ke dni vzniku nároku na starobní důchod a bude při něm příp. pracovat, anebo zda bude dále zaměstnán bez pobírání důchodu a bude si tak zvyšovat další práci důchod.

Pokud jde o způsob výpočtu výše důchodu, není podstatné, zda tazatel požádá o přiznání důchodu hned od 15. 3. 2007, kdy mu vznikne nárok na důchod, nebo od jiného data roku 2007. Rozhodné období pro stanovení osobního vyměřovacího základu v každém případě bude začínat rokem 1986 a končit rokem 2006, stejně budou i redukční hranice pro výpočet výpočtového základu a koeficienty nárůstu všeobecného vyměřovacího základu, jimiž se budou násobit roční vyměřovací základy (skutečně dosažené roční příjmy v jednotlivých letech rozhodného období zaznamenaný zaměstnavatelem pro účely důchodového pojištění každoročně na evidenčním listu důchodového pojištění). Tyto koeficienty slouží k přiblížení se příjmů pojištěnce růstu průměrné mzdy v národním hospodářství.

Jiná věc ovšem je, pokud by se někdo rozhodl, zda odejít v roce 2007, např. k datu 15.3.2007 jako by mohl odejít do důchodu tazatel, nebo až v roce 2008, např. od 1. nebo 2.1.2008. Tam již hraje roli řada rozdílných faktorů. Jiné by bylo rozhodné období (při přiznání důchodu od některého data roku

2008 by to byly roky 1986 až 2007), jiné by byly redukční hranice, které stanoví vláda svým nařízením do 30.9.2007 v nové výši, a jiné by byly i koeficienty nárůstu všeobecného vyměřovacího základu pro indexaci skutečně dosažených příjmů, které by byly vypočteny nikoliv podle všeobecného vyměřovacího základu (průměrné mzdy v národním hospodářství) za rok 2005 jako při přiznání důchodu v roce 2007, ale při přiznání důchodu v roce 2008 ze všeobecného vyměřovacího základu za rok 2006. Ne bezvýznamnou roli by hrála i valorizace důchodů, která by zřejmě byla jiná při zvýšení důchodů přiznaných do 31. 12. 2007 a jiná u důchodů přiznaných do 31. 12. 2008, neboť závisí na růstu inflace a reálných mezd, tedy veličin, které jsou obvykle v různých obdobích různé. *Připravil JUDr. Zdeněk Hájek*

INFO LETEM

Ad.: vdovské důchody

Z dopisu čtenáře: „V posledním čísle mě mimo jiné zaujal článek „Jak vypočítat vdovský důchod?“ Po jeho prostudování jsem však nabyl dojmu, že v části výpočtu vdovského důchodu došlo k chybě nebo já špatně chápu konstatování na začátku tohoto odstavce - když starobní důchod je vyšší než vdovský - je starobní důchod vyplácen v plné výši a z vdovského pouze polovina jeho procentní výměry“. Ale dále ve výpočtu je na rozdíl od výpočtu vdovského důchodu vypočítána polovina z poloviny procentní výměry (pouze 933,- Kč), t. j. jen její čtvrtina.“

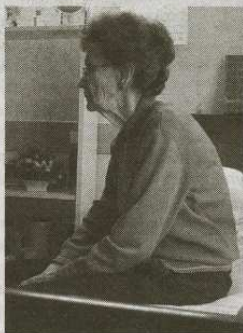
O upřesnění jsme požádali Martu Selicharovou, vedoucí oddělení externí komunikace ČSSZ. Tady je:

„Každý důchod se skládá ze dvou složek - základní výměry, která činí v současné době 1 470 Kč, a procentní výměry, která závisí na rozdílu od výpočtu vdovského důchodu nebo vdovského důchodu se počítá jako polovina procentní výměry důchodu, na který by měl zemřelý nárok v době smrti, a přičte se základní výměra. Pokud pozůstalý pracuje, vyplácí se vdovský důchod bez omezení. Je-li však pozůstalý v důchodu, krátí se procentní složka na polovinu. Tedy de facto vyplácí se čtvrtina procentní částky. Základní výměra se vyplácí při souběhu starobního a vdovského důchodu jen jednou.“

K vdovským důchodům máme ještě jednu informaci. Ačkoliv ženy, které odvolaly před více než 11 lety, mají nyní šanci na získání vyššího důchodu, zatím se o to moc nehlásí. Přípravují se tak o možnost přilepsit si měsíčně o několik stokorun. ČSSZ zatím dostala kolem osmi tisíc žádostí, přitom žen, kterých se záležitost týká, je několiknásobně víc.

Takže ještě jednou zopakujeme: Vdovy, které přišly od manžela do 1. ledna 1996, mají od letošního července možnost požádat ČSSZ o přepočítání svého vdovského důchodu. Podle zákonů, přijatých vládou V. Klause, totiž nesměla celková částka dvou důchodů, např. starobního a vdovského, překročit 2800 korun. Takže, když žena dostávala důchod kupříkladu 2625 Kč a zemřel jí manžel, obdržela vdovský důchod 175 Kč, přestože měla dostat vdovský důchod 716 korun. Některým ženám kvůli této české zákonné raně nevznikl nárok na vdovský důchod vůbec. Nyní se tyto případy budou posuzovat znovu. Přepočítání ale neprovádí ČSSZ automaticky, vdovy samy si o něj musejí požádat. Příčinou, že tak nečiní, bude zřejmě spočívat v tom, že o této možnosti nevědí. Velké média o ní příliš neinformovala a když už ano, tak pouze krátkými zprávami, které zjevně nezastihly ty, jichž se týkaly.

Co k tomu dodat: kdo sleduje jen bulvár, tak možná ví, kdo z Vyvolených právě našel novou milenku či milence, ale nedoví se mnohé věci, které skutečně potřebuje k životu. Na druhé straně: když stát uměl vdovy o důchody automaticky obírat, proč neumi stejně automaticky napravit i svoje pochybení? Úředník je přece dost...
Připravil JUDr. Zdeněk Hájek



Motorky a auta vyměnil za

Zpráva z tisku: Populární značka motocyklu Jawa Pionýr se na začátku září vrátí do českých obchodů. Prvních 324 malých retromotorek by mělo na konci srpna dorazit z Číny do přístavu v Hamburku. Pro opavskou společnost Motocoot tyto motorky vyrobila čínská firma TMEC. Kopie legendárních „Pařezů“ v běžném provedení bude firma nabízet ve čtyřech barvách za 28 890 Kč včetně dvojsedačky. Stroje limitované edice, které tvoří třetinu první zásilky z Číny, budou stát 38 555 Kč. Podle odborníků jde o kvalitní stroje - hlavně díky moderním výrobním technologiím, nárotným evropským homologacím a garancí značky společnosti Jawa, která udělila opavské firmě licenci. Nové pionýry pohání jednoválcový, vzduchem chlazený čtyřtakt o výkonu 2,6 kW (licence HONDA MONKEY). Legenda se tedy vrací.

Jak to vše začalo

Značku Jawa založil Ing. František Janeček (1878-1941) roku 1929. To však již měl za sebou úspěšnou dráhu elektrotechnika, vynálezce a konstruktéra zbraňových systémů. Ty v Praze vyráběl i po 1. světové válce, ale dobře věděl, že jen ze zbraní nebude v době míru živ. Proto zakoupil v roce 1929 licenci od německé firmy Wanderer na výrobu motocyklu o objemu 500ccm, na jehož výrobě se měli zaměstnanci zaučít. Odtud také vznikl název Jawa. Byl složen z počátečních dvou písmen jmen JANEČEK, WANDERER.

Stroj od firmy Wanderer nijak nevyňikal. Aby Jawa uspěla na trhu, musela nabídnout menší a levnější motocykl. Tak se stalo roku 1932, kdy byl představen motocykl s dvoudobým motorem anglické značky Williers o objemu 175 ccm. „Nejlepší stroj za málo peněz“ - hlásal reklamní slogan. Prostý, hezký motocykl byl představen na Pražském autosaloně. Jeho cena 4 650 korun byla neuvěřitelně nízká, o celou třetinu nižší než ostatní motocykly této třídy. Tak se zrodil později i Robot, předchůdce Pionýra. Není smyslem tohoto článku podávat výčet výrobních úspěchů firmy JAWA. Chceme pouze načrtnout, jak se rodila slavná značka, která později udivovala celý svět a byla důkazem české šikovnosti, vynalézavosti a pružnosti.

Od motorek byl jen krůček k autům.

V Jawě sáhli opět po zahraniční licenci. Tentokrát šlo o malý vozík s dřevěnou karoserií pobitou koženkou typu DKW Meisterklasse. Jawa jej vyráběla pod označením 700. Od něho byl v Kvasinách odvozen model JAWA 750, zřejmě nejkrásnější



PROFESOR KAREL JANOUŠEK,
potomek tvůrců slavné značky.

vůz, vyrobený u nás před 2. světovou válkou, který odborníci řadí mezi největší poklady českého předválečného automobilového průmyslu. To se psal rok 1934 a jen o rok později byly zahájeny práce na kon-

strukci dalšího automobilu. Tak se zrodil v roce 1937 vůz Jawa Minor. Jako poslední typ před vypuknutím války byla vyvinuta vojenská verze vozu Jawa Minor I. Během nacistické okupace byly zakázány další vývojové práce civilních vozidel. Přesto se tajně zrodila druhá verze Minoru, která byla po válce již vyráběna mimo Jawu, v pražské továrně Aero. Byl to velmi úspěšný malý vůz. Byl připraven i Minor III, ale ten se již sériové výroby nedočkal. Tajně se připravoval i nový motocykl. Jawa 250. Nová Jawa 250 byla absolutní překvapením jak pro normálního motocyklistu tak pro odbornou veřejnost, neboť předběhla konkurenci alespoň o pět let. Premiéru měla v září 1946 na autosalonu v Paříži kde získala zlatou medaili... Z těchto úspěchů značka Jawa těžila ještě dlouho po znárodnění podniku.

Potomek tvůrců značky JAWA

Ing. Karel Janeček je synem spoluzakladatele slvané značky, Ing. Františka Karla Janečka. Sám je ovšem profesorem houslové hry na kroměřížské konzervatoři. Proč nešel ve stopách otce?

„Vystudoval jsem strojní fakultu ČVUT, ale chodil za mnou dva členové StB, otec totiž dělal poradce ministra války v Anglii, a já se pak bál dělat práci inženýra. Ale jakmile jsem se dal na muziku, okamžitě jsem měl od nich pokoj. Udělal jsem si státní zkoušku z houslové hry na pražské konzervatoři, dále studoval u profesora Muziky a udělal pražskou konzervatoř. Mezi koncem studia a nástupem na vojnu jsem dělal koncertního mistra v symfonickém orchestru v Mariánských Lázních. Ale chtěl jsem mít vůbec pokoj tehdejšího režimu a tak jsem šel na nejmenší hudební školu v našem kraji, do Hostinného, kde jsem prožil 10 let. Následovala hudební škola v Rychnově nad Kněžnou, pak v Luži na Chudimsku a odtamtud - to se psal rok 1969 - jsem udělal konkurz na konzervatoř v Kroměříži, kde jsem tam dodnes.“

Jak se jméno Janeček spojilo s k motocykly a auty?

„Když na konci 20. let nebyl zájem o vojenské výrobky a bylo třeba přejít na výrobu mírových produktů, bylo tu několik možností. Můj dědeček František Janeček měl v té době za sebou již řadu patentů, takže si mohl vybírat.“

Jen od dubna 1927 do ledna 1929 těch patentů bylo 11 - střelné zbraně, nábojový pás pro kulomety, chladič pro automatickou střelnou zbraň, zařízení k uzamčení a otevření závěru u samočinných zbraní s pevnou hlavní, zdokonalení světelných nebo zápalných nábojů, podstavec pro střelnou zbraň, osvětlovací těleso a protiletadlový zaměřovač pro střelnou zbraň.

„V té době dědeček František Janeček přemýšlel o výrobě šicích strojů, jízdních kol - sám byl výborný cyklista - a navíc vynalezl nový způsob rytí do matic gra-



ŘEKNĚTE SAMI, není to nádherna?

mofonových desek. Jako první totiž použil světelného paprsku při jejich výrobě.

František Karel Janeček získal 1928 titul inženýra a od roku 1930 se spolu se svým otcem podílel na téměř všech 37 patentech v různých strojírenských oborech u nás, ale hlavně mimo naši republiku - v Anglii, Rakousku, Německu, Švýcarsku, Francii, Itálii, Belgii, Švédsku, Bulharsku, Dánsku, Jugoslávii, Maďarsku a Norsku. Poslední patentové přihlášky nesou rok 1939.

„Touhou Františka Karla Janečka však byly motocykly a auta. Dědeček František Janeček svého syna Františka Karla Janečka miloval, a proto mu vyhověl s tím, aby sám vybral vhodný typ a postaral se o výrobu. Bohužel otec se v té době ještě nevyznal v potřebách trhu - o tom, jak sestavovat smlouvy, neměl ponětí. A tak první výrobek naší firmy i smlouvy s firmou Wanderer byly vyloženy špatně. Proto ho dědeček poslal do ciziny shánět něco vhodnějšího a vyhotovení smluv si vyhradil pro sebe. Otec našel vynikajícího konstruktéra a zároveň závodníka, s ním pak dědeček František Janeček uzavřel smlouvu. A pak se to rozjelo - když roku 1930 JAWA zahajovala výrobu, bylo 94 %



AUTOMOBIL je dnes součástí expozice NTM

housle



motocyklů, které jezdily na našich silnicích, vyrobeno v cizině. Za pouhé 4 roky tomu bylo přesně naopak - 94 % motocyklů na našich silnicích byla vyrobena v CSR."

A jak to začalo s automobily?

„Ani v prvních automobilech, vyrobených v Kvasínách, neměl otec velké štěstí. První typ DKW, který se u nás vyráběl v roce 1933, zpočátku vlastně sestával, měl sice velmi dobrou úroveň, ale na naše poměry byl příliš velký a drahý. Otec se ale velmi rychle poučil a již v roce 1934 přišel na trh s vlastním modelem JAWA 700.“

Krasavec v muzeu

V tom roce se JAWA poprvé zúčastnila rychlostního závodu na 1000 mil československých na trase Praha-Bratislava, který se jel bez přerušení tam a zpět dvakrát.

„Ano, čtyři cesty dohromady a my tam byli druzí. Pro tentýž závod v roce 1935 postavila JAWA šest nádherných sportovních automobilů - tři uzavřené a tři coupé - o obsahu 750 ccm a vyhrála nejen 1. cenu ve své kategorii, ale i Cenu prezí-

denta republiky za nejlepší týmy. Rekord z roku 1934 naše vítězná posádka překonala téměř o dvě a půl hodiny.“

Vítězná posádka Kaiser-Kronberger dosáhla celkové průměrné rychlosti 104 km/hod, průměrná rychlost na zpáteční trasu byla dokonce na tu dobu neuvěřitelných 114 km/hod. Vítězný vůz JAWA 750 měl od roku 1976 dr. Egidy, ale na jeho opravu si netroufl. Od něj ho v mimořádně špatném stavu získalo Národní technické muzeum do své sbírky v roce 1992 a nákladem 1 milionu Kč ho čtyři roky renovovalo a 15. června 2005, na den přesně 70 let po startu slavného závodu na 1000 mil, ho veřejnosti představilo.

Letos 16. května 2006 byla v Pantheonu Národního muzea v Praze vyhlášena ocenění čtvrtého ročníku Národní soutěže muzeí Gloria musealis 2005. Zvláštní ocenění v kategorii Muzejní počín roku 2005 získalo Národní technické muzeum za renovaci sedmdesátiletého sportovního automobilu Jawa 750 „1000 mil československých“. Ministerstvo kultury České republiky a Asociace muzeí a galerií České republiky tak ocenily dosud nejnáročnější renovační projekt v historii automobilové sbírky Národního technického muzea. Krasavec Jawa 750 se stal po svém znovuzrození součástí stále expozice Národního technického muzea.

(jokr, fav), foto: jokr a archiv

Chybějící doba pojištění

Dostali jsme do DS dopis od pana M.K. z Brna: „V roce 1991 jsem změnil zaměstnání. Nová firma ale zkrachovala a já jsem se odtl bez práce. Nešel jsem na Úřad práce a celý rok žil z úspor. Platil jsem si jen zdravotní pojištění. Důchodové pojištění jsem znovu začal platit až v novém zaměstnání, tj. po roce. Teď jsem ale zjistil, že v zápočtu let do důchodu mi ten rok bude chybět a budu mít i nižší důchod. Dá se to nějak řešit? Kdyby to bylo možné, rád bych si to pojištění nějak doplatil.“

O odpověď jsme požádali Mgr. Alenu Fraňkovou, odbornou pracovníci z České správy sociálního zabezpečení. Protože podobných případů je podle ČSSZ více, rozhodli jsme se odpověď zveřejnit v DS.

„Účast na důchodovém pojištění není, na rozdíl od zdravotního pojištění, povinná. Pokud tedy není člověk výdělečně činný, nemusí odvádět pojistné na důchodové pojištění. Na druhou stranu si neúčastí na důchodovém pojištění snižuje své budoucí důchodové nároky. Minimální doba pojištění pro nárok na starobní důchod do dovršení důchodového věku činí 25 roků (pro získání nároku na starobní důchod v 65 letech věku postačuje 15 roků). Procentní výše důchodu je odvozena od celkové doby pojištění. Za každý rok pojištění /365 kalendářních dnů/, získaného do dne vzniku nároku na starobní důchod, náleží 1,5 % výpočtového základu stanoveného za rozhodné období. **Rozhodné období je v letošním roce dvacetileté (tj. období let 1986-2005), každý rok se prodlužuje o jeden rok, od roku 2016 bude třicetileté.**

Názorný příklad: pokud výpočtový základ tazatele bude činit při stanovení výše jeho starobního důchodu např. 12 000,- Kč, promítne se roční neúčast na pojištění na výši jeho důchodu negativně částkou 180,- Kč (1,5 % z 12 000).

Zákon o důchodovém pojištění umožňuje od 1. 1. 1996 lidem, kteří chtějí být důchodově pojištěni i v obdobích, kdy netrvá jejich výdělečná činnost, ani neplyne některá z náhradních dob pojištění (např. péče o dítě, studium od 18 let, pobírání plného invalidního důchodu atd.), aby se přihlásili k účasti na dobrovolném důchodovém pojištění. Přihlášku je možno podat na OSSZ/PSSZ příslušné podle místa trvalého bydliště, měsíční pojistné v letošním roce činí nejméně 2 548 Kč. Zákonný předpis umožňuje zpětně se přihlásit k účasti na dobrovolném důchodovém pojištění bez časového omezení pouze za doby studia nebo za doby vedení v evidenci uchazečů o zaměstnání. Ostatní osoby mohou podat přihlášku k účasti na dobrovolném důchodovém pojištění **maximálně za dobu dvou let zpět od podání při-**

hlášky, případně dokonce v situaci uvedené v dotazu pouze za dobu jednoho roku zpět ode dne podání přihlášky. Tazatel již nemá možnost chybějící rok pojištění získat. Můžeme doporučit, pokud chce mít stejný důchodový nárok jako kdyby bez přerušování pracoval, aby nepožádal o přiznání starobního důchodu ihned ode dne dovršení důchodového věku, ale pokračoval v zaměstnání bez pobírání důchodu o 90 kalendářních dnů déle a teprve poté požádal o přiznání starobního důchodu. V tom případě (za předpokladu, že v rámci zmíněných 90 dnů nebude čerpat neplacené volno, případně pobírat nemocenské dávky) získá naprosto stejnou výši důchodu, jako kdyby zmíněný jeden rok pracoval. Za každých 90 kalendářních dnů odpracovaných po vzniku nároku na starobní důchod bez pobírání tohoto důchodu mu totiž rovněž náleží zvýšení o 1,5 % výpočtového základu.“

Z odpovědi vyplývá, že je třeba, aby se lidé o své důchodové pojištění stara-



li v každé etapě svého života. Někdy se ale bohužel stává, že si teprve po zamítnutí žádosti o důchod chtějí chybějící dobu doplatit, ovšem takovou možnost zákon za dobu před podáním žádosti o důchod už nepřipouští.

Abyste měli přehled o svém pojištění a případné chybějící doby si včas doplatili, mohou jednou ročně písemně požádat ČSSZ o zaslání **informativního osobního listu důchodového pojištění**. Obsahuje přehled o dobách pojištění v evidenci ČSSZ. Pokud se člověk na základě informativního listu rozhodne, že si doplatí dobrovolné důchodové pojištění, platí ho vždy za celé kalendářní měsíce.

(red)

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

Jak správně užívat Tanakan?

Přípravek z listů jinanu dvouločnatého se používá jako pomocné vasodilatans (rozšíření cév) a v některých případech u tinnitu (šumění v uších) a při dalších mozkových obtížích. Při užívání - zpravidla 3x denně 1 dávku - tj. 1 ml před jídlem v polovině sklenici vody. Opatrnost je potřebná tam, kde se zároveň užívají léky s obdobným účinkem a při současném podávání širokospektrových antibiotik. Poradte se v takových případech s ošetřujícím lékařem.

Účinek terapie se výrazněji projeví po 2-4 týdnech léčby. Obvyklá doba terapie je asi 8 týdnů, podle potřeby i déle. Léčba předpokládá pravidelné sledování lékařem.

Co jsou to antioxidantia a mají vliv na odstranění negativních vlivů kouření?

Jde o účinné látky - např. betakaroten, vitaminy C a E, selen a další, které podle nejnovějších poznatků mají chránit tělo před volnými radikály. Podle literatury stručně řečeno mají radikály reakční schopnost, která vede k poškození buněk a tkání. Kouření podporuje tvorbu radikálů - dochází k tzv. oxidačnímu stresu, který je příčinou řady onemocnění. Je pochopitelné, že jde o vědecké teorie, které jsou dlouhodobě zkoumány a ověřovány. Je také zřejmé, že celý proces není tak jednoduchý, jak se uvádí. Proto se i tvrzení některých výrobců berou s rezervou a tvrzení, že antioxidantia snižují negativní vliv kouření se nepovažuje za jasně vědecky prokázaný objev. Skutečnost, že člověk není jednoduchý organismus a že vlivy které se projevují na poruchy zdraví je mnohem více. Výhodnější je negativní vlivy, které působí na zdravotní stav člověka snižovat popř. vůbec odstraňovat. To platí u kouření především.

Kde lze u nás studovat farmacii?

Studium farmacie je v současné době v Evropě pětileté a je upraveno předpisy EU, které stanovují které obory musí absolvent absolvovat a vykonat z nich zkoušky, aby mu mohlo být uznán výkon povolání v zemích EU. Většinou jde farmaceutické fakulty a v ČR je to Farmaceutická fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové a Farmaceutická fakulta Veterinární a farmaceutické university v Brně. Absolvent studuje nejen chemické a biologické obory, ale také základy některých lékařských oborů a speciální farmaceutické vědní obory jako je farmaceutická chemie, farmakognozie (léčivé rostlin), galenická farmacie (technologie léčivých forem), kontrola léčiv, farmakologie - tj. účinek léčiv na člověka i na zvířata a sociální farmacie - problémy léčiv ve společnosti. Moderní farmaceutické studium je zaměřeno klinicky, tj. na pacienta, na informatiku o léčivách a na poradenskou činnost farmaceuta - lékárníka v lékové terapii. (jsol)

Vztah nabízí novou šanci

Na co si dát pozor v seniorském věku, abychom vztah s partnerem nejen nekomplikovali, ale naopak ho rozvíjeli dál a našli v něm nový rozměr? Nejen na tyto otázky odpovídá psycholožka PhDr. Jiřka Douchová:

Přechod do důchodu přináší velkou změnu v partnerských vztazích. Mnohdy na ně nejsou lidé připraveni a pak se s partnerem dostávají do konfliktů. Poté co se děti už odstěhovaly i s vnoučaty a oba partneři zůstali sami, musí vyřešit některé věci tak, aby se jejich vztah dostal na novou úroveň při některých nepříznivých okolnostech. Jednou z nich je, že se zhroutí řád v němž doteď žili. Vznikne určité vakuum, které dřív představovalo zaměstnání kde trávili s jinými lidmi třetinu dne, zmizí starost o rodinu a děti. Náhle mají o hodně víc času, který tráví společně v jednom bytě. A to vytváří velkou zátěž pro jejich vztah. Je zapotřebí si stavět další cíle. Zkrátka říci si: na tohle a tohle jsme celý život neměli oba čas, tak si ho na to uděláme teď a společně. Druhou věcí pak je vymezit si to, co budeme dělat společně a to, co budeme dělat každý zvlášť.

● Můžete říci nějaké příklady?

Takovými společnými cíli může být spousta věcí od vylepšování chalupy, přes cestování nebo společné sportování pro zdraví až se jedná o tenis, cyklistiku či jen procházky. Jsou nejrůznější koničky nebo činnosti, které nás těšily po celý život, ale mohli jsme se jim věnovat jen sporadicky. Jde o to, vyjmenovat si je a věnovat se tomu co nám přinášelo radost

teď, když na to máme času dost. Společně můžeme navštěvovat koncerty divadelní představení chodit do galerií, zkrátka věnovat se kultuře. Stejně tak máme možnosti dalšího vzdělávání v univerzitách třetího věku či cestování, zkrátka objevování něčeho nového. Nejdůležitější je, aby to těšilo oba, aby to bylo sdílení. Pak často objevujeme nový rozměr nejen vztahu, ale i partnera samotného - jako kdysi, kdy jsme se stali rodiči a objevovali jsme jeden druhého v nové roli. Oba pak zjišťují, že seniorský věk jim i jejich vztahu dal novou šanci. A byla by přece škoda ji nevyužít. Nejhorší je uzavřít se do sebe proti světu, žít v izolaci od ostatních. Třebaže to někdy zpočátku vypadá, že oba partneři semknou, je to degenerace vztahu ne jeho rozvíjení - končí to tím, že jen spolu navzájem pomlouvají své okolí ze závidění.

● Mluvila jsem i o potřebě mít čas jen pro sebe...

To je neméně důležité. Být čtyřicet hodin denně pořádkem spolu není pro vztah dvou lidí nijak dobré. Žena ráda hodně mluví, stále něco glosuje a některé jsou k nezastavení. Muž naproti tomu má rád klid, potřebuje si od ženského klevetění odpočinout. Zajímá se za kamarády - na fotbal, na pivo či si třeba zarybařit. Žena af si zase barvitě vypráví spíše se svými kamarádkami, které jsou stejného věku a řeší stejné životní situace i problémy. Pak jsou



tu další zájmy jako například tvorba keramiky, batikování, malování či fotografování, jimž se žena může věnovat ve svém čase. Svět dnes nabízí celou řadu možností a šancí, jen je využít.

● Mezi to, co partneři společně po celý život sdílejí patří sex, je ve vztahu stále zapotřebí i v tomto věku?

Obzvláště ženy si často stěžují na absenci intimního života a stále touží po aktivním sexu. U mužů se v tomto věku může sexuální apetit snižovat především protože dochází k poruchám funkčnosti - k poruchám erekce. Zdá se, že muži u nás tolik nepoužívají prostředků pro léčbu poruchy erekce jako jinde, že se jim někdy i brání. Ať by už užívali tyto prostředky nebo náhradní praktiky, je dobré si uvědomit, že intimní život je v partnerství velmi důležitý i v tomto věku - poté co se rodina rozptýlí, děti odejdou, se jeho potřeba obnovuje.

Ptal se Dušan Pokorný

Jak se bránit cukrovce

Významnou roli v boji proti nemoci hrají preventivní vyšetření

Právě u seniorů se mnohem častěji než u mladší generace objevuje onemocnění, které známe pod názvem cukrovka. Ve většině případů se jedná o tzv. stařeckou cukrovku (i když nepostihuje pouze lidi, které bychom do této věkové kategorie zařadili).

Ti, kteří mají toto onemocnění v rodině nebo se cítí unavení, ospalí, mají žízeň, bez příčiny začnou hubnout a mají často hlad, objevují se jim mžítka před očima, by neměli váhat a měli by požádat svého lékaře o zjištění glykémie, tj. výše hladiny cukru v krvi. Samozřejmě o toto jednoduché vyšetření může požádat i ten, kdo na sobě žádné příznaky nepociťuje. Při různých akcích, jako jsou v první řadě Dny zdraví, je mnoho lidí překvapeno, že mají hladinu cukru v krvi vyšší, o svém onemocnění zatím vůbec nevěděli. Optimální glykémie je 4 - 5 mmol/l nalačno, objeví-li se hodnota vyšší než 7, pak je třeba okamžitě navštívit diabetologickou poradnu. Ve většině případů stačí úprava stravovacích návyků, omezení nadměrné konzumace některých potravin, trochu více pravidelného pohybu a v neposlední řadě sníže-

ní hmotnosti. V žádném případě neplatí, že stačí jenom přestat jíst sladké, zvýšit spotřebu vitamínu C (i když to je vhodné v každém případě) a všechno bude v pořádku. V žádném případě také nejde dát na „osvědčené“ rady léčitelů či souseudů.

Dnes jsou lékaři-diabetologové dobře vybaveni nejrůznějšími edukačními materiály, sestavy v ordinacích umějí poradit. Bude-li diabetik (v tomto případě 2. typu, což je většina nemocných) dodržovat to, co má, pak to téměř vždy znamená, že nebude třeba užívat žádné prášky ani inzulín. Je však opravdu třeba brát toto onemocnění velice vážně. Kdo tak nečiní a léčbu třeba šidí, škodí jen sám sobě. Postupem času totiž nedostatečné inzulínové působení v krvi (slinivka nepracuje tak, jak má) vyvolává závažné komplikace. Diabetes mellitus (cukrovka) je chronické, zatím nevyléčitelné onemocnění, které se neprojevuje jen zvýšenou hladinou cukru v krvi. Postihuje i hospodaření s ostatními živinami, a tak celkové ovlivňuje přeměnu látek v organismu. Lehkomyslnost se opravdu nevyplácí, i když komplikace se mohou

projevit až po mnoha letech. Ztráta zraku, nefunkčnost ledvin nebo problémy s dolními končetinami, které mohou vést až k amputaci, jsou následky, kterých se diabetici musí nejen bát, ale musí jim důsledně také předcházet.

V roce 2000 byla v České republice u 6,3 % obyvatelstva evidována cukrovka, v roce 2004 to bylo už 7 %. A to hovoříme pouze o evidovaných (tj. léčených) nemocných, určitě je mnoho dalších, kteří o své nemoci dosud nevědí. Zřejmé i zásluhou osvěty a stále kvalitnější péče se zvyšuje počet léčených diabetiků. Každým rokem přibývá v České republice více než 50 000 nových diabetiků, často se na tuto nemoc přijde náhodně, ale je dobré, když je to včas. Protože s dobře kompenzovaným diabetem se dá žít bez větších omezení dlouhý a plnohodnotný život, je v zájmu každého, aby o této nemoci věděl co nejdříve a aby se nebal na ni a možnosti léčení zeptal. Nebojte se nenáročného vyšetření! Ale i to je zapotřebí po nějaké době zopakovat.

*Ivana Richterová
(Autorka je předsedkyní Svazu diabetiků ČR)*

Jaké zvířátko si pořídit?

„Chtěla bych si pořídit nějaké zvířátko, je mi 67 let a jsem už sama, vnoučata bydlí s dcerou v jiném městě, takže je vidím méně často než bych chtěla. Poradte mi, co bych si mohla pořídit?“ píše Anna N. z Brna. Podobných otázek jsme dostali víc od různých starších seniorů a s nimi jsme se obrátili na MVDr. Lukáše Hanzela z pražské Veterinární kliniky Anděl:

Nejlépe bude, když si to rozdělíme podle náročnosti péče, kterou jednotlivá zvířátka potřebují. Samozřejmě nejsnadnější je vlastnit rybičky. Ty prakticky péči nepotřebují. Zato jsou náročné na prostředí, ve kterém se pohybují. Prvotní investice do akvária je sice poměrně vysoká (pozn. red: ceny akvária jako setu, tedy v základě vybaveného, se pohybují od nějakých dvou do pěti tisíc korun), ale pak kromě krmiva je běžný

provoz nákladný už minimálně. Akvárium se samozřejmě musí pravidelně čistit. V každé prodejně by vám měli poradit, jaké druhy rybiček mohou spolu žít. A podivná na takové akvárium je velmi hezký a uklidňující. Navíc můžete klidně odjet na týden dva a rybičkám se nic nestane ani když nemáte automatické krmítko.

● **Jaké nároky mají v bytě ptáci?**

Takový papoušek už potřebuje denní přísun jídla. Potřebuje komunikovat se svým pánem, je velmi společenský. Odjet třeba jen na týden bývá proto často problém, i když ho dáte k sousedovi, který ho krmí. Někteří ptáci to snázejí, jiní ale přestanou žrát a jsou schopni za dva týdny a uhnout. Papouška koupíte za cenu od dvou stovek po několik desítek tisíc a kromě krmení - které je vhod-

né pro který druh vám poradí v každé prodejně zvířat - potřebuje i klec. Jakou si máte koupit, vám prodáváč rovněž poradí.

V případě zdravotních komplikací, které

mohou vašeho ptáčka potkat, bych poradil obrátit se na specialistu a předem s ním problém konzultovat po telefonu. Přenos takového zvířátka do veterinární ordinace ho totiž dost stresuje. (dup)

Pozor na „zázračné“ léky

Prožit aktivní a spokojené stáří je podmíněno do značné míry dobrým zdravotním stavem, který si ale člověk pomáhá udržovat i vlastními aktivitami. Jsou ovšem lidé, kteří místo prozánek nebo plavání dávají přednost různým zázračným prostředkům, které je mají omladit a nebo alespoň zbavit jejich tělo různých škodlivin.

V takových případech se otevírá bohužel prostor i pro takové „obchodníky“, kteří nabízejí nemožné na počkání a zázraky po použití jejich zázračného léku. Sdružení obrany spotřebitelů se setkává díky podnětům spotřebitelů s různými preparáty i léčebnými přístroji. Liší se většinou pouze cenou - na stole mám zrovna jeden „unikátní, vysoce účinný přírodní přípravek v boji proti většině parazitů uvnitř lidského těla“ za devět a půl tisíce. Dvě stě padesát tablet na dva měsíce - účinek nula.

Protože preparát byl zakoupen na reklamním zájezdu, má spotřebitel právo na to, aby odstoupil do dvou týdnů. Jenže on to neudělal, preparát poctivě užíval dva

měsíce a žádné změny ve svém zdravotním stavu nepocítil. Cítil se - zřejmě oprávněně - podveden a chce své peníze zpátky. Doporučili jsme mu reklamovat a požadovat peníze zpátky s odkazem na § 616 občanského zákoníku pro evidentní rozpor s kupní smlouvou.

Sdružení obrany spotřebitelů ČR se zároveň obrátilo na ministerstvo zdravotnictví, přesně na hygieniky, protože prodejce operuje tím, že mu právě ministerstvo dalo souhlas s uvedením tohoto výrobku jako doplňku stravy do oběhu. Chtěli bychom vědět, zda se toto tvrzení opravdu zakládá na pravdě, nebo zda prodejce lidi podvádí. Sdružení může žalovat prodejce na zdržení se protiprávního jednání, ale peníze to spotřebiteli nevrátí. Bud' je získá na základě svého odstoupení od smlouvy nebo bude prodejce žalovat. Rozčílování a tahanice mu určitě zdraví nepřidají. Pamatujte na to, až vám někdo bude nabízet zaručený lék či přístroj na všechny choroby.

Mgr. Ivana Picková, Sdružení obrany spotřebitelů ČR



Jak čelit „řidnutí kostí“

Osteoporóza (řidnutí kostí) je podle definice odborníků celkové onemocnění kostry charakterizované úbytkem kostní hmoty a poruchami mikrostavby kostní tkáně. Tím dochází ke zvýšení křehkosti kostí a důsledkem je zvýšená náchylnost kostí ke zlomeninám.

Kostí, které tvoří naši kostru, se skládají z kolagenu a hydroxyapatitu, což je sloučenina vápníku a soli kyseliny fosforečné. V této sloučenině, která je součástí kostí, ale i zubů, se nachází téměř 99 % množství vápníku, které máme v těle.

Kostní tkáň se v lidském těle neustále obměňuje - nová kost se tvoří a stará se odbourává. Tento koloběh, tzv. kostní obrat, probíhá po celý náš život, přičemž tvorba nové kosti je závislá na dostatečném příjmu vápníku. Kolem 20 - 25 let věku máme vytvořeno si 98 % veškeré kostní hmoty. V tomto věkovém období převažuje tvorba kosti nad jejím úbytkem. Mezi 30 - 35 lety pak dosahujeme tzv. vrcholu kostní hmoty, to znamená, že do tohoto věku jsme kostní hmotu schopni stráždit. Od tohoto věku poté začíná postupně převažovat úbytek kostní hmoty nad její novotvorbu.

Úbytek kostní hmoty se pak ještě v žen zrychluje po poklesu hladiny estrogenů (ženské pohlavní hormony), k němuž dochází po nástupu menopauzy. To je také důvodem proč jsou ženy k osteoporóze náchylnější než muži, dalším důvodem podle odborníků je i to, že ženy mají lehčí a slabší kosti.

Prokazatelně negativní vliv na rozvoj osteoporózy má i kouření a nadměrná konzumace alkoholu, obzvláště pak u žen v období menopauzy, kdy se mění hladiny hormonů.

Důležité je proto dbát na svoji životosprávu a jídelničky, do kterého zahrneme dostatečné množství potravin, které jsou bohaté na vápník. Doporučený denní příjem vápníku pro období s jeho zvýšenou potřebou se u žen po přechodu a mužů starších 65 let pohybuje v rozmezí 1200 - 1500 mg. Toto množství lze lehce převést na porce v souladu s Výživovými doporučeními pro obyvatelstvo ČR, které vydalo Ministerstvo zdravotnictví loni v zimě.

Jedna porce představuje asi 300 mg vápníku, přičemž jednou porcí máme na mysli například jednu sklenici mléka (250 ml), jeden kelímeček jogurtu

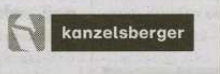
(200 ml) nebo také 55 g syra. Mléko a mléčné výrobky jsou velmi výhodným zdrojem vápníku, patří sem výrobky jako keфіry, acidofilní či jogurtová mléka, tvaroh a různé druhy sýrů. K sýrům však patří poznamenat, že vhodným zdrojem vápníku nejsou sýry tavené, neboť obsahují tavicí soli, které vápník z použitého mléka na sebe naváží a náš organizmus jej pak neumí využít. Přednost tedy raději dáme sýrům „tvrdým“ či sýrům typu žervé a podobně. Velké množství vápníku je i v některých druzích zeleniny, zejména té, co má tmavozelenou barvu. Sem patří například brokolice, kapusta či špenát. V zelenině jsou však také obsaženy chemické látky (kyselina oxalová), které na sebe vápník naváží a našemu organismu tak zabrání jej využít v dostatečném množství. Velké množství vápníku obsahuje také mák, avšak i z něj je vápník hůře využitelný. Potřebovali bychom jej sníst asi 10 dk, abychom získali jednu dávku vápníku. Významným zdrojem jsou i ryby, zejména ty, které jíme i s kostmi jako například sardinky.

Potravin, ze kterých lze získat vápník je mnoho, proto by pro nás nemělo být problémem je zařadit do našeho jídelníčku a vybrat si ty nevhodnější.

Jedinci, kteří trpí tzv. laktózovou intolerancí (to znamená, že nemají ve svém střevě enzym - laktázu, která ve střevě štěpí mléčný cukr - laktózu, což může způsobovat problémy jako je plynatost, pocit na zvracení či průjem), by měli raději jíst výrobky, kde je množství mléčného cukru nižší. Neměli by pít „sladké“ mléko, ale raději mléka jogurtová, či acidofilní - zde už pro nás totiž mléčný cukr stihl částečně naštepit bakteriální kultury, které byly použity k jejich výrobě. Doporučujeme tyto produkty raději pít v menších porcích a častěji, a fidiť se osobní zkušeností s nimi. Důležitým faktorem pro tvorbu kostí je i vitamín D, ten se tvoří v naší kůži při pobytu na sluníčku.

Dalším z významných faktorů je pohyb. Zjednodušeně lze říci, že pokud kosti dostatečně nezatěžujeme, nemají potřebu být dostatečně pevné a pružné. A jelikož obnova kostí probíhá po celý lidský život, je i pohybu třeba po celý život. Nejvhodnějším pohybem pro tvorbu kostí a vhodným i pro vyšší věk je chůze, turistika, ale i tanec, či pro aktivnější jogging, fotbal, či kondiční posilování ve fitcentru.

Ministerstvo zdravotnictví
Odbor strategie a řízení ochrany
a podpory veřejného zdraví

	výbušnina	nazout	kovový knoflík	harmonie	nekrytá část domu	Němec	místo v dole	jehličnan	dědina	leč	tělesné cvičení	nezašpinit	plošná míra	český mučedník	záporová spojka								
nástavce na pušky							stěží				úsilí												
otočka							zn.pracihoprášku vařené maso				slovanský bůh zpěvný hlas												
1. část tajenky													italský souhlas korálový útes										
listnatý strom				římská čtyřka německý urč. člen		<div style="text-align: center;"> <p>SOLÓN: NEČEKEJ, ŽE...</p>  <p>37 prodejen ve 24 městech</p> <p>www.kanzelsberger.cz</p> </div>										vojejská prodejna		prvek	čapí nůsky				
chemická značka asfaltu			dvojice drogová látka																				
uchazeč	český herec azurově																						
bůžek lásky					konto					provazy se smyčkou													
opravná loď				včelín			zvrtné zájmeno	desetiny tisíce	místo v sestavě velké pole										chem. zn. molybdenu kotouč				
chlapecké jméno				doxa předložka			mořské ryby chem. zn. antimonu												věrné zvíře popěvek				
2. část tajenky																			doutnák				
osidla							ostravský klub												obrazy nahých těl				

Vyhráli: ! Tajenka z minulého čísla: každý z nás dluží přírodě svou smrt. Knihy z nabídky knihkupectví Kanzelsberger tentokrát dostanou: B. Glüčková z Vizovic, F. Holán z Klášterce nad Ohří, M. Prachařová z Bojkovic, J. Ptáková z Ryehnova n. Kněžnou, Z. Kvidera z Plzně, Ing. B. Uher z Brna, E. Pompeová z Havířova, B. Jiříčková z Lázní Bělohrad, L. Dobešová z Vlčnova a J. Mairovský z Prahy 7. Všem blahopřejeme! Tajenku dnešní křížovky nám pošlete na adresu redakce nebo na e-mail doxa.seniour@seznam.cz do 20. září.

Vaříme chutně, zdravě a levně

Houbový guláš

Potřebujeme: 600-800 g hub (nejlépe směs), 100 g slaniny, 1 cibule, mletá paprika, stroužek česneku, sůl, kmín, hladká mouka, vývar z kostky masoxu

Postup: Houby nakrájíme na větší kousky. Slaninu nakrájíme na kostky, rozškvaříme a přidáme nakrájenou cibuli, usmažíme dohromady, přidáme utřený česnek, nakrájené houby, kmín a sůl a za stálého míchání je prudce opražíme.

Potom zaprášíme moukou, trošku osmažneme, přidáme papriku a povaříme. Můžeme ještě v trošce másla zpěnit papriku, podlít trochou vývaru a krátce povařit a nakonec nalít do guláše, aby získal hezkou barvu.

Enchiladas

Potřebujeme: na náplň: kuřecí nebo krůtí maso, olej, cibule (pórek), chilli koření, tvrdý sýr eidam, kečup, sůl, pepř. Na palačinky: mouka, mléko, vejce, sůl

Postup: Cibulku zpěníme na oleji, přidáme osolené, opepřené maso nakrájené na nudličky a do měkka dusíme. Uděláme palačinky. Měkké maso dáme na palačinky, zamotáme a kládeme na plech. Potřeme palačinky kečupem, posypeme strouhaným sýrem a zapечeme na 15-20 minut. Místo chli můžeme použít i česnek a špenát.

Skorotatarák z tvrdého sýra

Potřebujeme: 100 g tvrdého sýra, 1 cibuli, česnek, 2 - 3 lžičce ostrého

(může být i sladký) kečupu, 1 lžička plnotučné hořčice, 1 středně velkou sterilovanou okurku, 1 lžičku worchesterové omáčky, drcený kmín, pepř.

Postup: Sýr nastroháme najemno, cibuli a okurku nahrubo. Přidáme všechny suroviny a dobře rozmícháme. Nejlepší je dát tuto směs na tousty potřené česnekem. Zdobit lze různou zeleninou.

Postlaly J. Šedá a K. Waltrůvá z Prahy.

DOBA
seniorů

Vydává Rada seniorů ČR (www.rscr.cz). Šéfredaktor Mgr. František Vonderka, tel. 602 223 650. Adresa redakce a inzerce: Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3, e-mail: doxa.seniour@seznam.cz. Grafické zpracování agentura C.D.P., tiskne Libertas, a. s. Rozšiřuje PNS a Česká pošta, předplatné agentura A.L.L. production, s. r. o., Box 732, 111 21 Praha 1, tel.: 234 092 851. Registrace MK E 16412, ISSN 1801-5859. Články vyjadřují názory autorů a nemusejí být totožné s názorem redakce. Nevyžádané texty a foto se nevracejí. DALŠÍ ČÍSLO DOBY SENIORŮ VYJDE 29. ZÁŘÍ

Zveme vás na výlet

Znojmo připravuje vinobraní

Znojmo vzniklo na skalnatém ostrohu nad řekou Dyjí. Pod hradem, který byl sídlem přemyslovského úředního knížete. Románská rotunda sv. Kateřiny ve Znojmě patří mezi nejstarší výtvary a architektonické doklady českého státu. Díky unikátnímu cyklu románských fresek byla prohlášena v roce 1962 národní kulturní památkou.

Ve 12. století se kolem knížecího hradu rozkládalo ohrazené románské sídliště s tržištěm a dvěma kostely, které roku 1226 král Přemysl Otakar I. povýšil na královské město. Po bitvě na Moravském poli byl



a náměstí, vodovod, řadu lázní, dva špitály a nechyběly ani domy veselých paní. Král Jiří z Poděbrad dovolil Znojemským dokonce razit mince a ti za to vytesali do kamene slib, že mu město bude věrné „na věčné časy“. Že nebylo, zavinily národnostní problémy. Roku 1869 se německý magistrát zřekl titulu královské město a následně zcela zakázal i úřadování v českém jazyce. Napětí dosáhlo vrcholu v říjnu 1918, kdy byla vyhlášena tzv. Německá jižní Morava s hlavním městem Znojmem. K nově vzniklému Československu bylo připojeno až po obsazení čs. vojskem v prosinci 1918. V roce 1938 bylo však přičleněno přímo k Velkoněmecké říši a historický slib českému králi mohlo začít znovu naplňovat až po porážce nacismu. Zatímco lidské dějiny byly proměnlivé, vinné révě, která se zde pěstuje již od 12. století, se na Znojemsku díky příznivému klimatu daří trvale. Na Znojemské vinobraní, kde kromě dobrých vín čeká i mnoho dalších atrakcí, se sjíždějí lidé z ČR i ze zahraničí. Letos začíná 15. září, vyvrcholí tradičním historickým průvodem za účasti krále Jana Lucemburského v sobotu 16. září ve 14 hodin. Na většinu placených akcí mají důchodci slevu. (fav)



v místním klášteře minoritů do odnětí církevní kladby dočasně (1279-1297) dočasně pohřben „král železný a zlatý“ Přemysl Otakar II. „Otec vlasti“ Karel IV., potvrdil znojemským vinařům privilegium, podle něhož směli své víno prodávat ve všech zemích a městech koruny české. Zdejší víno bylo dodáváno i na Pražský hrad a získalo přídomek „víno králů“. V té době město vzkvétalo. Mělo dlážděné ulice

Pomoc z přírody

Vřes obecný Calluna vulgaris L. (Hull)

Lidové názvy břes, břasa, erika

Najdeme ho v souvislých porostech na pasekách, suchých stráních, mezích, rašeliníštích a v borových lesích. V ČR se vyskytuje hojně od středních do horských poloh, v nížinách a v bezlesních oblastech roztroušeně až vzácně. Z polodřevnatého keřku, který je 20 - 50 cm vysoký, má stále zelené přitisklé listy a růžovofialové květy, sbíráme kvetoucí nař (červenec - září). Nař vřesu obsahuje glykosid arbutin, třísloviny, hořčiny, kyselinu křemičitou, saponin a alkaloidy. Droga je bez pachu a má trpce nahořklou chuť. Působí protizánětlivě, podporuje vylučování moči, zvyšuje vyměšování potních žláz a má svíravé účinky. V poslední době se výzkumu vřesu věnuje zvláštní pozornost. Napomáhá výměně látkové. Obvykle se podává ve směsích např. s řepíkem, šalvějí, přesličkou apod. Z nař nebo květu je možno připravovat čajový nápoj, který má růžovou barvu a příjemnou chuť a na rozdíl od jiných čajů se může pít denně, aniž by způsobil nějaké potíže. Doporučuje se při ischiasu, zánětu mezižebřího



nervu, při bolestech hlavy, při revmatismu, při zánětu močového měchýře ve spojení se zvětšením prostaty, při ledvinových chorobách. Zevně se používá odvar k omývání ekzémů a vymývání ran. Na čaj vezmeme 2 lžičky květů nebo zelených větvíček (čerstvých nebo sušených) a krátce povaříme ve 1/4 l vody. Necháme 15 minut stát, přecedíme a pijeme vlažný 1 - 2 šálky denně při výše zmíněných potížích. Nálev: 3 lžičky fežané nař (čerstvé nebo sušené) zalijeme večer dvěma sklenkami studené vody a necháme přes noc stát. Ráno přihřejeme a přecedíme. Symbolika bylinky: „Křehkost a krása byliny nechť tě inspiruje, ne silou, ale láskou dosahuj potřebného a nacházej opravdové přátele.“

(KN)

Soutěž: Víte, kde ji najdete?

Ríká se mu město samby a mnohými je považováno za vůbec nejkrásnější město světa díky úžasné poloze mezi krásným zálivem s rozmanitými ostrůvky a vysokým hřebenem, na němž již začíná prales. Mezi nejznámější atrakce města se řadí proslulá pláž Copacabana, tzv. Homole cukru a hora Corcovado se sochou Krista Vykupitele (Cristo retendor). Přímou pod ní se nachází unikátní národní park Tijuca, který je největším městským lesem na světě. Sochu navrhl Heitor Silva Costa a plán v roce 1931 z betonu a masťku realizoval francouzský sochař Paul Landowski. Postava Krista je 30 m vysoká, stojí na 8 m vysokém podstavci a váží 1 145 tun. Rozpětí paží je 30 m. Už víte, které město symbolicky objímá? My jen napovíme, že součástí jména je portugalský název měsíce, v němž toto krásné místo roku 1502 poprvé viděli Evropané. Tři autoři správných odpovědí dostanou věcné ceny.

(red)



S U D O K U

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

Britský filozof a matematik Bertrand Russel: „Proč dělat dvakrát stejnou hloupost, když...“ (dokončení je v tajence).

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

Návod k řešení:

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

Správné řešení z minula: ...tak daleko od nádraží. Na překvapení se mohou těšit J. Szkandera z Hrádku, K. Foltýnová ze Zábřehu a A. Douchová ze Sezimova ústí. **Řešení dnešního úkolu nám posílejte do 20. 9.**

TIPY LETEM

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

3. NE Vyšehrad. Celková prohlídka včetně kasemat. Začátek ve 14.00 před kostelem sv. Petra a Pavla. Vstup 50 Kč.

9. SO Pražská abeceda - A jako Aleš. Nový cyklus vycházek inspirovaný jmény významných umělců. Začátek ve 14.00 u kašny na Malém náměstí. Vstup 50 Kč.

10. NE Břevnovský klášter. Celková prohlídka. Začátek v 15.00 před objektem (Markétská 1, Praha 6). Vstup 50 Kč + vstupné do objektu 50/30 Kč.

16. SO Řeckokatolická církev a kostel sv. Klimenta v areálu Klementina. Spojeno s prohlídkou dalších vybraných prostor Klementina a připomenutím historie jezuitského řádu v Čechách. Začátek v 15.00 u vstupu na nádvoří Klementina z Karlovy ul. Vstup 50 Kč + vstupné do objektu.

17. NE W. A. Mozart a jeho pobyt v Praze. Pořádáno u příležitosti oslav „Mozart Praha 2006“. Začátek v 15.00 u Stavovského divadla. Vstup 50 Kč.

23. SO Expozice historických lékáren. Spojeno s procházkou po dolní části Nerudovy ulice. Začátek v 15.00 před budovou Historické lékárny, Nerudova 32, Praha 1. Vstup 50 Kč + vstupné do muzea 20/10 Kč.

24. NE Státní opera - celková prohlídka. Začátek v 10.00 před objektem (Wilsonova 4, Praha 2). Vstup 50 Kč.

30. SO Podskalí aneb svérázný život v Vltavě. Vycházka z cyklu „Zmizelá Praha - putování se starými fotografiemi“. Začátek v 16.00 u pomníku Palackého. Vstup 50 Kč. (d)

Černá madona

Správně odpověděli všichni, kdo napsali, že ji lze vidět v polské Czenstochowé. Los pak rozhodl, že výhry dostanou J. Pecina z Havlíčkova Brodu, J. Strončeková z Brna a M. Tomešová z Pardubic. Mohou se těšit na CD, které budou slyšet jako jedni z prvních. Budou to nahrávky všech 16 kapel, které se 7. října v Sazka Areně v Praze zúčastní největší dechovkářské hudební přehlídky v dějinách ČR s názvem „Dechovka byla, je a bude“. Výhercům fotosoutěže v Době seniorů je věnovala agentura Gejzír, která je hlavním pořadatelem této akce. CD je skutečně raritou a bude vydáno jen v omezeném počtu. Před uzavěrkou tohoto vydání ještě bylo ve výrobě a hotové bude počátkem září. Výherce proto prosíme o maličké strpení, originální CD dostanou poštou zhruba v polovině září. (red)

Nápady čerpá ze života

Patří k těm, kdo jsou s námi od samých začátků. Kreslíř Ivo Pavlík, jehož obrázky můžete najít na stránkách našich novin. Dávají pohled na svět v humorné ironické nadsázce. Mnohdy mají trpký přídech, ale vždy jsou odrazem reality kolem nás.

Až dosud jste Ivo Pavlíka znali jen pod značkou „pav“. Rozhodli jste se tento nedostatek napravit a rodák z moravského Tišnova (9. 4. 1940) představit čtenářům. Je absolventem Filosofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně, kde vystudoval historii, ruštinu a dějiny umění a získal titul magistr. Pak ovšem narukoval a během vojny vystudoval i Vojenskou zdravotnickou školu v Ružomberku. To způsobilo, že jeho první a nakonec jediné učitelské místo bylo od roku 1964 na Střední zdravotnické škole v Brně na Jaselské ulici. Od roku 1990 až do svého odchodu do důchodu v roce 2003 byl i jejím ředitelem.

Kdy jste začal kreslit?

Kreslím od dětství. Od první kresby v brněnské Rovnosti v roce 1962 mně jich v různých novinách a časopisech otišly už více než 11 tisíc. Publikoval jsem ve více než 70 tiskovinách, z nichž většina skončila v propadlišti dějin. Kresbami jsem doprovázel také 16 knížek.

Co Vás k tomuto pohledu na život přivedlo?

Kresbou se člověk může vyjadřovat k problémům společnosti a života vůbec. A ze života může čerpat. Mám rád kresby se slovním doprovodem, protože jsem čeština si dokáže pohrát s tolika slovními hříčkami, které nelze přeložit do žádného cizího jazyka. Je pro mě potěšením pohrát si s jazykem, který denně mrzáčí v televizi i v tisku.

Kam chodíte na inspiraci?

Čerpám především ze života. Co vymyslím

život za inspirace, to člověk ani není schopen vymyslet. Stačí se dívat kolem sebe. V dnešní době to kreslíři nemají lehké. Českých novin je pomálu a zřejmě za čas nastane nové národní obrození a my budeme hledat nového Tyla a nové obrozenice. Obrozeníci sice vymírají, ale pořád jsou. Nechtěl bych se dožít doby, kdy češky budou mluvit jenom senioři v Domovech důchodců.

Proč jste se rozhodl kreslit i pro Dobu seniorů?

Noviny jsou mi sympatické svým obsahem a fandím jim také proto, že v tomto megamedialním (cizím) světě, jsou slabé a osamocené. Je divné, že takovému projektu nefandí stát, který by měl vracet hodně toho, co mu lidé odvedli svou celoživotní prací. Kdyby to bylo třeba v Rakousku, vycházela by Doba seniorů na křídě. Ale bohužel jsme v Čechách a na Moravě. Byla by škoda, kdyby tyto noviny nevycházely. Důchodci jsou velká síla ve společnosti a ta by se o ně měla ucházet. Péče o důchodce, to není jen valorizace. Kdyby si společnost svých seniorů



vážila, má tisíc jiných možností, jak to dokázat. Podpora Doby seniorů je jedna z nich.

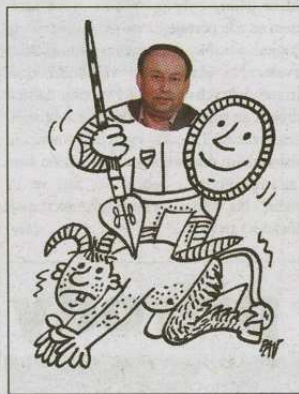
Na čem pracujete právě teď?

Dokončuji práce na knize o mé tetě, brněnské herečce, zasloužilé umělkyni Marii Pavlíkové. Má vyjít letos ke 100. výročí jejího narození. A vydavatel už urguje rukopis. Jsem také předsedou Klubu výtvarného umění v Tišnově se sídlem v Železném a letos jsme pořádali už VI. Ročník výtvarného salonu „Výtvarné léto v Železném“. Zúčastnilo se 55 výtvarníků z celé ČR a podívat se přišlo přes 600 lidí.

Jinými slovy: nežijete jen kreslením vlastních obrázků.

Letos na podzim budu kandidovat v komunálních volbách do obecního zastupitelstva v Železném. V programu mám mj. bod, že jubilanté ke svým 70., 75. narozeninám dostanou kromě mé kreslené gratulace i roční předplatné Doby seniorů. Pro obecní rozpočet to prakticky nebude žádné zatížení a Době seniorů se rozšíří členářská základna, protože většina obdarovaných v předplatném bude určitě dále pokračovat sama.

Držíme palce ve volbách a přejeme, aby v nich vyhráli lidé, kteří myslí jako Ivo Pavlík. Bez ohledu na to, kolik jim je let. (fav)



Tisíc příběhů - i vašich

Český rozhlas 2 - Praha vždy v pátek a v neděli od 17:30

Bude-li mi dopřáno, poslední z Tisíce příběhů Českého rozhlasu 2 Praha natočím někdy v roce 2019 ve dvaosmdesáti letech. Matematicky je to přesně, lidsky dost troufalé. Ale na druhé straně - proč ne? Letos bude právě 82 let mému kamarádovi Láďovi Kořánovi. V první polovině minulého století sestrojil první elektrickou kytaru, ale také piano a další nástroje u nás a moc dobře běhal. Dokonce tak, že spolu s Emilem Zátopkem se stali vojenskými mistry světa v krosu. Úspěch běžeců mu nebyl nic platný, protože za kytaru měl jít do vězení. Láďu kamarádi varovali a o jedné Vánocích utekl do Německa. Vrátil se pro ženu i syna a teprve při dalším pokusu přejít státní hranici byl polapen. A odsouzen na 18 let. Odseděl si deset let a když v roce 1968 přijely do Českoslo-

venska nepozvané tanky, řekl si, že deset let kriminálu je až dost, a odjel do Ameriky. Prosadil se, sestrojil přístroj pro zkoumání hloubky a tvaru mořského dna, spolupracoval s bájným Jacquesem Cousteauem, vybudoval a dodnes vede rozsáhlý ubytovací komplex na ostrově Saipan v Tichém oceánu u Mariánského příkopu, nejhlubší prohlubně na planetě. Pravidelně se vrací domů a nezdolnou aktivitou - stále běhá a vyhrává veteránské závody v časech, o nichž mladší mohou jenom snít - dodává naději nám mladším, že se nemáme čeho bát, že stáří je dlouhé a krásné.

I Ladislav Kořán vyprávěl svůj příběh do rozhlasového mikrofonu. Stejně jako jeho soupeř a později velký kamarád Emil Zátopek. Také Petr Bělousov o první operaci srdce u nás - byl tenkrát

kluk a když jsem po desítkách let vysílal v rozhlase slavnou reportáž o něm, ozval se a dovyprávěl ten příběh. Paní doktorka Jaroslava Moserová vylíčila neuvěřitelný příběh o tom, jak svého pacienta Marka vyléčila z těžkých popálenin medicínsky i hudbou. A I. září bude vyprávět Američan Andrew Lass dokonalou a půvabnou češtinou o tom, jak se před desítkami let zamiloval do tehdy Univerzitní knihovny v Praze a jak pro ni po roce 1989 získal prostředky na modernizaci a digitalizaci.

Nevidomá sochařka Božena Příkrylová z Brna nejenom pověděla, jak tvořila sochu Spravedlnost pro budovu ombudsmana, ale svéřila se i s radostmi a starostmi péče o dvě děti. Určitě i vy jste prožili něco zajímavého, pozoruhodného, neopakovatelného a našli byste vděčné posluchače. **Napište proto do redakce Doby seniorů, rád se to dozvím a žádná cesta není dost daleká, když tuším jeden z Tisíce příběhů...**

Karel Tejkal

TOTO MÍSTO je určeno pro dopisy našich čtenářů. Věcné diskuse nejsou stanoveny žádné mantinely. Psát nám můžete skutečně o všem. Co vás páli, co naopak potěšilo či co by podle vás měli vědět i další čtenáři. Redakce si vyhrazuje pouze právo nezařadit urážlivé a vulgární příspěvky a dopisy čtenářů z prostorových důvodů krátit podle potřeby. Pište nám na adresu Doba seniorů, Nám. W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3.

Kult mládí

Nemohu než s názorem pana Ledviny souhlasit. Sotva co dodat. Docela se ale umím vžít do myšlení mladých, protože jsem kdysi taky býval mladý. Člověk tom věku má představu, že před ním leží celý svět a že dosáhne všeho, čeho se mu zamane. Dnes jsou mladí navíc jaksi oficiálně povzbuzováni k přílišnému sebevědomí a názoru, že na světě je za peníze možno získat úplně všechno. Někdy se zdá, že tomu tak skutečně je. A proto ono přehnané prosazování individualismu, kultu mládí, krásy a bohatství. Smyslem života se tak stává zisk více a více peněz. Pokud někdo onoho kýženého cíle nedosáhne, je považován za ztroskotance, který zasluhuje jedině opovržení.

Nemusím snad připomínat odpověď, které by se za eventuální kritické připomínky dostalo staršímu člověku. Výše uvedené však nepovažujte za nějaké paušální odsouzení a zatracení všech mladých lidí.

Kromě už zmíněných reklam bych rád upozornil, že kult mládí a krásy také uplatňují snad všechny cestovní kanceláře, popř. alespoň ty, jejich katalogy jsem měl možnost prolistovat. Vypadá to tak, že na nabízené zájezdy mají nárok jen ty nejkrásnější manekýnky a urostlí mladíci. Jistě, pohled je to pěkný, ale starci už nemají nikam jezdit a hyzdit mořské pláže?
J. Sladký, Ostrava

Článek pana profesora Ledviny má poněkud zkrácenou optiku. Já jsem sice mladý senior (65), ale přeje jen už senior. V životě jsem žádné kultury nepotřeboval a na jejich zbožňování neměl čas. Co se denně vysílá v médiích, mě nazajímá, reklamu jsem ze života vyloučil. Dnes přeje stačí „nežádoucí kanály“ v ovládnutí televizoru vystrkat někam dozadu, aby nepřekážely. Proto nevím, co jsou to seriály a reality šou. Zato jsem sledoval Tour de France s vynikajícím komentářem pana Bakaláře, kterému mladí komentá-

toři na jiných stanicích nesaňají ani po kotníky. Zdravotní přípravy konzultuji jen s lékaři, reklamní léčeni nepotřebojuji. Pokud jde o individualitu, naučil mně ji život. Jsem od patnácti ve světě, práci jsem si vždy hledal sám, manželku a přátele jsem si také našel sám. I děti jsem vedl k individualismu. A povedlo se. Myslím si, že člověk nejlépe prospěje ostatním, když se postará sám o sebe. Beru péči o rodinu, ale nic víc. Tricet let jsem měl dvě zaměstnání, protože se bojím nouze. V zaměstnání jsem byl děle, ještě dnes mám různé ekonomické aktivity. Člověk pak nemá čas přemýšlet o stáří a nepotřebnosti. Nevím nic o „tvrdé realitě“, beru život jak jde. Možná mne stáří přepadně později, ale to přeče nebudu řešit dnes, budu to jen co nejvíce oddalovat. Kult aktivity? Prosim. Ale jiný ne!

P. Vidlář, Přerov

Red.: *Ohlasů na příspěvek profesora Ledviny přišlo mnoho. Většinou souhlasných. Ze všech jsme vybrali tyto dva dopisy, aby byly zastoupeny obě strany. I když vlastně nejde o pohled z protikladných stran, ale pouze z jiného úhlu. Samozřejmě, že zdravý individualismus,*



jehož cílem je postarat se o sebe a výsledky vlastní práce zabezpečit sebe i své blízké, nikdo nezatrucuje a nečinil tak ani profesor Ledvina. Jen ukázal, kam se to může zvrhnout a kam se to také někdy zvrhává, když se za hlavní kritérium úspěchu považují pouze kupní síla a silná ramena a vytratí se jiné hodnoty. Třeba solidarita se slabšími a méně úspěšnými. S kultem aktivity nemůžeme než souhlasit. Zvlášť když třeba tato aktivita prospěje i jiným.

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“.

Nezapomente, že předplatným můžete udělat radost i svým blízkým a známým.

Drobná inzerce v DS

V anketě v minulém čísle jsme se vás ptali, zda si v novinách přejete i drobnou čtenářskou inzerci. Takovou, ve které by bylo možné hledat seznámení nebo bývalé, ztracené přátele, nabízet k prodeji či shánět různé věci, zadávat vzkazy, či třeba blahopřát k různým jubileům. Z dotazníků vyplynulo, že něco podobného si přejete drtivá čtenářů Doby seniorů.

Rubriku tímto tedy zavádíme. S tím, že první řádek stojí 50 Kč a každý další inzerent přijde na 20 korun českých. Řádek může mít maximálně 60 znaků. Za odeslání došlých odpovědí na inzery pod značkou poštu pak budeme účtovat poplatek 30 Kč (poštovné + výdaje za zpracování). (Příklad: inzerát na tři řádky (každý max. 60 znaků) = 90 Kč, odeslání odpovědí 30, celkově tedy 120 Kč). Po dohodě bude ovšem možný i osobní odběr v sídle RS ČR v Praze. Inzeráty bude zatím možné zadávat jen poštou nebo prostřednictvím e-mailu doxa.seniuru@seznam.cz s tím, že

budeme pracovat i na možnosti telefonického podání. Platba: osobně po dohodě v sídle RSČR 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 textem inzerátu, který chcete zveřejnit.

Úplně první řádkový inzerát, který jsme dostali, má toto znění:

Od 16. 9. 2006 do 24. 9. 2006 se koná rekreační pobyt pro seniory s turistickým programem na každý den v rekreačním zařízení KATKA u řeky Sázavy, Pikovice pod Medníkem 1508, 252 209 Hradištko. Bližší informace na tel. 775 063 836.

I když se právě tento inzerát svým charakterem poněkud vymyká zamýšlenému záměru rubriky (mělo by v ní jít výlučně o soukromou inzerci), činí výjimku z pravidla. I proto, že inzerent v tomto případě v doprovodném dopisu slibuje ve svém zařízení seniorům mimořádné výhody.

OBJEDNÁVKOVÝ KUPON

Roční předplatné 60 Kč

Cena za kus 5 Kč

DOBA
seniorů

Objednávající:

JMÉNO

PRÍJMENÍ

ULICE

ČÍSLO POPISNÉ

MĚSTO

PŠC

TELEFON

E-MAIL

Předplatné "formou dárku" pro:

JMÉNO

PRÍJMENÍ

ULICE

ČÍSLO POPISNÉ

MĚSTO

PŠC

TELEFON

E-MAIL

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně):

ZPŮSOB PLATBY:

složenkou

bankovním převodem

SIPO: spojovací č.

fakturou:

IČO:

PODPIS

DIČ:

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

Lidičky, to byl zase měsíc!

A je to tady. Máme dva premiéry. Jiří Paroubek a jeho vláda už sice podali demisi, ale aby mohli odejít, musí počkat, jak šéf nejsilnější strany ve volbách dopadne s pokusem o sestavení svého kabinetu. Pokud chce uspět, musí se dohodnout právě s Paroubkem. Snaha Mirka Topolánka o vlastní cestu v podobě stovkového koaličního trojdomku se totiž zhroutila ještě dřív, než byl postaven. Musí se dohodnout dva, kteří byli nejvíc na kordy. Z učenců politologických hlav jsme se dověděli překvapivou novinku, že to nebude snadné. Pokud jsou politologové za podobné objevy dobře placeni, chci být v příštím životě určitě jedním z nich. Protože nejsem, pokusím se použít selský rozum. A ten mi napovídá, že každá dohoda znamená ústupky. Ústupky ale nemusí být vždy znakem slabosti. Slova o tom, že právě politika je uměním možného, nevyřkl žádný hlupák ani slaboch. Příští dny ukážou, zda naši politici už k tomuto umění dorostli. Srpen nepřipravil žně jen novinářům. Rostou konečně houby a zprávy o rekordních úlovcích se tak prolínají s informacemi o tahanicích politiků. I se zprávami, kdo se hodlá ucházet o naše hlasy ve volbách do Senátu. A tak šlyšme, že tam chtějí usednout i známá

televizní hlasatelka, zpěvák, herec, sportovec ba i adeptka na pobyt za mřížemi. Nic proti tomu, máme demokracii. Ovšem jedině, co někteří adepti mohou vykázat, je jen to, že mají známé tváře, byli hrdiny bulvárních zpráv a v politice zatím nic nepokazili, protože do ní teprve hodlají vstoupit. Doufejme jen, že voliči se přece jen budou řídit jinými měřítky než diváci různých reality šou. Faktiem je, že jsou k ovlivnění náchylní. Nejen populární



tváří. Na přetěs v srpnu opět přišla tzv. „tajná informace poslancům“, kterou jim těsně před volbami předložil šéf Útvaru pro odhalování organizovaného zločinu (ÚOOZ) Jan Kubice a jejíž obsah záhadně pronikl do médií a tím na veřejnost. Podle některých průzkumů prý ovlivnila až čtvrtinu voličů. Obsahovala totiž nepěkné věci o špičkách ČSSD, které obviňovala ze spolupráce s organizovaným zločinem. Zpráva čerpala z materiálů, které původně shromažďoval v lednu zavražděný dubiosní podnikatel František Mrázek. Aniž je sám nechal prověřit, zahrnul je šéf ÚOOZ do své senzační zprávy. Dnes už se ví, že obsah měl k realitě mnohde stejně daleko jako pohádka o červené Karkulce. Nejde ovšem jen o to: zveřejnění ovlivnilo nejen volby, ale i práci samotných kriminalistů na některých případech. Jejich aktéři se dověděli, že policie se o ně zajímá a zařídili se. Zvláště pohotová měla být ruskojazyčná mafie, která po zveřejnění zprávy utlumila telekomunikační provoz, takže získávání kriminalních informací a důkazů pomocí odposlechů se stalo neúčinné... Ani neuvěřuje, že média, která si zveřejněním pikantností z Kubiceho zprávy zvyšovala náklad, teď raději informují o hou-



bách. Nerostou zběsile jen ony. Citelně prý porostou i ceny energie. Příští rok údajně o šest až osm procent. Od roku 2008 navíc ročně zatláží nová spotřební daň. Jedni sahají hlouběji do kapsy, jiní do ní dávají: Jaroslav Suk, člen vedení ČEZ, si v srpnu v rámci tzv. motivačního programu nakoupil 20 000 akcií společnosti po 243 korunách a ty pak prodal za tržní cenu 812 korun za kus. Tím vydělal zhruba 11,4 miliónu korun. Nárok má ještě na 55 000 výhodných akcií. Český stát drží ve společnosti ČEZ většinový podíl. Začátkem srpna z vlády zazněl návrh, že část jejího zisku by měla být použita jako kompenzace růstu cen elektřiny pro sociálně slabší skupiny obyvatel. ODS ho ale odmítla jako socialistický. (fav)

ZASMĚJTE SE S NÁMI

Portýr se táhne s kufry až do pátého poschodí a čeká spropitné. Paní se jej ptá: „Koufíte?“ - „Ano!“ - „Tak s tím přestaňte, celou cestu jste funě!“

Proč staří lidé žijí ze vzpomínek? Protože z důchodu to příliš nejde.

Policista legitimuje bezdomovce a ptá se: „Co máte v té krabici?“ - „Prosim, kuchyň, obývací pokoj a ložnici...“

Manželé Nováčkovi leží v posteli, pan Novák čte noviny a najednou povídá: „Představ si, že mohamedáni mohou mít a také uspokojí čtyři i více žen!“ - „Ty mi něco povídej, ty jsi slabý i jako katolík!“

Potkají se dva: „Tak co, kamaráde, čím se dneska živíš?“ - „Více méně politikou.“ - „Máš pravdu, mně se taky nechce dělat!“

Povídá manželka muži, který se chystá ke známým na návštěvu: „Tak jdi, poděkuj za pozvání, řekni, že mi není dobře. Nejez tam jak hlodavec, nelij do sebe všechno, co uvidíš, nevykládej jim ty svoje hloupé vtípy, přijď brzy a dobře se bav!“

Znáte také nějaký podařený vtíp?

Pošlete nám ho do této rubriky at se pobaví i ostatní!

Ty dn ešni poslali J. Zezulka z Mostu,

H. Prokešová z Karviné a L. Němec z Brna.

!!! Zotavení pod Lysou, peněženky unesou !!!

HOTEL PETR BEZRUC
Malenovice
nabízí speciální pobyty
pro seniory nad 55 let.
Cena pobytu již od
2 200 Kč/osoba/pobyt.



Dále nabízíme:
Rekondiční pobyty,
Vánoční a Silvestrovské pobyty
a jiné.
Více informací na www.bh.cz,
bezruc@bh.cz,
tel: 558675341, 737211111 (17)
nebo na adrese: Hotel Petr
Bezruč, Malenovice 327, 739 11
Frýdlant nad Ostravicí

Cena pobytu zahrnuje 5x ubytování ve 2lůžkovém pokoji od neděle do pátku, 5x polopenzi (snídaně raoutem, večere výběrem za 3 menu), volný vstup do krytého bazénu, ovoce na pokoj v den nástupu, poplatek Obecnímu úřadu Malenovice.

Co dnes dělá plavec Jan Novák

Přemožitel La Manche nosí prapor Vltavanu

V srpnu překonali kanál La Manche dva čeští plavci - David Čech a Yvetta Hlaváčová. Zajímalo nás co dělá dvojnásobný přemožitel kanálu z let 1974 a 1975 dnes čtyřlidsesátiletý Jan Novák a jak se dívá na své následovníky.



Nesmírně si vážím každého, kdo se o něco takového pokusí. Jistě, podmínky jsou rozdílné. Dnes vám počítáč připraví ideální trasu, takže David Čech potřeboval na překonání jednoho směru asi 40 kilometrů, já bez těchto vymožeností plaval 60. Ovšem jak jsem mu napsal v sms bylo by smutné kdyby jejich výkony byly po 35 letech horší než za nás. Také globální oteplování udělalo své - my jsme plavali ve vodě teple 14 až 16 stupňů, dnes je její teplota od 17 do 19 stupňů.

Jak vypadá váš život v důchodu?

Pracuji jako syndik baráčnické obce, protože mám rád lidi, kteří jsou vlastenci a kteří se také umějí bavit. Takže pořádáme řadu akcí, jak společenských, tak jezdíme na výlety. Loni jsme třeba projeli jižní Moravu od Náměště nad Oslavou po Lednici, letos se chystáme navštívit východní Čechy. Jsem také členem představenstva Vltavanu a jeho praporečnickem. Máte nějaké koníčky?

Samozřejmě, s přechodem do penze by neměl život končit ale naopak, každý by se měl něčím zabývat a kdo nemá koníčka, je podle mě v podstatě nešťastný. Takže sbírám dál nože, to je nejčastější nástroj muže, mám nože ze Špicberk i z Nového světa. A také rád chodím přírodou. Zapíchnu si

prst do mapy - a vydám se tam pěšky. Naposled jsem takhle byl v květnu na Křivoklátě.

Plavete dál?
Otužijte se, děláme rozhodčího při otužileckých

závodech a plavu samozřejmě dál. Potěšilo mne, když jsem po devítiměsíčním tréninku po těžkém úrazu míchy byl ve své kategorii při zimním plavání na 100 metrů prsa třetí. Ale v létě plavu i v moři. Nejradši v Recku. Loni mě tam dokonce chytila vojenská loď. To jsem si plaval asi čtyři a půl hodiny a najednou u mě zastavili - a kapitán ověšený metály jako americký generál nebo ruský maršál se mne vypytoval kdo mne tam vysadil. Já že jsem doplaval. On prý odkud. Já že z Asprovalty. On že je to přes čtrnáct kilometrů, na co že to trénuji. Já mu pravil: Třeba na La Manche. On se na mě podíval a řekl: To byste stejně nepřeplaval.

Ptal se Dušan Pokorný

Jan Novák při svém překonání Kanálu Lamanche, na lodi jeho trenér P. Tomeš

