

DOBA seniorů

č. 1 / IX. ROČNÍK LEDEN 2013 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Přejeme **2013!**
úspěšný rok

Nestárnoucí hvězda **Yvetta Simonová**

16

**Bolesti léčí
jehličkami**

22

**Jiří Dienstbier chce
pomáhat změnám**

20

Změna
je možná.

Co chce pro seniory Miloš Zeman

24



Novoroční pozdrav předsedy Rady seniorů ČR

3



**Rada seniorů
České republiky**
občanské sdružení

PORADNY RS ČR

Sídlo pražské poradny Rady seniorů České republiky je v Domě odborových svazů v Praze 3, nám. W. Churchilla 2. Telefonní spojení: 234 462 073-7. Poradny Rady seniorů ČR jsou i letos pro všechny seniory zdarma.

KONTAKTNÍ ÚDAJE REGIONÁLNÍCH PRACOVIŠŤ RS ČR:

Brno:

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

České Budějovice

Žižkova 12/309
Tel.: 387 718 313
E-mail: Jc.rscr@seznam.cz
Úřední hodiny: úterý, středa vždy 9.00 – 13.00
Předsedou KRS JCK je Václav Minařík

Hradec Králové:

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

Kladno

Cyrila Boudy 1444 - kanc.138
telefony: 312 522 874; 602 305 225
úřední hodiny: čt 12:00 – 16:00
e-mail: rs.kraj@seznam.cz
Předsedou KRS je Miloslav Vajs

Ostrava:

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

Plzeň

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

Zlín

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

UPOZORNĚNÍ

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

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

Premiér z karikatury dodržel slovo

Tak a je tu opět přelom roku. Období, kdy bilancujeme rok minulý a současně také střádáme plány a stanovujeme cíle pro rok příští. Mně v této souvislosti vytanula v hlavě kresba karikaturisty Mirka Pavlíka. Je na ní předseda vlády s kravatou se znakem ODS. Stojí u řečnického pultiku, ruce pateticky vztyčeny a u úst bublinka se slovy: Občané, ve svém novoročním projevu vám jménem celé vlády mohu slíbit, že právě přicházející rok bude zcela určitě horší, než ten letošní! Kresbu mohli čtenáři Doby seniorů ve svém časopise vidět loni koncem roku.

Rok se s rokem sešel a potvrzuje se, že ironický šleh byl pravdivý. A ironicky míněné se stalo vlastně jedním z mála – pokud nikoli vůbec jediným slibem – který Petr Nečas občanům ČR v roce 2012 dokázal splnit. Nezhoršila se ale jen situace občanů. Pokračoval i rozkladný proces vlády, kterou opouštěli usvědčení neumětlové i ti všehoschopní. Mizely a to i ve vyšetřovací vazbě i pověstné ministerské „pravé ruky“.

V závěru roku dobré bydlo na ministerstvu musel opustit i politický veterán Alexandr Vondra. Nedokázal kloudně vysvětlit, proč ozvučení českého předsednictva EU stálo stamiliony, byť jinde to stojí jen zlomek jím schválené sumy. U voličů bývalý disident a blízký přítel zesnulého Václava Havla upadl do tak velké nemilosti, že ani z ministerského úřadu nedokázal ve volbách obhájit svůj senátorský post. Ovšem i pak to trvalo ještě několik týdnů, než skutečný stav své oblíbenosti konečně zjistil i on a vycouval z ministerské pracovny a z bývalé slávy zůstala jen pověstná polní tráva. Kreslo po Vondrovi nezůstalo prázdné dlouho.



Po rošádách na špičce ministerstva obrany se do ní nahrnula sebevědomá šéfka strany LIDEM Karolína Peake. I ona si zjevně myslela, že se správnou stranickou legitimací zvládne vše. Že nezáleží na tom, co kdo umí, ale jakou má moc. Hned po svém nástupu vyhodila svého náměstka a další vysoké ministerské úředníky a očividně připravovala dobrá bydlá pro své příznivce. To už vykořelelo i jinak bojácného Petra Nečase a paní ministryni z ministrany odvolal. Ta se do dějin zapíše dosud nejkratším pobytem ve funkci v dějinách České republiky.

Pidistrana zřejmě splnila svůj úkol: pomohla prosadit asociální reformy, církevní restituce, zvýšení DPH i státní rozpočet. Mouřenín už není potřebný. Naštvaná Peake vyhlásila odchod do opozice. Nějaké kroky proti vládě se asi ale od ní nedají čekat. Poslanecký plat je přece jen lepší než nic... Že je každá koruna dobrá nám ostatně předvedla poslanecká sněmovna, když si zákonodárci odhlasovali další zvýšení příjmů. Nestyděli se to udělat v době, kdy pláčou nad prázdnou pokladnou a vedle dalších škrtů prosazují i snížení valorizací starobních penzí. Kontraproduktivně se škrtají peníze na školství, zdravotnictví a v sociální oblasti.

Pokud nyní říkáte, že vláda je skutečně špatná a lidem škodí, pak vezte: máme takovou vládu, jakou si zasloužíme. Stav vlády je i obrazem naší neschopnosti něco s tím udělat. A jelikož ani tolik proklamovaný konec světa 21. 12. 2012 nenastal, budou slova z karikatury zřejmě platit i pro rok 2013...

František Vonderka

šéfredaktor

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

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

DALŠÍ ČÍSLO VYJDE

25. ledna 2013

Předseda Rady seniorů ČR k novému roku

Vážené seniorky, vážení senioři,

končíme rok 2012, který byl pro Evropany rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity a pro české generace starších lidí zase rokem nebývalých důsledků vládních „reform“. Po lednovém zrušení státem garantovaných slev pro seniory na železnici přišla třetinová valorizace penzí a nakonec česká verze podpory aktivního stárnutí, tedy zrušení slevy na dani pracujícím důchodcům. Přitom většina ze 170 000 důchodců pracuje proto, aby přežili. **Nečasova vláda zahájila v novodobé společnosti také historicky nový proces, tj. zvyšování důchodového věku současně se snižováním důchodu.** Hovořím o zavedení neomezené hranice důchodového věku a restriktivním výpočtu starobních penzí. Dle propočtů státu budou nové penze u 70 % příjemců nižší až o 600 Kč měsíčně. Rada seniorů ČR využila všech možností k obraně. Oslovili jsme premiéra, předsedy obou komor Parlamentu a nakonec i pana prezidenta. Pochopení jsme ale našli pouze u předsedy Senátu. Jako odpověď na aroganci moci jsme byli donuceni svolat historicky první seniorskou demonstraci a vyhlásit seniorskou petici. Děkuji všem, kteří je podpořili. Zprávy o české seniorské demonstraci zazněly v médiích v Německu, Rakousku, na Slovensku, v Estonsku, ve Velké Británii, v USA a dokonce také v Austrálii. S přesvědčením, že výsledky krajských a senátních voleb pozitivně ovlivní i celostátní politiku, jsme ve 12 krajích uskutečnili předvolební seniorská setkání s kandidujícími politiky. Bylo zde přislíbeno rozšíření sítě sociálních služeb, výstavba nových Domovů pro seniory, finanční podpora obcí při výstavbě malometrážních bytů a Domů s pečovatelskou službou, regionální doprava pro osoby starší 70 let zdarma, rozvoj Senior pasů a Senior pointů, podpora a rozvoj volnočasových a vzdělávacích aktivit seniorské populace a v neposlední řadě také podpora činnosti krajských rad seniorů. Věříme, že sliby budou dodrženy.

V loňském novoročním projevu jsem Vás informoval, že vláda založila úkol do 30. června letošního roku zpracovat zákon o sociálním bydlení. Dnes Vám s velkou

lítostí sděluji, že práce byly o rok odloženy. Přitom k 31. prosinci 2012 končí deregulace nájemného v celé republice a nové nájemné bude sjednáváno již na tržní úrovni. Reagovali jsme zpracováním vlastního návrhu zákona o sociálním bydlení osob v seniorském věku, který ale do Poslanecké sněmovny dosud předložen nebyl. Loni slíbený návrh zákona o druhé valorizaci penzí 2012 jsme zpracovali též.

Za 11 měsíců loňského roku poklesla reálná kupní síla starobních penzí o 3 procentní body, za celý rok 2012 očekáváme pokles 3,1 procentní. Přepočítáno na korunu jde o 290 Kč měsíčně u průměrné starobní penze. Negativní vývoj bude pokračovat také letos, pokles reálné kupní síly starobních penzí očekáváme na úrovni 1,8 až 2,1 procentního bodu. Tj. o 168 až 198 Kč měsíčně u průměrné starobní penze. U penzí nižších než průměrných bude pokles vyšší. Navíc ve výpočtu nejsou započítány zvýšené výdaje na zdravotnictví.

Co se podařilo?

Na celostátní úrovni považujeme za úspěch zachránění tzv. Příspěvků na bydlení, který vláda navrhovala zrušit. Důsledky by byly tragické, senioři, žádající o podporu bydlení, by museli prodat veškerý majetek. Za úspěch považujeme také udržení původních dohod s ministerstvem práce a sociálních věcí, tj. omezení výplatní funkce Sociální karty pouze na dávky hmotné nouze. Pozitivně lze hodnotit podporu státu při výstavbě seniorského bydlení. Přehled poptávky nad nabídkou malometrážních bytů je obrovský, odhadujeme, že jenom pro seniory jich chybí cca 30 000. Zatím jsou ale výsledky velmi skromné. Důstojným způsobem jsme přispěli též k Evropskému roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Za významné podpory předsedy Senátu, ČSÚ, vědeckých institucí, Anglické hospodářské komory a České spořitelny byla uskutečněna mezinárodní senátní konference, která jako jediná v republice na konkrétních datech zhodnotila míru zapojení seniorů do ekonomických, společenských, vzdělávacích a kulturních aktivit. Na krajské úrovni považuji za úspěch výrazné rozšíření aktivit krajských rad seniorů v Ústecském, Královéhradeckém a v Moravsko-

slezském kraji, slibně se začíná rozvíjet působnost krajské rady seniorů v kraji Jihočeském. Ustavující konference krajských rad seniorů úspěšně proběhly v krajích Středočeském a v kraji Praha a hodnotící konference v krajích Zlínském a Vysočina. Rada seniorů ČR je seniorským partnerem krajských samospráv již v 11 krajích. Za úspěch považuji také rozšíření bezplatné seniorské poradny do statutárního města Kladna. Pracují již v 7 krajích.

A co čeká české seniory v roce 2013?

Začátkem roku proběhnou prezidentské volby, ministr zdravotnictví ohlásil dokončení 3. etapy zdravotnické reformy, od 1. ledna máme v celé ČR tržní nájemné v nájemních bytech. Seniorské nájemce čeká nová, neznámá procedura sjednávání tržního nájemného. Nabízíme konkrétní pomoc v bezplatných seniorských poradnách v Praze, Brně, Ostravě, Hradci Králové a v Kladně. Kontaktní adresy najdete na druhé straně našeho měsíčníku. Sociální situace jednotlivých sociálních vrstev seniorů bude silně diferencovaná, největší důsledky protiseniorské politiky vládní koalice dolehnou na nízkopříjmové seniory, na osamocené seniory žijící v nájemních bytech v Praze a v některých statutárních městech a na seniory významně závislých na spotřebě léků a zdravotní péče. Řešení vidíme v přijetí zákonů o minimální penzi, o sociálním bydlení a v novele zákona o pomoci v hmotné nouzi. Pokud vláda bude nečinná, zákony zpracujeme sami. Radu seniorů ČR čeká v letošním roce její druhý sjezd. Svolán je na 17. květen do Prahy. Děláme vše pro to, aby kvalitu života seniorské populace pozitivně ovlivnil.

Vážené seniorky, vážení senioři,

přeji Vám pevné zdraví, pohodu v rodinách, úspěšné přežití nelehkých dob a odpovědnost při volbě hlavy státu. Vaše Rada seniorů ČR bude nadále s Vámi.

S úctou Zdeněk PERNES



Nová ministryně přijala seniory

V čase předvánočním se na ministerstvu práce a sociálních věcí sešla Rada vlády České republiky, aby zde diskutovala o Národním akčním plánu podporujícím pozitivní stárnutí. Nechyběli na ní ani představitelé Rady seniorů České republiky. To ovšem nebyl jediný ani hlavní důvod, proč 17. prosince na ministerstvo zavítali.

Po jedenácté hodině měla delegace, složená z předsedy Dr. Zdeňka Pernese, prvního místopředsedy ing. Oldřicha Pospíšila a místopředsedy ing. Jaroslava Ulmy, domluvené přijetí u ministryně ing. Ludmily Müllerové.

Vedení Rady seniorů o schůzku požádalo ministryni v blahopřejném dopise, zasláném k jejímu jmenování do funkce. Ačkoli se setkání neslo v přátelském duchu, nepřišli zástupci seniorské populace ing. Müllerové pouze blahopřát. Předstřeli jí rovněž, o čem více či méně jednali s jejím předchůdcem a stručně nastínili problémy, které seniorskou populaci nejvíce pálí.

Nízkou valorizací důchodů počínaje, přes zrušení slev na železnici, zdanění pracujících důchodců, přes absenci zákona o sociálním bydlení, a tedy i problémy s nedostatkem malometrážních bytů pro osamělé seniory až po zákon o hmotné nouzi.

Zástupci seniorů načrtli i několik možností řešení a nastínili své představy o další spolupráci. Paní ministryně vše se zájmem vyslechla, poděkovala za podněty i nabídku spolupráce. Na návrh předsedy RSČR Zdeňka Pernese, zda by se představitelé ministerstva a Rady seniorů nemohli setkávat alespoň jednou za půl roku nad konkrétními problémy, reagovala souhlasně. Požádala rovnou o zaslání termínu na leden.

Předseda Rady seniorů byl s takovým výsledkem spokojen. Věř, že se spolupráce nejen nastaví a rozběhne, ale že oprávněné návrhy a nároky seniorské popu-



Představitelé Rady seniorů ČR nepřišli nové ministryni pouze blahopřát k jmenování do funkce



Nová ministryně reagovala kladně na návrh pravidelných setkání s představiteli seniorů

lace budou brány v úvahu a zohledněny i v rámci nové legislativy.

Lenka Desatová ■

Foto: autorka

Na sobě šetřit zapomínají

Slibili jsme čtenářům, že zveřejníme jména poslanců Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, kteří budou v době úspor a škrťů, které mj. vedly k seškrtnání valorizací důchodů a ke zdanění příjmů pracujících důchodců, prosazovat zvýšení svých příjmů.

Tato velká morální ostuda se dělá na pokračování. Nejdříve se hlasovalo o tom, aby zákonodárci neplatili daně ze svých nezúčtovatelných náhrad. Při prvním hlasování počátkem prosince pro to zvedlo ruku celkem 69 poslanců ze všech stran mimo VV. Z **ČSSD** to bylo 11 poslanců, z **TOP 09** 9, z **KSČM** 9, pro hlasovali 2 poslanci za nové uskupení **LIDEM** (téměř celý jejich klub) a 5 nezařazených poslanců. Konkrétně to byli za **ČSSD** Jiří Koskuba, Josef Tancoš, Alfred Michalík, Břetislav Petr, Miroslav Svoboda, Ladislav Velebný, Vítězslav Jandák, Jiří Krátký, Ladislav Šiněl, Dana Vahalová a Václav Šlajs. Za **ODS**: Walter Bartoš, Václav Baštýř, Jan Bauer, Marek Benda, Petr Bendl, Zdeněk Boháč, Pavel Bohatec, Jan Čechlovský, Jana Černochová, František Dědič, Dana Filipi, Jan Florián,

Zdeňka Horníková, Tomáš Chalupa, Miroslav Jeník, Radim Jirout, Lenka Kohoutová, Miroslava Němcová, Vít Němeček, Jiří Papež, Jaroslav Plachý, Aleš Rádl, Ivana Řápková, František Sivera, Pavel Suchánek, Pavel Svoboda, David Šejch, Boris Šťastný, Tomáš Úlehla, Jan Vidím, Vladislav Vilímc, Ivana Weberová, Jaroslava Wenigerová. Z **TOP 09** to byli poslanci Václav Horáček, Jan Husák, Rudolf Chlad, Jaroslav Lobkowitz, Gabriela Pecková, Stanislav Polčák, Anna Putnová, Jan Smutný a Renáta Witoszová. Z klubu **KSČM** za zvýšení svých příjmů hlasovali Vojtěch Adam, Zuzka Bebarová, Pavel Hojda, Kateřina Konečná, Vladimír Koniček, Květa Matušovská, Josef Nekl, Marie Rusová a Karel Šídlo. Z nikým nevoleného seskupení **LIDEM** to byli poslanci Victor Paaggio a Jana Suchá, z nezařazených poslanců pak Kristýna Kočí, Michal Doktor, Radim Vyslouzil, Radim Fiala a Jaroslav Škárka.

Návrh nakonec neprošel, ke schválení bylo totiž třeba 75 hlasů...

Přesto si poslanci nakonec příjmy zvýšili. V úterý 18. prosince odhlasovali, že se z náhrad nebude alespoň platit sociální a zdravotní pojištění. Zrušení odvodů z paušálních náhrad navrhl Jan Čechlovský (ODS). Poslanci si tak podle výše náhrad měsíčně „přilepší“ od 4 669 do 6 343 korun. Hlasování se zúčastnilo pouhých 99 zákonodárců, mnozí se totiž alibisticky nepřihlásili do hlasovacího systému. Hlasovalo se prostou většinou přítomných, ke schválení bylo třeba proto jen 50 hlasů, což je pouze čtvrtina z celkového počtu členů poslanecké sněmovny. Pro bylo 80 hlasujících. Ostuda se stala skutečností. A jak se hlasovalo podle stran a kdo byl pro? **ČSSD** (pro nebyl nikdo, nepřihlášeno do hlasování: 49, omluveni: 5). **ODS** (pro: 40, proti: 1, nepřihlášeno: 5 omluveni: 3) Pro byli tito poslanci: Walter Bartoš, Jan Bauer, Marek Benda, Miroslav Bernášek, Zdeněk Boháč, Pavel Bohatec, Jan Bureš, Jan Čechlovský, Jana Černochová, František Dědič, Pavel Drobil, Jana Fischerová, Jan Florián,

Zdeňka Horníková, Tomáš Chalupa, Miroslav Jeník, Radim Jirout, Lenka Kohoutová, Jaroslav Krupka, Jan Kubata, Václav Mencl, Vít Němeček, Jan Pajer, Jiří Papež, Jaroslav Plachý, Jiří Pospíšil, Aleš Rádl, Ivana Řápková, František Sivera, Pavel Staněk, Zbyněk Stanjura, Pavel Suchánek, Igor Svoják, David Šeich, Jiří Šulc, Jan Vidím, Vladislav Vilímec, David Vodrážka, Ivana Weberová a Jaroslava Wenigerová. **TOP 09** (pro: 30, proti: 6, nepřihlášen: 3, zdržel se: 1, omluven: 1). Pro zvýšení svých příjmů hlasovali Ludmila Bubeníková, Václav Cempírek, Jaroslav Eček, Martin Gregora, Alena Hanáková, Leoš Heger, Václav Horáček, Jan Husák, Jitka Chalánková, Rudolf Chlad, Michal Janek, Ladislav Jirků, Miroslav Kalousek, Jana Kaslová, Rom Kostřica, Václav Kubata, František Laudát, Jaroslav Lobkowicz, Pavol Lukša, Jiří Oliva, Vlasta Parkanová, Gabriela Pecková, Stanislav Polčák, Anna Putnová, Aleš Roztočil, Jaroslava Schejbalová, Jiří Skalický, Jan Smutný, Bořivoj Šarapatka a Renáta Witoszová. **KSČM** (pro nebyl nikdo, nepřihlášeno: 23, omluveni: 3), Věci veřejné (pro nebyl nikdo, zdrželo se: 9, omluveni: 2). **Nezařazení** (pro: 10, proti: 1, nepřihlášen: 4, zdržel se: 1, omluven: 3) Pro přijetí hlasovali: Pavel Bém, Josef Dobeš, Kristýna Kočí, Dagmar

Navrátilová, Viktor Paggio, Karolína Peake, Jiří Rusnok, Jana Suchá, Jaroslav Škárka a Radim Vysloužil. I když mnozí ruce pro přijetí nezvedli, nutno dodat, že přijetí ostudné normy napomohli i tím, že se při hlasování nepřihlásili do systému a nebyli výslovně proti jejímu přijetí.

Předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes, kterého jsme požádali o stanovisko, hlasování komentoval následovně:

ministerstvo:	pracovní zařazení:	průměrný měsíční plat:	sledované období:
Ministerstvo kultury	náměstek ministra	344 372 Kč	červenec - prosinec 2010
Ministerstvo vnitra	náměstek ministra (1)	263 000 Kč	červenec - prosinec 2010
Ministerstvo vnitra	vrchní ředitel (2)	233 850 Kč	2010
Ministerstvo kultury	náměstek ministra	206 408 Kč	červenec - prosinec 2010
Ministerstvo kultury	náměstek ministra	194 039 Kč	červenec - prosinec 2010
Ministerstvo financí	náměstek ministra (3)	191 490 Kč	2010
Ministerstvo vnitra	náměstek ministra (9)	174 933 Kč	2010
Ministerstvo vnitra	náměstek ministra (10)	171 767 Kč	2010

červen 2011

„Jde o ostudnou záležitost, dámy a pánové ztratili soudnost a poslední kousek cti v těle. Vyzývám všechny, kteří se nestydí seniorům brát a sobě přidávat, aby rezignovali na své poslanceké mandáty.“

Navýšení příjmů poslanců není jediná nehoráznost, která šokovala veřejnost. Na internet v souvislosti s požadavkem soudců na zvýšení jejich platů unikl seznam platů ministerských úředníků. Vyplývá z něho, že někteří náměstci a ředitelé

berou měsíčně více než je oficiální plat ministrů a jejich měsíční příjmy jdou do statisíců! Přehled o platech ministerských úředníků médiím poskytl prezident soudcovské unie Tomáš Lichovník. Jako první ho uveřejnil internetový server Lidovky.cz. Nyní se tabulky dostaly na facebook, kde o nich diskutuje veřejnost (detailní listiny najdete např. také na internetové adrese: <http://tn.nova.cz/zpravy/domaci>).

Drtivá většina účastníků debaty nad výši odměn žasne a lidé jsou pobouřeni: „Oni si žijou jak prasata a nás budou furt okrádat. Bych jim dala výplatu obyčejných dělníků,“ napsala např. na facebook podrážděná Miloslava Bartošková.

Ostuda má však i své plus: lidé mají další vodítko, jak se zachovat při příštích volbách.

(fav) ■

Hejtman slíbil pomoc

Nenecháme vás bez pomoci – to byla závěrečná slova hejtmána Středočeského kraje MVDr. Josefa Řiháka, která adresoval delegaci Krajské rady seniorů Středočeského kraje. Předseda krajské rady Miloslav Vajs seznámil hejtmána se složením krajské rady, členskými organizacemi a rámcovým plánem činnosti a informoval ho o zahájení bezplatné poradenské služby pro důchodce Středočeského kraje v oblasti sociálně-právní a bytové. Krajská rada Středočeského kraje v současné době reprezentuje 2500 členů z devíti ustavujících organizací.

Setkání s hejtmánem se zúčastnil i předseda Rady seniorů ČR Zdeněk Pernes, který uvedl, že v současnosti je Středočeský kraj počtem 275 tisíc osob pobírajících starobní důchod na 2. místě v České republice. Průměrný důchod

ve Středočeském kraji činí 10 680 Kč měsíčně. Připomněl, že bylo podepsáno „Memorandum“ mezi Radou Seniorů ČR

Společné foto na závěr setkání. Hejtman Řihák uprostřed.



a Asociací krajů ČR, které mj. zdůrazňuje vytváření a posilování partnerských vztahů mezi samosprávnými kraji a krajskými orgány Rady seniorů. Informoval hejtmána o dotacích, která seniorům poskytla zastupitelstva v jiných krajích v roce 2012 a požádal o finanční podporu pro Krajskou radu seniorů Středočeského kraje na rok 2013.

Hejtman Řihák informoval o tom, že „zdědil“ zadlužený kraj a že prioritou jeho působení proto bude vyvést jej z dluhů. Z toho důvodu budou udělovány granty v roce 2013 jen v omezené míře. Rozpočet na rok 2013 je již zastupitelstvem schválen a jakékoliv změny v číslech neakceptuje. Přesto si je vědom toho, že bez finanční pomoci zastupitelstva nemůže Krajská rada seniorů účinně hájit zájmy důchodců a pomáhat rozvíjet jejich aktivity a ujistil delegaci krajské rady, že dotaci na rok 2013 zajistí.

(mv) ■

Pamatují na důchodce

Pěknou tradici udržuje vedení Odborového svazu KOVO. Každým rokem pořádá vánoční setkání pro bývalé pracovníky svého ústředí v důchodovém věku. Také letos se jich v budově DOS v Praze 3 sešly dvě desítky. Ještě než se rozběhla zábava a povídání o tom, co se za uplynulý rok přihodilo v rodinách, a třeba i o vnoučatech, informoval místopředseda OS KOVO Jaromír Endlicher přítomné o tom, jaké hlavní úkoly svaz nyní řeší i o přípravách na jeho VI. sjezd, který se uskuteční v roce 2013 v Hradci Králové. Sváteční náladu umocnilo například jeho sdělení, že odborový svaz v posledních

letech zastavil pokles členů a naopak posíljuje svoje řady o nové členy. V roce 2011 jich bylo kolem pěti tisíc, z roku 2012 ještě nejsou konečné údaje, ale členská základna se vyvíjela obdobně příznivě. OS KOVO také patřilo k hlavním oporám protestů veřejnosti proti sociálním opatřením současné vlády a podpořil i historickou seniorskou demonstraci, která se uskutečnila v Praze na Palachově náměstí.

Svaz systematicky pečuje o své členy v důchodovém věku. Nejenom tím, že pořádá podobná setkání. Důchodci dostávají v případě zájmu svazový týdeník Kovák a to i v elektronické podobě a mohou vyu-



žívat různé výhody, jako jsou např. různé slevy na rekreační pobyty.

(fav) ■

Foto: autor

Hladí pacienty i básněmi

Z dopisu Magdaleny Vyroubalové z Olomouce: „V návaznosti na problematiku seniorů a zdravotně znevýhodněných osob v opovržením hodné souvislosti se vším, co se vyjevilo s benefity poslanců na stravování a se zvyšováním jejich příjmů, si vám dovoluji zaslat několik básní paní Jitky Kavulovičové, která jako zdravotní sestra pečuje o nemocné v Psychiatrické léčebně Šternberk. Zde se stará i o oběti duševně zničené oběti exekutorů a justiční mafie z Prostějova. Mezi ně patřil i můj muž, který usmýkán přeme-

ty této mafie, zbaven bytu po rodičích i finančních prostředků, strávil svoje poslední dny v této léčebně. Všem zaměstnancům oddělení 31 uvedeného zařízení patří moje nesmírné díky za obětavou péči a soucit s oběťmi, kteří se zásluhou různých korupčních uskupení stali jejich pacienty a pouze zásluhou těchto zdravotníků prožívají důstojně a obklopeni péčí a lidským soucitem své poslední dny. Významný podíl patří právě sestřičce Jitce. Když se dovídám, že se snad uvažuje o zrušení tohoto zařízení, nemám lidských

slov. Prosím, otiskněte podle možnosti básně sestřičky Jitky, na které si najde čas i při svém obrovském pracovním zatížení, které si zaslouží úctu všech poctivých občanů naší, korupci těžce zkoušené země...“ Prosbě rádi vyhovujeme a otiskujeme báseň Jitky Kavulovičové s názvem Koukej se na nebe.

*Koukej se na nebe, plné beránků,
třeba tam najdeš pohádku
o krásných a moudrých lidech,
kteří váží každé své slovo,
které z úst svých vypustí,
protože ví, jak moc bolí,
když jeden druhému
slovem ublíží.*

Spojují generace

Hezký dopis jsme do redakce dostali od paní Marie Končelové z Dolních Kralovic. V dopise byl kalendář na rok 2013. Kalendář je plný srdíček. Malovaly je děti, které se na svoji zájmovou činnost scházejí i v prostorách dolnokralovického Klubu nejen pro seniory. Paní Končelová píše: „Kalendář jsme křtili v pěkném prostředí obřadní síně Obecního úřadu Dolní Kralovice, podepisoval ho ředitel základní a mateřské školy Dolní Kralovice Mgr. Jaroslav Kosprd. Na slavnosti se sešli rodiče dětí, prarodiče i řada hostů. Nechyběly samozřejmě ani ženy z Klubu nejen pro seniory. Děti oslavu zkrášlily přednesem básní a krátkých cvičením.

Kalendáře budou opět ozdobou nejen v rodinách dětí, které je vyzdobily. Sponzorský je vytiskla firma GraTypoPrint Praha a tak se vydají i do dalších obcí a měst. Opět jsem se přesvědčila, že všechny naše činnosti v kroužku a Klubu nejen pro seniory mají význam a spojují generace dětí a dospělých. Lidské vztahy jsou ty pravé hodnoty, které nám nikdo nemůže vzít. Odcházeli jsme s dalším estetickým zážitkem a s pěkným pocitem.“ Dodáváme, že Klub nejen pro seniory letos uspořádal i několik společných zájezdů, např. do parku v Průhoncích u Prahy či na interaktivní výstavu Včelí svět v Hulicích.

(red) ■



Životem pochodoval s hudbou

Pan Karel Pitra je náš nejstarší vojenský kapelník. Narodil se 10. ledna 1918 a dětská školní léta prožil v Červené Lhotě. Pak navštěvoval vojenskou hudební školu v Praze, a když ji v roce 1934 absolvoval, byl zařazen ke 44. pěšímu pluku v Liberci a Turnově, kde působil jako výkonný hudebník. Na začátku druhé světové války byl převelen k tzv. vládnímu vojsku v Lipníku nad Bečvou a následně v Kostelci nad Orlicí, kde poznal svoji životní lásku Marii, s níž se v lednu 1943

prátele a členy orchestru. Pan kapelník se pochlubil, že jejich kapela nehrála jen do pochodu a na koncertech, ale nahrála i hudbu ke známému filmu Karla Kachyni. Už zase skáču přes kaluže. Vojenské hudby tehdy nenatáčely gramofonové desky a jejich sláva proto žila jen v srdcích a myslích vděčných posluchačů. A nejenom tam: za svoji hudbu dostala kapela i vyznamenání Za vynikající práci. Není také určitě náhodou, že řada jejich členů se po službě v armádě uplatnila ve vynikající Moravance Jana Slabáka. Pitrova kapela koncertovala pro vojáky i civilisty za každého počasí a vždy samozřejmě „živě“. Žádná přehlídka ani vojenská přísaha se neobešly bez účasti vojenských muzikantů, komise hodnotily kvalitu výkonu jejich kapelníka a jeho souznění a symbiózu s orchestrem. Bodovali i na soutěžích vojenských hudeb, které vyhrávali hlavně skladbami Miloše Machka. Obecenstvo vždy sledovalo, čím se Pitra pochlubil a příjemně překvapí už tak nadšené publikum.

Pan kapelník je i v seniorském věku vždy pečlivě upravený. Oholený, v čistém obleku a s vyleštěnými botami. S manželkou Marií letos oslaví sedmdesát let společného života. Jejich vztah je harmonický a šťastný. Pan kapelník na sebe pro-

zradil, že hudba byla vlastně jeho jedinou celoživotní zálibou. Bavila ho úprava skladeb, protože repertoár zahrnoval i skladby operní a operetní i vystoupení vynikajících



solistů. Kapelník vždy musel také stmelit kolektiv, vytvořit dobré zázemí pro práci a vést hráče k těm nejlepším výkonům. Šlo o dramaturgii, rozpis not i o citlivý přístup ke každému členovi orchestru.

I v důchodu kapelník s manželkou rádi navštěvují divadla v Brně, oblíbili si operu, operetu i činohru. Dnes se rádi podívají na zajímavý pořad v televizi, protože zdraví už tolik neslouží jako zamlada. Navzdory zdravotním bolístkám nejstarší vojenský kapelník u nás sleduje dění doma i ve světě stále s velkým zájmem a netají se i kritikou věcí, které se mu nelíbí.

Připravila **Alena ŠIMKOVÁ**

Foto: autorka



■ Posádková hudba Brno dnes.

oženil. Pamatuje si, že v den svatby byl mráz mínus 27 stupňů, nevěsta celá v bílém se třásla zimou, ale oba se chvěli také velkým štěstím a láskou. Ta jim vydržela i po letech. Narodili se jim dva synové. Starší Miloš se vydal na pedagogickou dráhu, mladší Karel šel ve stopách otce a celý život se věnoval hudbě jako sólista Plzeňského rozhlasového orchestru.

Pan Karel po válce nastoupil u Posádkové hudby v Olomouci a v roce 1951 – to už měl hodnost poručíka – se stal kapelníkem Vojenské hudby v Šumperku, kterou sám pomáhal zakládat. Další cesta vedla kapelníka Pitru do Frýdku-Místku, pak do Banské Bystrice a opět k Posádkové hudbě do Olomouce. Odsud pak vedla cesta k Posádkové hudbě Brno, kde vydržel až do svého odchodu do důchodu v roce 1975. Dnes zůstaly už jen vzpomínky na

Vizitka PH BRNO

Posádková hudba Brno vznikla v roce 1953, avšak činnost vojenských kapel v Brně sahá hluboko do historie z období Rakousko-Uherské monarchie.

Prvním kapelníkem Posádkové hudby Brno byl mjr. PhDr. Robert Šálek a to až do roku 1956. Od roku 1956 stál v čele Posádkové hudby Brno mjr. Karel Pitra, který vedl toto hudební těleso 19 let, od roku 1962 i s dirigentem Jaroslavem Kubáčkem. Po odchodu mjr. Pitra v roce 1975 byl jmenován do funkce kapelníka jeho zástupce kpt. Jaroslav Kubáček. V roce 1987 mjr. Kubáček náhle zemřel a funkci velitele a hlavního dirigenta převzal kpt. Jiří Volf.

Dnes je Posádková hudba Brno plně profesionálním dechovým orchestrem, který patří dlouhodobě ve své kategorii k nejlepším v České republice. Dostává mnoho pozvání k účasti na festivaly, koncerty, k rozhlasovému a televiznímu natáčení, ale také k zahraničním vystoupením. Sám za sebe hovoří fakt, že členové orchestru jsou bez výjimky absolventy Vojenské konzervatoře, jejíž studium je dnes již 6 leté a je ukončeno státní zkouškou. Orchester Posádkové hudby Brno ve své práci navazuje na nejlepší tradice české dechové hudby. Mimořádnou zásluhu na tom má i lednový jubilant mjr. Karel Pitra. Děkuje.

(red) ■



Právní poradna DS

Co s neuznanou reklamací

■ **Před 14 dny mi syn zakoupil nový mobilní telefon, který se opakovaně zasekává a poté nejde zapnout nebo se sám vypne. Chtěla jsem ho reklamovat, ale v prodejně mi řekli, že funguje a reklamaci neuznali. Ráda bych také věděla, zda je prodejce povinen sepsat se mnou při reklamování zápis, protože jeho sepsání mi bylo odmítnuto.**
R. J. Blansko

Pokud s vyjádřením prodejce nesouhlasíte, doporučuji Vám následující postup:

Vraťte se zpět do prodejny, nejednejte s nikým jiným než s jejím vedoucím. Jednejte v klidu, ale důrazně. Sdělte mu, že v jeho zájmu přicházíte znovu.

Podle § 616 občanského zákoníku odpovídá prodejce za to, že věc, kterou Vám prodá je **tzv. ve shodě s kupní smlouvou**, to znamená, že tato věc, ve Vašem případě mobil, je především bez vad. Odstavec druhý pak říká, že se tím rozumí, že prodávaná věc má jakost a užité vlastnosti smlouvou požadované, prodávajícím, výrobcem nebo jeho zástupcem popisované, nebo na základě jimi prováděné reklamy očekávané, popřípadě jakost a užité vlastnosti pro věc takového druhu obvyklé, že odpovídá požadavkům právních předpisů, je v tomu odpovídajícím množství, míře nebo hmotnosti a odpovídá účelu, který prodávající pro použití věci uvádí nebo pro který se věc obvykle používá.

Dále nám týž § výslovně říká, že v případě, že věc při převzetí kupujícím není ve shodě s kupní smlouvou, **má kupující právo** na to, aby prodávající **bezplatně** a bez zbytečného odkladu věc **vedl do stavu odpovídajícího** kupní smlouvě, a to **podle požadavku kupujícího** (tedy

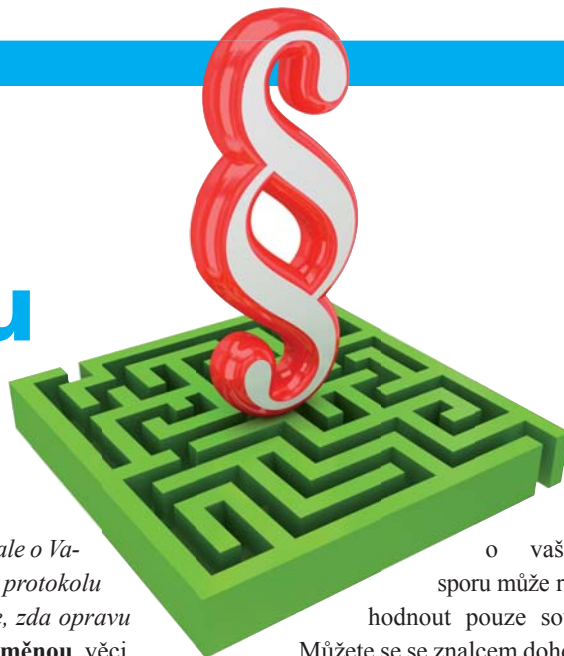
nejde o právo prodávajícího, ale o Vaše právo – vy musíte do protokolu o reklamaci uvést, co žádáte, zda opravu nebo výměnu atd.) buď **výměnou** věci, nebo její **opravou**; není-li takový postup možný, může kupující požadovat přiměřenou **slevu** z ceny věci nebo **od smlouvy odstoupit** (to znamená, že vy vrátíte zboží a prodávající vám vrátí cenu zboží). To neplatí, pokud kupující před převzetím věci o rozpor s kupní smlouvou sám způsobil (což není Váš případ).

Pozor!!! odst. 4 zakotvuje velmi důležité ustanovení, proto ho přesně cituji:



„Rozpor s kupní smlouvou, který se **projeví během šesti měsíců ode dne převzetí věci, se považuje za rozpor existující již při jejím převzetí**, pokud to neodporuje povaze věci nebo pokud se neprokáže opak (to znamená, že pokud se u výrobku vyskytne vada do šesti měsíců od jeho zakoupení, přiznává Vám občanský zákoník jakoby vyšší ochranu).

Nepodaří-li se Vám zvrátit rozhodnutí o neuznání reklamace, obraťte se na soudního znalce a nechte si vyhotovit nezávislý posudek. V tom případě totiž



o vašem sporu může rozhodnout pouze soud. Můžete se se znalcem dohodnout na tom, aby věc předem posoudil a sdělil Vám, zda lze předpokládat úspěch soudního sporu. Znalecký posudek musíte nejprve uhradit, ale budete-li úspěšná, bude ho muset uhradit (podle § 598 občanského zákona), stejně jako všechny ostatní výlohy, prodejce, kterému se pak jeho neodborný postup značně prodrazí.

Seznam soudních znalců najdete na <http://www.justice.cz/> nebo na každém krajském soudu. O svém postupu můžete, ale nemusíte, prodejce informovat, možná pochopí, že znáte svá práva a budete na nich trvat a své rozhodnutí o neuznání reklamace změní.

Na sepsání protokolu o reklamaci trvejte a žádejte, aby uvedl, že ji při první reklamaci nesepsal. Tato povinnost je mu stanovena zákonem o ochraně spotřebitele v § 19 odst. 1, v současném znění. To znamená, že povinnost danou zákonem splnit musí a není na jeho výběru, zda protokol sepiše či ne.

Prodejce tedy postupoval při vyřizování Vaší první reklamace v rozporu se zákonem. O této skutečnosti můžete informovat Českou obchodní inspekci, která může prodejci uložit pokutu. Nemůže však zasáhnout do řešení sporu mezi Vámi a prodejcem. Jak uvádím výše, k tomu je povolán pouze soud.

Pro úplnost dodávám, že prodávající musí reklamaci vyřídit do 30 dnů. Pokud tak neučiní, máte právo na odstoupení od smlouvy.

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■

Poradna pro práci s PC

Trojský kůň krade data

Antivirová společnost Eset varovala před zvýšeným výskytem trojského koně nazývaného Dorkbot na území České republiky, který se šíří prostřednictvím komunikačního programu Skype. Tento nezvaný návštěvník na napadených počítačích sbírá citlivé údaje a dál se prostřednictvím infikovaného stroje šíří po internetu.

Funguje tak, že od lidí z vašeho seznamu kontaktů vám začnou chodit zprávy, nabízející nový profilový obrázek ve znění: Hej je to tvůj nový obrázek profilu?

Po kliknutí na odkaz se otevře okno pro stažení komprimovaného souboru. Problém nastává až ve chvíli, kdy stažený ZIP soubor rozbalíte a spustíte EXE soubor uvnitř archivu. V tu chvíli dojde k napadení systému a váš počítač se stane dalším místem, odkud se škodlivý kód šíří dál.

Tento trojský kůň může v počítači nadělat pěknou neplechu. Sbírá a odesílá všechna uložená hesla a různé typy souborů, které mají útočníkovi umožnit ovládnout váš počítač. Nejspolehlivější

ochranou před touto hrozbou je neklikat bezhlavě na neznámé odkazy, a to ani v případě, že pocházejí od některého z vašich důvěryhodných Skype kontaktů.

Desatero bezpečného internetu

■ 1. Důležité jsou pravidelné aktualizace celého počítače. Ty je nutné stahovat pro operační systém, bezpečnostní bránu (firewall), antivirus i další programy.

■ 2. Některé viry dokážou bezpečnostní software v PC zablokovat. Proto je vhodné pravidelně kontrolovat, zda funguje.

■ 3. Škodlivé programy se často šíří prostřednictvím nevyžádané pošty. Pokud nevíte, od koho e-mail je, nikdy nestahujte jeho přílohu a neklikejte na žádné odkazy.

■ 4. Pozor je nutné dávat na e-maily, v nichž odesílatel požaduje, abyste se přihlásili na nějakou webovou stránku a aktualizovali informace o vašem účtu.

■ 5. Při zadávání přístupových hesel na internetových stránkách je nutné kontrolovat, zda je web zabezpečený. To po-

znáte například podle ikonky zámčku na liště internetového prohlížeče, nebo tak, že adresa webové stránky začíná zkratkou https, kde „s“ znamená bezpečná.

■ 6. Citlivé osobní informace zadávejte vždy pouze na internetových stránkách, které bezpečně znáte.

■ 7. Do e-mailů nepatří důvěrné informace, jako je například číslo kreditní karty nebo heslo k bankovnímu účtu. Elektronickou poštu totiž může zachytit útočník.

■ 8. Firewall dovoluje lépe zabezpečit operační systém. Méně zkušení uživatelé by jej rozhodně neměli vypínat. Při nedostatečných znalostech je vhodné jej nechat pracovat v automatickém režimu.

■ 9. V internetových kavárnách a na cizích počítačích se nepřihlašujte do internetového bankovníctví. V počítači mohou být nainstalované keyloggery.

■ 10. Obezřetnost je nutná při připojení k nezašifrovaným bezdrátovým sítím. Ty totiž může kdokoli odposlouchávat a získat tak přístup ke všem datům v cizím počítači.

Zdeněk HŘEBEK ■



Pomoc našla v naší poradně

Paní J. Š. z Prahy bydlela se svým manželem v bytu 2+1 na okraji Prahy. Původní smlouva na nájem bytu zněla na manžela a platila na dobu neurčitou. Pronajímatel, který se v průběhu let převodem domu několikrát vyměnil, dohodnul s manželem několik let po sobě nájemné dohodou. Letos v létě zemřel. Poslední vlastník domu poslal paní J. Š. dopis, v němž jí oznámil, že nové nájemné od 1. ledna 2013 bude o více než 2000 Kč měsíčně vyšší, a k dopisu přiložil novou nájemní smlouvu na dobu dvou let s opcí na další 1 rok a stanovil ve smlouvě kauci. Paní J. Š. proto navštívila poradnu Rady seniorů ČR s dotazem, co má dělat.

Poradce nejprve překontroloval platnou nájemní smlouvu a všechny dodatky zvyšující nájemné. Shledal, že smlouva je platná a není tedy třeba sepsat novou smlouvu. Dosavadní nájemné bylo sice stanoveno dohodou s předchozím pronajímatelem a s ohledem na původní plochu bytu, která se sice nezměnila, ale od roku 2007 se zapo-

čítává větší, než tomu bylo dříve. Slevy na komoru, WC a koupelnu, jejichž plochy se pro stanovení nájemného původně počítaly polovinou, již neplatí. Polovinou se ale nadále počítá plocha balkonu či lodžie a sklepa, pokud nejde o samostatnou místnost.

Pak poradce zjistil na kalkulačce nájemného vydaného ministerstvem pro místní rozvoj České republiky pro rok 2012, kdy cenová regulace nájemného končí, jaká výše nájemného mohla být pronajímatelem pro daný byt pro rok 2012 stanovena, pokud by pronajímatel v roce 2011 postupoval podle zákona č. 107/2006 Sb. o jednostranném stanovení nájemného. Poradce shledal, že nově navrhované nájemné pro rok 2013 podstatným způsobem převyšuje je maximálně možné regulované nájemné pro rok 2012 a pro dané katastrální území. Přitom paní J. Š. je důchodkyně, jejíž jediným příjmem je její důchod a část důchodu po zemřelém manželovi. Proto pobírá sociální dávku od státu (příspěvek na bydlení).

Doporučil paní J. Š. následující postup řešení problému:

■ 1. Navrhovanou novou nájemní smlouvu nepřijmout, protože i nadále platí současná nájemní smlouva, s níž je nájemkyně spokojena.

■ 2. Nepřijmout ani pronajímatelem navrhované nájemné pro rok 2013, protože podstatně převyšuje maximálně možnou výši regulovaného nájemného pro rok 2012.

■ 3. Dohodu o kauce neuzavírat, protože tato možnost je zákonem č. 107/2006 Sb. dána jen při uzavírání nové nájemní smlouvy.

■ 4. Požadovat i nadále na místně příslušném úřadu práce pro další období příspěvek na bydlení, protože cena bydlení v současné době převyšuje 35 % jejího čistého příjmu.

Pomoc našla v naší poradně

Ing. Karel HANAUER ■

bytová poradna Rady seniorů ČR Praha

Zde domov můj

Srdcem za lidi, rozumem za republiku

Vše nejlepší v novém roce přeje

M. Loš. Ke



www.ZEMANnaHRAD.cz

SUDOKU

Uvedte součet čísel z označených políček

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

Správné řešení sudoku z prosincové Doby seniorů:

Součet hledaných čísel je 23. Jak jsme slíbili, výherci byli tři. A kdo to byl? Správně odpověděli a štěstí při losování tentokrát měli Bohuslava Čiháková z Liberce, Jana Rudolfová z Klatov a Hynek Malý z Karviné.

Výhra s osobností

Připomínáme opět několik osobností, které se narodily v měsíci lednu. Vaším úkolem je napsat nám, v jakém oboru nebo jak se tito lidé zapsali do historie. Na šťastného výherce čeká knižní odměna.

1. 1. 1913 – Vladimír Vokolek, **7. 1. 1911** – Světlá Amortová, **12. 1. 1923** – František Vencovský, **13. 1. 1853** – Antonín Rezek, **14. 1. 1893** – Karel Barvítius, **20. 1. 1928** – Vlasta Fialová, **21. 1. 1923** – Dina Gottlieblová, **23. 1. 1878** – František Janeček, **24. 1. 1888** – Jan Syrový, **30. 1. 1923** – Jiřina Petrovická.

Správné řešení z minula: Antonín Chittussi – malíř (krajinař), Olga Scheinpflugová – herečka, Jiří Mahen – básník, prozaik a dramatik, Jitka Válková – malířka a grafička, Hanuš Fantl – básník, Jan Evangelista Kosina – filolog, pedagog, literární kritik, Jiří Hanzelka – cestovatel, spisovatel, publicista, Jan Campanus Vodňanský – humanista, básník a skladatel, Karel Mašek – básník, prozaik, dramatik a překladatel, Jan Čep – prozaik, esejista, překladatel katolické orientace. Knihu Divadelní dobrodružství Voskovce a Wericha, které je novinkou produkce vydavatelství Petrklíč, vyhrává Pavel Šimsa z Kladna. Poslal správnou odpověď a navíc měl štěstí při losování ze všech správných odpovědí. Blahopřejeme. **Na odpovědi na soutěžní úkoly na této stránce čekáme do 20. ledna 2013.**

Nová knížka o otci Josefa Švejka

Pokud by Vám slovo *kaťouráci* nic neřeklo, pak nejspíš neznáte stejnojmennou Haškovu povídku, dost možná se vám nevybaví ani jeho texty *Nebezpečný pracovník* či *Podivuhodné dobrodružství indického kačera v městském parku*. Tři povídky, motivicky se vztahem k vesnici Jasenná u Jaroměře.

Určitě si však připomenete z Osudů dobrého vojáka Švejka scénku (řeceno s Haškem *odyseu*), když dva *průvodčí dopravovali* (zase Haškovy výrazy) vojenského sluhu Švejka pod čestným doprovodem dvou vojáků s bajonety k polnímu kurátovi. Ten jeden byl přece malý, tlustý a druhý čahoun. Když šli za naprostého mlčení přes Karlův most, promluvil v Karlově ulici ten malý tlustý na Švejka: „Nevíš, proč tě vedeme k polnímu kurátovi?“ „Ke zpovědi před popravou,“ řekl ledabyle Švejk, usmívaje se dobrácky, „já o ničem nevím. Patrně to bude osud.“ „Asi ses narodil na nešťastné planetě,“ znalecky a se soucitem poznamenal malinký, „u nás v Jasenné u Josefova ještě za pruský války pověsili taky jednoho. Přišli pro něho, nic mu neřekli a v Josefově ho oběsili.“ Dost citování, doporučuju vzít si k ruce právě vyšlou 110stránkovou knížku Jiřího Uhlíře *Humorista Jaroslav Hašek a Jaroměřsko* (vydalo s ilustracemi Blaženy Šustrové nakladatelství Bor Liberec); ta je přesně z rodu těch, které přinášejí něco nového v haškologickém bádání, v tomto případě v bádání vysloveně regionálním (máme samozřejmě na zřeteli a s úctou haškologa Radka Pytlíka a jeho *Toulavé house. Zpráva o Jaroslavu Haškovi*).

A teď tu tedy máme (těsně před 90. výročí smrti slavného spisovatele) Uhlířovu publikaci z Jaroměřska a konkrétně z Jasenné (v ní byl Hašek poprvé v červenci 1914 a snad i na počátku roku následujícího). I ty drobné Jiřím Uhlířem objevené detaily mají vypovídací hodnotu - namátkou Haškovy dedikace jeho knížky *Trampoty pana Tenkrát* půvabně, milě, hezké slečně Aničce Samkové, jediné dceři zámožného hostinského a rolníka Josefa Samka z Jasenné: *23. XII. 1914 – „Modli se a pracuj a neprodávej bajonet!“*

Jaroslav Hašek, t. č. voják rakouský, tuto sentenci v úctě věnuje své nepřítelkyni Aničce Samkové z Jasenné u Josefova – Jaroměře v zemi Koruny České. Asi zaujme slovo *nepřítelkyně*, ale opravdu to tam je takhle napsáno.

Ke čtení toho v této knize je daleko víc, i kapitola Náchodsko v díle Jaroslava Haška, ale přece jen Jasenná tu hraje prim a v Haškovi vzbuzuje ta vesnice příjemné reminiscence. Dalším dokladem je onen starší zámečník ze Smíchova, který považuje Švejka za dezertéra a se sympatiemi mu daruje deset korun a sdělil mu, že má syna, který také utekl z vojny a je u babičky v Jasenné u Josefova.

Abychom nezapomněli, autor nám vysvětlil i výraz *kaťouráci*, a tak ho citujeme: Jde o pojmenování kočovných psů (pohodných) potulných koček a hlavně psů. Z kůže utracených psů kaťouráci zhotovovali řemínky k cepům.

Josef KRÁM, (red) ■



Co nám vzkazuje Desatero

1

Desatero či dekalog (z řeckého deka) považují židé a křesťané za příkazy, které Bůh – Hospodin – dal lidem jako směrnicí pro způsob života. Podle Starého zákona předal Bůh dvě desky s příkázáními na hoře Sinaj do rukou Mojžíšových. Desatero je v evropské kultuře i mimo okruh náboženství považováno často za „etické minimum“, neboť 4. až 10. příkázání desatera vymezuje základní mezilidské vztahy (tzv. 2. deska Zákona). Znalost znění Desatera však obecná není a také mnozí, kdo ho berou do úst, často proti němu sami konají. Ve spolupráci s pastorem Janem Schwarzem otevíráme tedy výklad Desatera a doufáme, že zaujme naše čtenáře.

Desatero - úvod

Už jako kluk, myslím, že to bylo ve čtvrté třídě, jsem naslouchal vyprávění

vousy a kostěné brýle a červené tváře, tedy vzezření velebné a důstojné, a já si podle něj při tom jeho poutavém vyprávění představoval samotného Pána Boha (to když mluvil o stvoření), později jsem v jeho podobě, v hnědé kutně s bílým provazem - cingulum, uviděl Noeho, Abraháma, Izáka a Jákoba, a to se ví, že taky Mojžíše, snášejiho z hory kamenné desky Desatera.

Ta vzpomínka mi vytane na mysl při každé zmínce o Boží smlouvě, kterou sice uznáváme jako důmyslnou příručku o chování mezi lidmi, ale málokdo je schopen ji dodržovat a v tom vězí bída pozemského bytí. Do konce života nezapomenu na oči našeho faráře, když mě nachytil při škubání jablek v cizí zahradě; ve mně se v tu chvíli srdce zastavilo, ale on tam bez hnutí stál a tiše se usmíval, a já v něm zase spatřil samotného Pána Boha, v tom úsměvu bylo všecko: soud, návod k přiznání, velkorysý pochopení i laskavé odpuštění.

Jestli tedy mohu něco říct o Desateru, pak to činím s pokorou člověka, který si je vědom vlastních pochybení; já mohu být všem vzorem v slabosti, proto se nenechám unést k lacinému kritizování hříšného světa, neboť svět je jen zrcadlem naší hříšnosti, a to zrcadlem, které je sice stříbrem pota-

žené, ale zároveň hodně pokřivené, vždyť často jinak mluvíme doma a jinak na veřejnosti a Desatera se dovolává člověk okradený a poškozený, avšak viník nikdy, a všichni jsme přece byli někdy v roli viníků, a kdo ne, ať ani nechte dál. Jak říkal jeden profesor teologie – Stav vlastní zbožnosti poznáme, když zhasnou světla a když máme jistotu, že teď nás už zaručně nikdo nevidí.

Naštěstí jsem potkal v dětství hodného kněze, který mi vysvětlil, že Hospodin není četník, ani se přísně nemračí, když se lidi na duchu nebo na těle tajně mrzačí. Pán Bůh nás má všechny stejně rád a jeho Desatero není žádná otročká služba, natož posluhování, ale deset zářivě bílých ukazatelů na křižovatkách, kde mě oči svádějí a srdce



Mojžíš s deskami Desatera na malbě Jusebe de Ribera ze 17. století



Zpodobení židovského dekalogu z 18. století

láká jít přesně na opačnou stranu. Pán Bůh je ale pevně zasadil, aby nikdo nebloudil a s bližním se nesoudil, poutníci k svobodě a vytrvalí běžci v závodu na jednu míli k nekonečnému cíli. Amen.

ThDr. Jan SCHWARZ

Příště: Jen jeden bůh

o Desateru příkázání, které předal Hospodin Mojžíšovi. Náš farář, kapucín, byl rozený vypravěč, měl bílé vlasy a bílé

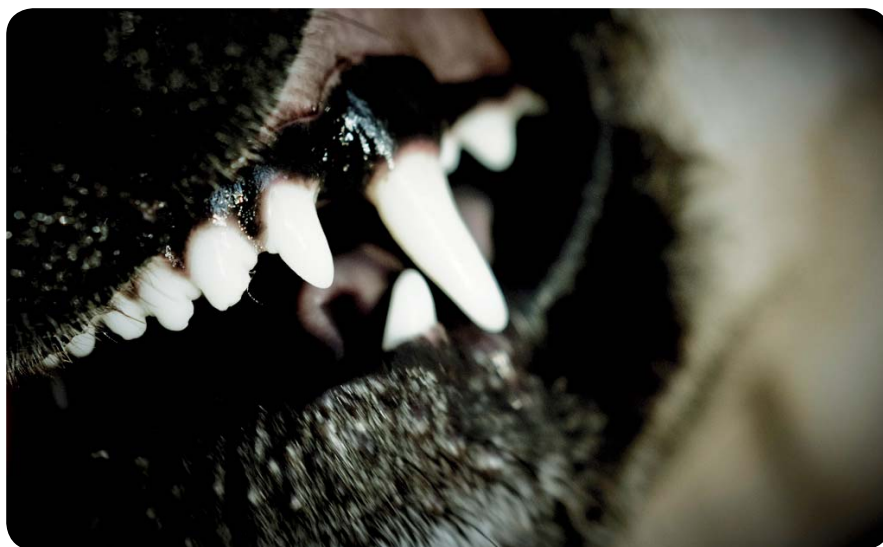
Mnoho psů – chodcova smrt?

Ty tam jsou ony idylické časy, kdy se lidé na procházkách, venčící své jezevčičky, kolie, pudly, vlčáky a jiné němé tváře, setkávali s jinými pejskaři a nepejskaři, aniž by přítomnost čtyřnohých miláčků někomu znepříjemňovala pohodu či ho dokonce ohrožovala. Tehdy totiž panovala všeobecná větší vychovanost lidí i jejich čtyřnohých společníků, jejichž útoky na dvounohé bývaly spíše vzácností. Průnik ještě před pár lety u nás neznámých takzvaných bojových plemen i do naší polistopadové doby přinesl nejen diskutabilní zpestření pohledu na živé návštěvníky parků a ulic, obohacené o děsivě vyhlížející tlamy, ale bohužel i reálnou hrozbu pro mírumilovné chodce. Zejména malé děti, ale také starší a méně pohybliví občané a především senioři, neschopní se ubránit náhlým útokům nebezpečných psů, často nezodpovědnými majiteli pouštěných bez vodítka, se v posledních letech stále více stávají předmětem jejich neovladatelných zdívočelých pudů. Některé případy, jichž se možná více odehrálo nikoli ve velkých městech, ale spíše v menších obcích, kde se psům převážně nedostává patřičného výcviku a drezury, měly bohužel velmi tragickou bilanci. Zejména v posledních dvou letech jsme někdy i dvakrát do týdne četli v tisku či viděli na televizní obrazovce hrůzné zprávy o napadení bezmocných malých dětí nebo i dospělých osob nezvladatelnými psy, někdy z ras tzv. bojových, jindy i údajně mírumilovných. Nezřídka končily tyto zuřivé ataky vážnými zraněními, bohužel však i usmrcením nevinných obětí. Bezbranní lidé, pokud na následky zranění nezemřeli, pak končili v nemocnici a dlouhodobém léčení, jejich čtyřnozí útočníci většinou v psích útulcích, jen spíše výjimečně byli utraceni jako nezvladatelní. Bojovým psům, rozpuštěným představou si moci volně zařadit na náhodném chodci, by snad dokázali čelit jen lidé, kteří prošli náročným výcvikem pro příslušníky speciálních jednotek, ale nikoli malé děti či neduživí senioři. Asi leckdo z nás již zažil bohorovné chování páníčků, kteří na upozornění chodců, aby si dali psa na vodítko, reagují obvyklým „on vám nic neudělá“ anebo i výsměšnými až sprostými replikami.

Krátce před napsáním tohoto příspěvku jsem i já osobně s přítelkyní při procházce zažil napadení neuvázaným bojovým psem, jehož majitelka, mladá asi dvacetiletá slečna ho sice na naše zoufalé volání stačila na poslední chvíli přivolat k sobě, takže jsme museli strpět – naštěstí jen – olíznutí našich svršků psím jazykem. A samozřejmě také již zcela tradiční hrubosti s drzým dovětkem, abychom na ni

A naopak drze tvrdili, že jsme jejich čtyřnohého druha asi schválně chodili za dveře dráždit! Mladí majitelé psa, posílení touto úřední podporou, pak dokonce jednou v noci přivedli svého miláčka, aby vykonal malou potřebu hned za našimi dveřmi, což bylo následující ráno až příliš dobře cítit.

Po těchto zážitcích a zkušenostech jsme usoudili, že napříště budeme moci



a jejího miláčka nekřičeli a neprovokovali. Nebyla to zdaleka naše první trpká zkušenost tohoto druhu, neboť již při dřívější stížnosti na městské i státní policii kvůli střetu s jiným neuvázaným „čtyřnohým přítelem člověka“ jsme narazili na lhostejnou reakci s tím, že když se nám jinak nic nestalo, není o čem hovořit... a vůbec, policie má jiné, mnohem důležitější, starosti! Kompetentní orgány zachovaly obdobný postoj i po jiném konfliktu, opět z psi branže, kdy jsme si před pár lety stěžovali na soustavný štěkot psa, kterého si slovenští nájemníci bytu hned pod námi v paneláku pořídili a kterého nechávali o samotě celý den do svého večerního návratu ze zaměstnání. Příslušná referentka pro veřejné věci na našem Obvodním úřadě se zajímala hlavně o všechny osobní údaje nás, stěžovatelů, ale podstatně méně viníků, aby nám po pár dnech s úsměvem sdělila, že úřad údajně nemůže nikomu zakázat mít doma přítele nejvěrnějšího. Navíc ji prý sousedé ujistili, že pes přece jednou doroste a pak bude ukázněnější.

vycházet na odpolední procházku pouze obutí do vysokých pevných bot, vybaveni obrannými prostředky, jako jsou pepřové spreje či elektrické obušky a navíc i fotoaparátem, aby bylo možno pohotovými snímky vše dokumentovat a domoci pak u úřadů zastání. Obáváme se však, že při případném použití sprejů nebo obušků bychom mohli způsobit útočícímu zvířeti i poranění a riskovat tak žalobu jeho majitele za ublížení psovi, který coby živá bytost od nedávné doby požívá dle zákona stejnou ochranu, jako člověk. Ale pak už asi zbývá jediné řešení: nevycházet vůbec ven a dívat se na přírodu a vůbec život kolem nás jen v některých televizních dokumentech...

Jan HÁLA ■

Tolik příspěvek našeho dopisovatele. Co si o tomto problému myslíte Vy? Napište nám svůj názor, rádi ho zveřejníme.

POMŮCKA: EREKT, OASA	PODPORU-ČÍK ZKR. VOJENSKÉ HODNOSTI	VYSOKÉ KOPCE		SPZ KLATOV	VÍŘENÍ	POUŠTĚT SLINY		1. DÍL TAJENKY	NEHODNÍ	 www.enigmasro.cz				
OZNAČENÍ KYSELOSTI ROZTOKU			ZÁKRSEK KNIŽNĚ				SPZ NOVÝCH ZAMKŮ							
LŮŽKO			3. DÍL TAJENKY				NÁZEV HLÁSKY L. HERNÍ POUKAZ							
DŮLNÍ ŠACHTA				JMÉNO ŘEC. PŮVODU JEDOVATÁ BYLINA										
ZNAČKA ČESKÉ PŘÍRODNÍ KOSMETIKY					ORGÁN ČICHU				ZDVIH		UMĚLECKÁ BESEDA ZKR.	2. DÍL TAJENKY	BRITSKÝ ZPĚVÁK ??? JOHN	PRODEJNY PAPIRU ZAST.
	RODOVÝ SVAZ	PRÁVNÍK			HRDINA					VZDĚLÁN				
		PŘÁVO ODPORU								SPZ PRAHY				
NAŘÍKAT							POHÁDKOVÁ PRINCEZNA PLEVEL KNIŽNĚ							
VAZAL						ZA KRÁTKOU DOBU PROVINĚNÍ MN. Č.					STRANA ZKRATKA			
ÚTOK					HORNÍ POLOHA						SRST OVČÍ			
FÁZE MĚSÍCE				PŘÍJEMNÍ	PRODUKTY VČEL					VKOPNUTÍ				
				ZMRZLINOVÁ POCHOOUTKA					PŘÍPRAVA BUDOVÁNÍ	JEDNODUCHÉ STROJE				
									PAPOUŠEK					
	ČÁST PLUHU	POŘEKADLO					LITERÁRNÍ FORMA							DRUH UZENINY
		CHEMICKÝ PRVEK					KARETNÍ BARVA							PRCHAVÁ KAPALINA
PRODEJNY							OBSAHUJÍCÍ KAKAO							
							RUSKÉ LETOVISKO							
NECKY ZASTAR.					KAZY VE DŘEVĚ						NEOBUT			
					SEVERSKÁ ZVÍŘATA						ČESKÁ POČÍTAČ. FIRMA			
BICYKL				VÝROBCE SÍREK							ČESKÁ ŘEKA			
				NÁBOŽENSKÝ TEXT							ŠKOLNÍ AKADEMIE			
ZKRATKA UMĚLECKÉ ŠKOLY				CVIKY NA HRAZDĚ						PŘEPÁŽKA ZASTARALE				
				VÝROBCE DLAŽDIC						AMER. ZPĚV. FRANK ???				
	TÁBOŘIŠTĚ	MORŠTÍ KORYŠÍ						OPĚT						SMRTELNÁ NEMOC
		CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO						VOZKOVO CITOSLOVCE						DRITIT MLÝNKEM
MOŘSKÉ VYDRY							DĚTSKÝ POZDRAV				PRVNÍ MUŽ			
							INIC. SPIS. NEUMANNA				KRÁT. FILM. SNÍMEK			
VZPŘÍMENÝ STAV				SDR. RODIČŮ A PŘ. ŠKOLY							AFRICKÝ VELETOK			
				ZKR. EKON. ODDĚLENÍ							ZEMSKÉ DIVADLO			
MALÝ MOTOR								ZADNÍ ČÁST						
KMENY KNIŽNĚ				STAROŘEK				A TAK DÁLE ZKR.				STŘEDA ZKR.		

Vyhráli s Dobou seniorů!

Křížovky pro každého
vychází 8. a 22. ledna.

Správné znění tajenky z prosincového vydání: **Hodně štěstí v novém roce, hezké dárky na Vánoce.** Na výhry od vydavatelství Enigma (vydává mj. časopis Křížovky pro každého), které je sponzorem naší křížovky na straně 14 se mohou těšit Margit Linková z Nové Paky, Irena Típková z Prahy 7, Alena Brázdová z Brna, Karel Vrbský z Blatné a Jiří Sluka z Lubna u Frýdlantu nad Ostravicí. Blahopřejeme. Na řešení z tohoto čísla čekáme **do 20. ledna 2013**. Hodně zábavy při namáhání mozkových závitů!

Na Nový rok číhá i kocovina

Kocovina je pojmenování souhrnu negativních účinků popíjení většího množství alkoholických nápojů. I proto je často právě spojována se silvestrovskými oslavami, kdy konzumace alkoholu bývá vyšší než obvykle. Kocovina je označení vedlejších účinků konzumace alkoholu. Projevuje se pocitem žízně, bolestí hlavy, nevolností, třesem a celkovým oslabením organismu. Někdy se dostaví citlivost na světlo a hluk, bušení srdce, podrážděnost nebo naopak apatie.

Na počátku výtržnost

Slovo kocovina původně znamenalo výtržnost a vzniklo obměnou slova kočičina, kterým se označovaly výtržnosti proti mladoboleslavskému hejtmanovi



Kotzovi v roce 1848. Ve druhé polovině 19. století začalo slovo kocovina pod vlivem německého výrazu Kater, které označuje kocoura i stav po alkoholovém opojení, nabývat dnešního významu. Dříve se také říkalo Katzenjammer (kočičí nárek). Z němčiny čerpala obdobným způsobem také polština: kac, kacjenjamer, kociokwik (česky kočičí kvik).

Alkoholová kocovina je způsobena metabolity alkoholu acetaldehydem, výraznou dehydratací organismu. Naplno se projevuje až po odeznění euforizujících a tlumivých účinků alkoholu. Kocovinu dále způsobuje nedostatek minerálů a vitamínů v těle. Při konzumaci alkoholu se může člověk dostat do fáze alkoholové intoxikace, kterou je složité odlišit od kocoviny.

Acetaldehyd (CH_3CHO) je společně z dehydratací hlavní příčinou kocoviny,

podle některých vědců je jeho vliv na kocovinu mnohem zásadnější než vliv dehydratace. Acetaldehyd je produktem reakce jater a žaludeční sliznice na etanol (to je ta součást alkoholických nápojů vyvolávající libé pocity). Acetaldehyd je 30× toxičtější než samotný etanol a přetrvává v organismu dlouho poté co si subjektivně myslíme, že jsme se zbavili alkoholové opičky. Acetaldehyd je zákeřný svalový jed a alkohol, na rozdíl od dosud přetrvávajících mýtů ohrožuje více svaly než mozek a játra. Tělo se proti acetaldehydu brání pomocí několika enzymů, které ho rozkládají. Hlavní boj proti acetaldehydu a tedy proti kocovině probíhá v játrech. Běžná játra zvládnou odbourat zhruba 7 gramů etanolu za hodinu, u silných pijáků i 10 gramů. Jednoduchým výpočtem tedy můžeme zjistit, že játrům trvá téměř celou noc, než se zbaví alkoholu obsaženém v litrovce vína.

Acetaldehyd se vytváří také z tabáku ve slinách. Sliny na rozdíl od jater nejsou vybaveny účinnou obranou proti acetaldehydu. Proto bývají kocoviny kuřáků těžší než nekuřáků a proto jsou také nekuřáci více ohroženi vznikem závislosti na alkoholu.

Jak z toho ven

Léčba, nebo spíše zmírňování následků kocoviny je velmi individuální záležitostí, často s velmi nejistým výsledkem. Na kocovinu je dobré myslet už před pitím, preventivní metody mají lepší výsledky než pozdější léčba. Při léčbě kocoviny jsou nejdůležitější tekutiny. Alkoholikovi nejlépe pomůže tzv. „vyprošťovák“ – nějaké to pivo, panáček, či dečka červeného, jde o spolehlivou a nenáročnou metodu. Pro běžného člověka je ale tento způsob nevhodný.

Problém mohou vyřešit volně dostupné drogy, paralen, ibuprofen, brufen, ibalgin a další léky proti bolestem hlavy. Je nutné si ale uvědomit, že tyto medikamenty škodí například v době kocoviny alkoholem oslabenému zažívacímu ústrojí. Pokud se přesto rozhodnete jít touto cestou, neberte léky proti bolesti, ale třeba acylpyrin (pokud na něj nejste alergičtí), antacida (když vás pálí žáha) samozřejmě různé vitamínové, nebo minerální přípravky.



Pokud trpíte lehčí formou kocoviny, pak je dobré vyvíjet nějakou fyzickou aktivitu, práci na zahradě, procházka v lese atd. Kromě nápojů je dobré postarat se o doplnění hladiny minerálů a vitamínů, o které jste při alkoholických radovánkách přišli. Minerální vodu je tedy vhodné doplnit různými potravinovými doplňky obsahujícími vitamíny.

Okurky i česnečka

Mnohým více než léky či různé jiné přípravky pomáhá konzumace jídel výrazné chuti. Mnoho lidí se shodne na kyselých okurkách a láku z okurek, kyselých rybičkách či silných polévkách, jako jsou různé vývary, česnečky, dršťkové polévky.

Nic nezkažte vhodným bylinkovým čajem. Máťový čaj uklidňuje zažívání, řebříčkový čaj játra a žlučník, které bývají při kocovině zasaženy naplno, heřmánkový čaj pomůže celkově zklidnit organismus. Vyzkoušet můžete i různé směsi, které vám nejlépe doporučí bylinkářství. Výběr bylinkových čajů podřídíte vaší konkrétní kocovině a potřebám. Jiný čaj budete pít při potřebě zklidnění organismu při těžké formě kocoviny a jiný zase, pokud po něm budete vyžadovat vzpružení při lehké kocovině.

Závěrem zopakujme: Skutečně spolehlivou metodou, jak kocovině předcházet, je omezit množství požívaného alkoholu.

(red) ■

Skutečné hvězdy nestárnou

„Tuhle písničku milovala moje maminka,“ otáčí se ke mně starší paní, když na pódiu zazní „Pod starou lucernou“. „Písnička mého mládí,“ přitakává ta druhá. Na jevišti stojí elegantní dáma, symbol šedesátých a sedmdesátých let, paní Yvetta Simonová (84). Již přes padesát let zpívá, a stále krásně. Hlediště je plné, židličky jsou i vedle sedadel. Spolu s Josefem Zimou přijeli do čáslavského Dusíkova divadla. Sérii koncertů oslavuje Josef Zima – pro většinu diváků stále „Pepíček“ – své osmdesáté narozeniny. Paní Simonová vystupuje jako host. Na dveře její šatny ťukám nejdříve a prosím ji o pár vzpomínek.

„Je to už hodně dávno, kdy jsem poprvé stála na jevišti a zpívala divákům. Ale už jako malá holčička jsem po rodičích a jakýchkoliv hostech naší rodiny vyžadovala potlesk – tenkrát za své taneční kreace. Pak přišel na řadu klavír. Přála jsem si stát se učitelkou hudby, ale vyšlo to všechno jinak. Svě „pedagogické umění“ jsem si vyzkoušela alespoň na své sestřenici, kterou jsem naučila noty a první základy hry na klavír. Můj děda byl kapelníkem, hrával na sokolských zábavách, uměl na housle, na trubku, měla jsem po kom lásku k hudbě podědit.“

Jsou písničky, které mě provázejí celým životem, např. Páni kluci – tu písničku zpívám dodnes. A která je má nejslavnější? Těch známých je velké množství, ale snad píseň Stůj, při mně stůj – svatební píseň, která se často hrávala při obřadech. Ne, mně při svatbě nehrála. Před oltářem jsem stála dvakrát, ani jedno manželství nevyšlo. Jak mi kdysi řekl V. Štekl: Ty ses vdala za publikum. Asi měl pravdu. Má popularita a mé pěvecké úspěchy byly na úkor osobního života. Miluji publikum, nevím, jak to jinak říci.

Mým třetím a posledním partnerem byl Karel Vlach. Když si na něj vzpomenu, ihned se mi vybaví jeho kapela, slyším v duchu zvuk jejich znělky... Karel byl mi-

lovníkem suchého, sarkastického humoru, rádi jsme se spolu smáli. Miloval šunkofleky, a já mu je oddaně vařila. Oba jsme byli ve své profesi maximalisté, poctivě jsme

cvičili, všechno muselo dokonale klapnout. Vůbec nepřicházelo v úvahu něco ošidit.

To víte, že mě v profesionálním životě potkala i řada trapasů. Vzpomínám,



jak jsme jednou natáčeli na ploše letiště. Měla jsem boty s vysokými kramfleky, náročnější pohybové kreace jsme tenkrát nacvičili s choreografem Koničkem. No a při samotném natáčení mi mezi panely uvízl podpatek, bota se vyzula, dozpívala jsem napůl bosá.

I když mi můj první manžel říkával, že nejsem kalhotový typ, že jsem taková „česká Mařenka“, kalhoty nosím ráda. Na ženách vyšší postavy vypadají dobře a jsou i na cestování pohodlnější. Své oblečení jsem si nechávala šít v salónu Styl nebo Eva. Vzpomínám na jedny krásné šaty, celé bílé se šálem přes ramena, měla jsem je moc ráda. Ani nevím, kde skončily...

Svůj první duet jsem nazpívala s Richardem Adamem, jmenoval se Příběh naší lásky. Zpíval to původně sám, ale pak někoho napadlo, ať to zazpíváme spolu, že to bude zajímavější. Nejčastěji jsem zpívala s Milanem Chladilem, krásně nám to ladilo. Byli jsme i velmi dobří kamarádi, ale těch společných vystoupení na různých zájezdech bylo tolik, že jsme si docela rádi občas od sebe odpočinuli. Dnes vystupuji s Milanem Drobným, někdy s Pepíčkem Zímou.

Myslím, že v seniorském věku je důležitý elán. Alespoň pro mě. Najít si to, co vás baví, radovat se ze života. Ale to záleží na každém jednotlivci. Poprat se s tím, co se nedaří, nerezignovat, neřukat.“

Vzpomínky paní Simonové jsou zajímavé, poslouchala bych je moc ráda, ale paní Yvetta je už netrpělivá. Vystoupení se blíží, je třeba se připravit. Loučím se moc ne-

rada a přeju jí hodně tak úspěšných a diváky vítaných představení, jako je to dnešní...

I Josef Zíma mě ochotně zve do své šatny. Velmi ráda toho využívám, abych ho pozdravila. Nezapomenutelný princ z pohádky O princezně se zlatou hvězdou na čele, která okouzluje už několik generací, neměl letos nejšťastnější rok. Velmi těžce se vyrovnával se smrtí své milované ženy, herečky Evy Klepáčové, která stála věrně celý život po jeho boku, postihly ho i vážné zdravotní problémy. Statečně se s nimi pere a svým divákům zůstává



■ Paní Simonová a Josef Zíma

věrný. Vypráví mi o svých fanoušcích, kteří ho doprovázejí všude, kde se objeví.

I když má na jevišti připravené sedátko, protože by nezvládl tak dlouho stát, zpívá s elánem a nadšením a hned začátek jeho vystoupení – směs písniček z pražských hospod – je přivítána bouřlivým potleskem. Mnozí z nás už možná ani nevědí, že je původně hercem. Vystudoval DAMU a hrával v Městských divadlech pražských, zejména v Divadle ABC, ale i mnoha jiných. Podařilo se mu skloubit divadlo, zpěv, milovníci dechovky si ho dobře pamatují z proslavené Vlachovky.

„Teď už jsem přes dvacet let v důchodu, ale hraju a zpívám dál, možná ještě častěji než dřív, dokud mi zdraví dovolí. Podskaláka jsem hrál už ve více než čtyřech stech představeních, vystupuji i na různých besedách. Zpívat mě baví, divadlo miluju, je to můj svět. Dříve jsem také hodně sportoval, běhal jsem pravidelně, nejčastěji ve Hvězdě. Pětkrát jsem stál na startu slavného závodu Praha – Běchovice. To už teď nejde.

Ale život jde dál. Velkou vzpruhou je pro mne očekávané narození mého pravnoučka. Pepíček to nebude, možná nebude ani zpívat, ale moc se na něj těším. Profesionálně se věnovat zpěvu není tak jednoduché jako dřív. Pro kumšt je tvrdá doba. Nás bylo kolem dvaceti, dnes je šikovných mladých zpěváků, kteří se chtějí prosadit, několik set.

Neznám krásnější pocit, než stát na jevišti, když se publikum usmívá a baví. Trému mám vždycky, takové zvláštní napětí. Jezdívám často do jižních Čech, mám tam příbuzné, a ten kraj jsem si ob-

líbil. Ale za diváky jedu rád kamkoliv. S Yvettou v autě vzpomínáme na své kamarády, dávno zemřelé, na dávné historky. Jsme už snad jediní z naší generace, proto s ní tak moc rád jezdím.

Zpíval jsem v životě šansony, jazz, swing, operetu i dechovku. Nemám nějakou „nejoblíbenější“ písničku, na to se mě novináři často ptají. Mám je rád všechny, ale když přijde nějaká hlasová indispozice, musím samozřejmě ty obtížnější vynechat. Vždycky se nejvíce těším na ty nové, jestli se povedou, jestli se budou líbit.“

Podáváme si ruce, děkuji za čas, který mi pan Zíma věnoval. Pro nás, diváky, zůstává princem z pohádky i oblíbeným Pepíčkem. Za sebe i čtenáře časopisu Doba seniorů bych mu ráda popřála, ať se ještě dlouho raduje z písniček starých i nových, z potlesku, kterým se s ním lidé vítají i loučí všude, kde se objeví.

Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: F. Jirásek

Podzim očima seniorů

S dobrým nápadem přišla středočeská Krajská rada Svazu důchodců České republiky. V září 2012 vyhlásila fotosoutěž s názvem „Podzim v přírodě očima seniorů. Když jsme se o tom dověděli v Době

Do soutěže jsme proto věnovali dvě předplatné Doby seniorů na rok 2013. Ale hlavně jsme o fotosoutěži středočeských seniorů informovali v Době seniorů a přispěli tak k tomu, že se o ní dověděli

Bylo tedy skutečně z čeho vybírat. O tom, kdo získá vavříny vítězů, rozhodovala porota Krajské rady SDČR, posílená o 2 mladé profesionální fotografy. Hodnocení probíhalo na základě několika odborných kritérií. Nebylo to jednoduché, často byly ve hře i jen drobné detaily, nakonec se však porota na vítězích sjednotila. Jak jsme slíbili, nyní v Době seniorů přinášíme jak jména vítězů obou soutěžních témat, tak také fotografie, za které byli oceněni. Na pomyslných stupních vítězů v kategorii „**Podzimní příroda kolem nás**“ stanuli:

- 1. místo Věra Boštičková z Kladna
- 2. místo Josef Dupal z Prahy
- 3. místo Truda Prousková z Mariánských Lázní

V kategorii na téma „**Podzim života**“ to na stupních vítězů vypadá následovně

- 1. místo Marcela Zouharová z Prahy
- 2. místo Ing. Kristián Bergmann z Prahy
- 3. místo Hana Novotná z Nového Boru



■ Věra Boštičková – zvítězila v tématu Podzimní příroda kolem nás snímkem Zrcadlení



■ Druhé místo v kategorii Podzimní příroda kolem nás obsadil Josef Dupal se snímkem Rozcestí v podzimním lese



■ Třetí místo v kategorii Podzimní příroda kolem nás získal snímek Trudy Prouskové

seniorů, neváhali jsme ani chvíli a rozhodli jsme se tuto zajímavou akci podpořit a stali jsme se proto mediálním partnerem tohoto projektu. Sami jsme v minulosti už několik fotosoutěží pořádali a víme, kolik je s tím spojeno práce. A to už jen třeba s propagací. Bylo nám také jasné, že pro vítěze bude třeba připravit pěkné ceny.

lidé v celé republice. I to zjevně napomohlo k tomu, že k 15. listopadu 2012, tedy k datu, do kterého se přijímaly e-mailem posílané fotografie, došlo na adresu fotosoutez.krsdcr@seznam.cz do obou vyhlášených soutěžních kategorií celkem 235 většinou velmi kvalitních fotografií od 40 autorů a autorek.

U obou vítězek porota přihlédla také k tomu, že neposlaly jen vítězné foto, ale ucelené soubory snímků k danému tématu. Kromě knižních poukázek, které do soutěže věnovalo známé knihkupectví Kanzelsberger, získaly i už zmíněné předplatné Doby seniorů na rok 2013, věnované jejím šéfredaktorem.

Protože došlo opravdu hodně kvalitních fotografií, ocenila porota mimo soutěž také snímky Leoše Tůmy z Jihlavy a Pavla Horešovského a Libuše Doušové z Lidic. Do užšího výběru kromě vítězů postoupily ještě fotografie Jiřiny Paurové, Míly Benešové, Ludmily Špačkové, Dagmar Dundrové, Marty Šlinské, Miroslavy Flekalové, Pavly Radové, Vladky Batistové, Mgr. Marie Nežerkové, Josefa Lukáška, Jana Krátkého, Jana Havlíčka, Ing. Emila Pavlase a Zbynka Jonáše.

Slavnostní předání cen se uskutečnilo 5. prosince v prostorách kladenského hotelu Kladno. Jak nám sdělili organizátoři, všechny soutěžní fotky budou k vidění na webových stránkách středočeské krajské rady SD ČR. Na internetu je najdete na adrese www.sdcr-stc.estranky.cz. Pokud na ni zajdete, budete si moci kromě jiného udělat i představu o tom, jak těžké to



■ Marcela Zouharová – zvítězila v tématu Podzim života snímkem Na houbách



Tento černobílý snímek p. Ing. Bergmanna se umístil na 2. místě v kategorii Podzim života – nazval ho Tvář časem označená.



■ Na 3. místě v kategorii Podzim života se umístil snímek Hany Novotné nazvaný Slunce v podzimním lese.

porota měla při výběru vítězných snímků. Pro ty, co nezvítězili nebo se soutěže nezúčastnili, protože o ní nevěděli nebo neměli odvahu se zúčastnit, máme už nyní dobrou zprávu: Milovníci fotografování se mohou těšit na vyhlášení fotosoutěže, která na právě ukončenou naváže. Tentokrát to má být na témata „Zima v přírodě očima seniorů“ a „Aktivní seniorka/senior ani v zimě nespí“. Doba seniorů opět bude u toho, takže všechny potřebné informace

těž chtěli podpořit, získají další informace na e-mailu nemcova.sdcr@seznam.cz.

Pokud budou potřebné finance, pohrávají si organizátoři i s myšlenkou uspořádat ze soutěžních fotek výstavu a to možná i putovní.

K těm, kdo se při realizaci nápadu s fotosoutěží nejvíce činili, patří místopředsdkyně Svazu důchodců ČR Hana Němcová. K novým plánům, které by z dosud jednorázové akce učinily opakující se tra-

včas najdete na stránkách našeho časopisu.

Organizátoři také hledají případné sponzory. Ti, kdo by seniorskou sou-

dici, říká. „Věřím, že se nám naše plány podaří uskutečnit a přesvědčíme širokou veřejnost, že starší člověk nemusí prožívat podzim života bez zájmu o společnost nebo někde v ústraní. Současný senior se chce po ukončení aktivní pracovní činnosti v rámci možnosti a zdravotního stavu věnovat svým zájmům, na které neměl dříve čas. A k tomu mu slouží také členství v našich organizacích, kde v kolektivu vrstevníků může uplatnit bohaté zkušenosti, které získal během celého života. Věřte, že takový postoj není málo a mnohé z nás taková činnost naplňuje pod heslem Důchodci důchodcům, aby člověk nebyl sám.“

Za Dobu seniorů přejeme, aby vše vyšlo podle představ.

(fav) ■

Jiří Dienstbier chce být prezidentem všech, kdo mají „blbou náladu“ ze současné politiky



Je nejmladším kandidátem na úřad prezidenta ČR. Narodil se 27. května 1969 ve Washingtonu, kde jeho otec působil jako zahraniční zpravodaj Československého rozhlasu. Z populárního zpravodaje se za odmítavý postoj k sovětské okupaci ČSSR stal zavrhováný a pronásledovaný disident, což mělo neblahé dopady i na život jeho potomka. Ve stínu otce žil i po listopadu 1989, kdy se Jiří Dienstbier st. stal jednou z hlavních postav na české politické scéně. Shodou okolností usel i do křesla v senátu, které se uvolnilo po otcově smrti. Slavného otce, který mu údajně i posmrtně všude otevírá dveře, mu jeho političtí protivníci občas připomínají. Skutečnost je jiná: z otcových stop už dávno vyšel, jde si svou vlastní cestou a to s názory, které jsou typické právě pro něho. Pražské ČSSD svými činy a postoji



a svým vlastním charisma napomohl v posledních volbách k dosud největšímu úspěchu. Není to náhoda a už vůbec ne i slavný otec, proč ho sociální demokracie nominovala jako svého kandidáta na úřad hlavy státu. Velký úkol přijal. A vstřícně reagoval i na Dobu seniorů, která ho v souvislosti s jeho kandidaturou požádala o rozhovor.

■ **Proč jste se rozhodl kandidovat? Co bylo klíčovým motivem tohoto rozhodnutí?**

Chci pomoci měnit českou politiku a poměry v České republice. Prezidentskou nominací od České strany sociálně demokratické považuji za dobrou příležitost. Podporu jsem získal nejenom od strany, ale i od lidí, kteří se podepsali pod moji petici a kteří sdílí sociálně demokratické hodnoty jako je rovný přístup ke zdravotním službám, rovný přístup ke vzdělání, zájem na boji s korupcí a klientelismem a zájem na tom, aby zákony platili pro



všechny stejně. Kandiduji na prezidenta, abych reprezentoval tyto hodnoty z pozice prezidenta a abych byl prezidentem všech občanů, kteří mají „blbou“ náladu ze současného politického dění.

■ **Proč by Vás měli volit seniori?**

O hlasy seniorů se ucházím proto, že nesdílím názor představitelů dnešní vlá-

dy, že senioři jsou lidé někde na okraji společnosti. Jsou to plnoprávní občané, kteří si zaslouží důstojné stáří po dlouhém životě, ve kterém založili své rodiny, vychovávali děti a chodili do práce. Není možné seniorům nevalorizovat důchody, není možné donekonečna zvyšovat daně, které se pak promítnou do cen potravin a spotřebního zboží. Přesně toto chci nahlas jako prezident říkat, a ne mlčet jako Václav Klaus.

■ *V předvolební debatě už zaznělo, že seniorům a jejich problémům nejlépe rozumí ti, kdo jsou sami v seniorském věku. Co říkáte k podobné argumentaci? Není to podobné, jako kdyby mladí říkali, že nebudou volit nějakého seniora, protože kvůli věku nemůže přece rozumět jejich problémům?*

Tento argument platí jen napůl. Seniorům skutečně nejlépe rozumí ti, kdo jsou v seniorském věku, ale to nevyklučuje, aby se mladší o seniory zajímali, protože jednou budou také v seniorském věku a nebudou chtít být na pokraji společnosti. Jsem zastáncem spravedlivého státu, do kterého patří mezigenerační solidarita, které se občan nejdříve učí ve své rodině (dítě – rodič, dítě – prarodič), a pak se jí učí v průběhu života (mladí odvádějí peníže na důchody seniorům, mladí tak často nechodí k lékařům jako senioři a proto má být ve zdravotnickém systému více peněz pro seniory).

■ *Senioři patří k těm, kdo nejvíce doplácí na politiku současné vlády. Myslíte si, že prezident má šanci nějak jejich situaci zlepšit?*

Nepamatuji si, že by prezident Václav Klaus nahlas řekl, že se mu stále se zhoršující situace seniorů nelíbí a aby s tím vláda něco udělala. To není jenom tato oblast, patří sem i zdravotnictví, školství, důchodový systém, zahraniční politika atd. Chci být prezidentem, který otevírá témata. Důležité ovšem je, že v hájení sociálního státu budu postupovat v souladu s politikou strany, která mne nominovala, tedy ČSSD.

■ *V čem vidíte hlavní politický úkol prezidenta ČR?*

Především dobře reprezentovat zemi v zahraničí. Také bych ale chtěl zlepšit lidem náladu. Dnes už nikdo ničemu nevěří a jen čeká, že se něco stane. Popravdě, nic

se nezmění, pokud proto každý z nás něco neuděláme. Z médií se na nás šíří jen špatné zprávy, kde se musí šetřit, jaký bude schodek státního rozpočtu, kolik se bude propouštět lidí. Chci být prezidentem, který bude moci občany své země informovat i o něčem, co se podařilo.

■ *A jak vidíte etický a morální rozměr této funkce?*

Prezident by měl jít vzorem. Nesmí si na zahraničních cestách brát propisky bez dovolení, nesmí obchodovat s milostmi. Naopak by měl poukazovat na všechny nepravosti, které spatří.

■ *Chcete usilovat o to, co se nepovedlo Václavu Klausovi. Být nadstranický a podporovat dialog. Jak hodnotíte jeho komentáře na adresu kandidátů v kampani před prvními přímými prezidentskými volbami?*

Chci, aby se prezident stal zástupcem občanů a tedy občanské společnosti sídlícím na Hradě. Právě různé spolky a sdružení mnohdy upozorní na skutečnosti, které je nutno napravit a bez záštity, kterou prezident může poskytnout, se toto nemusí podařit. Chci být moderátorem problémů, na které upozorňují občanské iniciativy a občanské spolky. Popravdě řečeno, názory Václava Klause už nějakou dobu nehodnotím, protože jim mnohdy ani nerozumím.

■ *Myslím, že nejste sám, kdo přestává chápat, co chce často urážlivými slovy vlastně povědět. Ale zpět k věci: Česká politika se vyznačuje dlouhodobě nedostatkem dialogu při hledání řešení různých problémů. Vidíme, že mnohé věci se prosazují bez ohledu na jejich dlouhodobé dopady narychlo a silou. Prezident by měl být nadstranický a spojuvat. Myslíte si, že je to za současného stavu věcí možné? Co by podle Vás mohlo přispět k obnovení dialogu?*

K obnovení dialogu mezi občanskou společností a vládou či státními úřady po-

může právě přístup prezidenta k výkonu prezidentské funkce. To, že Václav Klaus vede místo dialogu monolog, je jeho chápání prezidentského úřadu. Já chci být moderátorem dialogu. Rád bych zprostředkoval exekutivě názory občanů a občanských sdružení. Na Hradě by se za mého prezidentování často u jednoho stolu potkávali zástupci vlády i opozice.

■ *Vaše postoje v otázce vládních reforem i tzv. církevních restitucí jsou známé. Hodláte i v případě, že budete*



Jiří Dienstbier si váží všech, kdo bojovali za naši svobodu. Na snímku s válečným veteránem Vasilem Korolem.

zvolen, usilovat o změny příslušných legislativních norem? Zejména když se pro to vytvoří příznivější poměr sil v parlamentu?

Prezident není nadán právem zákonodárné iniciativy. Protože mne však nominovala Česká strana sociálně demokratická, jež má v parlamentu mnoho svých zástupců, bude se mi mnohem snáze prosazovat nějaká změna než nestranickému prezidentovi. Co se církevních restitucí týká, ČSSD již deklarovala po volbách toto téma, zejména peněžní náhrady, znovu otevřít.

Za rozhovor, v jehož závěru nechybělo ani přání prezidentského kandidáta všeho nejlepšího pro čtenáře Doby seniorů a vůbec všechny seniory v ČR do roku 2013, poděkoval a přání všeho nejlepšího i za čtenáře opětoval František VONDERKA.

Od bolesti pomáhá jehličkami

Akupunktura je už několik tisíc let součástí tradiční čínské medicíny. Je považována za vůbec nejstarší léčebnou metodu na světě, o čemž svědčí i nálezy akupunkturních jehliček ze zvířecích kostí, starých sedm tisíc let. Metoda se postupně rozšířila do Evropy a přijímána byla různě – od naprostého nadšení až po úplné zatracování.

Mezi její propagátory u nás patří i paní doktorka Magdalena Urbanová. Proč?

„Samořejmě jsem tomu nejdříve moc nevěřila. Jako závodní lékařka jsem ale byla několikrát svědkem vyléčení lidí, jimž běžné lékařské metody nepomáhaly.“

U ženy se nesluší psát o věku, paní doktorka mi snad odpustí, když prozradím, že sedmdesátku už má dávno za sebou. Z osobního setkání ani z fotografií by to nikdo neuhodl. Dodnes – i když jen jedenkrát týdně – přichází pravidelně do své ordinace, plné čekajících pacientů.

I u nás byly počátky těžké. Akupunkturní body ani akupunkturální dráhy se nedají vědecky nalézt, část lékařů považuje alternativní medicínu za šarlatánství. Až do počátku osmdesátých let byla u nás zakázána a lékaři, kteří ji tajně využívali, byli trestáni.

Dnes už se vyučuje i na některých lékařských fakultách a v Institutu pro další vzdělávání lékařů, odkud vycházejí jako vyškolení lékaři-akupunkturisté tři stupňů. Na Slovensku jsou v tomto ohledu ještě dál, akupunktura je tam atestačním oborem.

„Já sama jsem se ale k základům akupunktury dostávala velmi obtížně, samostudiem. Později jsem se zúčastnila mnoha seminářů, a díky skvělým lékařům, propagátorům akupunktury, jsem jí propadla na celý život, využívám ji při léčení už více než dvacet pět let. Mám za sebou zahraniční stáže a kongresy v mnoha zemích světa, ve vietnamské Hanoji na

klinice akupunktury či na Srí Lance jsem s obdivem sledovala, jak akupunktura dokáže léčit. A co jsem se naučila, předávala jsem dál, dalším zájemcům na různých školeních.“

Ne každému a ne s každou nemocí může akupunktura pomoci. Bolesti v zádech, migrény, neurčitě hučení v uších – to byly potíže pacientů, které jsem zpovídala v čekárně paní doktorky. A všichni se shodli i v tom, že pozitivní přístup, pohoda a klid, který z ní vyzařuje, dokáže navodit v ordinaci velmi příjemnou atmosféru. Paní doktorka to zkrátka s lidmi umí.

Velmi příznivý je vliv akupunktury u bolestivých stavů – např. bolesti zad, bolesti po úrazech či bolesti hlavy, může pomoci u funkčních poruch – např. při poruchách spánku, nálady, při nesoustředěnosti, pomáhá alergikům, ale i těm, kteří chtějí přestat kouřit, nebo kteří chtějí zhubnout.



„Jestli si někdy vzpomenu na důchod? No, někdy jo,“ směje se paní doktorka, „ale tady v okolí Čáslavi není žádná další ordinace, v níž by se léčilo pomocí akupunktury, a tak nechci své pacienty zklamat. Dokud můžu... Hodně pacientů mi posílají neurologové, v mé praxi už mi jich prošly rukama stovky. Když pak jehličky pomohou při těžkých migrénách někomu, kdo už v to po letech neúspěšného léčení nevěřil, je to radost.“

K medicíně Magdalenu Urbanovou vlastně přivedl autobiografický román, který o svém životě napsal švédský lékař Alex Munthe. Kniha ji velmi zaujala a ona se rozhodla, že se jednou stane také lékařkou. Nikdy toho nelitovala.

Paní doktorka velmi ráda cestuje, partačkou je jí nejlepší kamarádka. Cvičí, plave, je členkou Sokola. A před několika lety začala s francouzštinou. Těší se z toho, že letos maturující vnučka se chystá na medicínu.

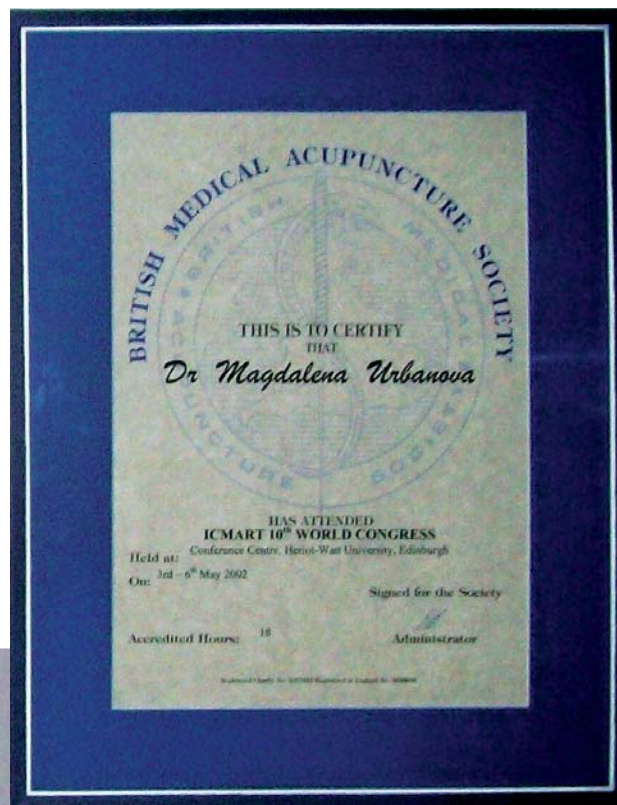
„Vždycky je lepší, když přijde pacient s důvěrou, psychicky naladěný, připraven jít svému uzdravení naproti. Neléčím nikoho, kdo nepřichází z vlastní vůle. Ptáte se na léčitele? Mohou pomáhat akupresurou, jehly by používat neměli. Vždycky je lepší, když léčení provádí odborník. Když lékař a léčitel spolupracují, je to úplně nejlepší. Ale takové spojení je málo časté. Je to škoda.“

I v takovéto tradiční medicíně dochází postupně k pokroku, k dráždění akupunkturních bodů se využívá laser, elektroakupunktura, ale to podstatné zůstává po tisíciletí stejné – drážděním konkrétních bodů znovu vrátit rovnováhu toku energie v akupunkturních drahách, a tím odstraňovat bolest pacientů.

Lékaři se pravidelně setkávají na Světovém kongresu akupunktury, který se jednou za dva roky koná na různých místech světa, dvakrát už byl i v Praze. Vyměňují si zkušenosti, seznamují se s novými poznatky, které pak využívají ve své praxi.

Tipy na svěžest

Na svých přednáškách ale i svým pacientům paní doktorka dává několik drobných rad, jak si udržet svěžest.



Tady jsou, i pro Vás.

„Nejdůležitější je mít radost ze života, radujte se i z maličkostí.

Dělejte to, co vás baví.

Učte se – třeba pracovat s počítačem, zahradničení, jazyky, cokoliv, nenechte mozek odpočívat.

Často se smějte, dlouho a nahlas. Pokud máte přátele, kteří vás dokáží rozesmát, buďte s nimi co nejdéle.

Obklopte se tím, co milujete, ať je to rodina, domácí zvířata, hudba, květiny.

Chodte na výlety – do míst, která máte rádi, nikdy ne tam, kde pociťujete vinu.

Povězte lidem, že je máte rádi, že je milujete, říkejte jim to při každé příležitosti.

Žijte, dokud jste naživu.“

Paní doktorka Magda Urbanová se těmi pravidly očividně řídí. Optimismus, energie, aktivní přístup k životu z ní přímo vyzařuje. Ať se stanou inspirací i vám, čtenářům Doby seniorů.

Připravila

Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: autorka

Co chce změnit Miloš Zeman

Doba seniorů zpovídala prezidentského kandidáta



„Důchodce z Vysočiny“ má mezi seniory hodně sympatizantů.

■ *Před časem jste odešel z tzv. velké politiky na Vysočinu. Nevydržel jste to na ní a nyní dokonce kandidujete na prezidenta. Proč? Co způsobilo, že poklidný život důchodce hodláte vyměnit za snahu aktivně ovlivnit dění v ČR?*

„Jsou dva základní důvody. Ten první spočívá v tom, že jsem hluboce nespokojen se stavem české politické scény, na níž se pohybují především amatéři a nikoliv profesionálové. A druhým důvodem je velká podpora občanů, což mohu soudit jak z vysokého počtu podpisů na petici pro moji kandidaturu, tak i z předvolebních průzkumů. A tyto občany nelze zradit.“

■ *Odrážem stavu české politiky jsou i peripetie, které provázejí první přímou volbu prezidenta. Nejnověji trapasy kolem sčítání hlasů na podporu jednotlivých kandidátů. Co jim říkáte a co říkáte i tomu, že opět nikdo za nic nemůže?*

„V každém případě si myslím, že Ministerstvo vnitra udělalo profesionální chybu a záleží na Nejvyšším správním soudu, zda tuto chybu napraví tím, že vrátí do hry Janu Bobošíkovou. A to vůbec ne proto, že bych souhlasil s jejími názory, ale proto, že její vyřazení pokládám za nespravedlivé. Jinak bych chtěl upozornit, že ti, kdo varují před odložením volby prezidenta, zapomínají na to, že ústavní stížnost nemá odkladný účinek.“

■ *Seniři dnes tvoří velkou část voličů, jejich hlasy budou mnohé rozhodovat. Proč by měli volit právě Vás?*

„Protože jsem sám senior a tedy asi lépe rozumím jejich potřebám než lidé, kteří se do důchodového věku dostanou až někdy za 30 let.“

■ *Seniři u nás patří k politickým otloukáncům, kterým se často hodně naslibuje, a pak se dožijí opaku.*

Vzpomeňte jen třeba na Topolánkův slib ohledně zvýšení důchodů nebo na to, že důchodová a další reformy současné vlády se jich nijak nedotknou. Opak je pravdou. Myslíte si, že narušenou důvěru a to nejen seniorů, ale stále větší části veřejnosti v politiku, lze ještě obnovit?

„Myslím si, že místo sladkých řečí je dobré navrhovat konkrétní činy a já navrhuji dva takové činy. Za prvé, aby byla možná další valorizace starobních důchodů. Zvýšit sazbu sociálního pojištění o jeden až 2 procentní body. Za druhé, provádět valorizaci pevnou částkou a nikoliv procenty, protože v tomto druhém případě by se rozevírali nůžky mezi starodůchodci a novodůchodci.“

■ *Část politického spektra u nás neustále varuje před KSČM a tvrdí, že hrozí návrat komunismu. Vy očividně tento názor nesdílíte,*

s KSČM vedete dialog i ohledně podpory Vaší kandidatury. Jmenoval byste jako prezident vládu, ve které by byli i ministři za KSČM?

„Já sám jsem dlouhodobým zastáncem jednobarevné menšinové vlády vítězné strany a koneckonců sám jsem takovou vládu sestavil. Je samozřejmé, že menšinová vláda, jako v každé evropské zemi, vyžaduje opoziční smlouvu, to znamená dohodu o toleranci, nikoliv o podpoře druhé nejsilnější politické strany.“

■ **Českou společnost pobouřily tzv. církevní restituce, prosazené vládni koalicí většinou jediného hlasu.**

Jaký je Váš názor v této věci? Podpořil byste v budoucnu snahy, které by žádaly přehodnocení současnou vládou doslova probojovaného zákona?

„Zcela určitě ano, s tím, že jsem již před přijetím tohoto zákona navrhoval referendum k této otázce. Na druhé straně ten, kdo je proti nějakému konkrétnímu zákonu, by měl předložit svoji vlastní pozitivní alternativu a já jsem navrhl, aby u nás byla alternativa církevní daně, která existuje například v Německu, kdy registro-



vaní členové katolické církve odvádí na dani z příjmu o 1 % více a toto procento jim potom stát vrací.“

■ **Problémem české politické scény je vedle různých jiných důležitých problémů (nedostatečná kvalifikace, korupce, rozdělování funkcí podle stranické legitimace atd.) hlavně to, že je rozdělena na tábory, které spolu téměř nekomunikují, vláda řadu věcí prosazuje silou a to i opatření, které – pokud je další vláda nebude revidovat - ovlivní několik generací. Co může udělat prezident pro obnovu**

potřebného politického dialogu, který bude respektovat i názory těch v dané chvíli slabších?

„Pokud jde o boj proti korupci, dlouhodobě tvrdím, že jediným účinným nástrojem proti korupci je přijetí zákona o prokázání původu příjmu a majetku, včetně možnosti následného zabavení nelegálně získaného, tedy nakradeného, majetku.“

Co se týče dialogu, vidím prezidentský úřad jako přirozené a v podstatě jediné, neutrální pole pro rovnoprávný a trvalý dialog všech parlamentních politických stran.“

■ **Co byste rád vzkázal čtenářům Doby seniorů do roku 2013?**

„Aby se dokázali radovat i z maličkostí, protože náš život je tvořen především těmito maličkostmi a radost ze života jakož i umění žít, je to nejkrásnější, co nás po zkušenostech, které jsme získali, potkává v seniorském věku, tedy v podzimu života. Pro mě je podzim nejkrásnější roční doba a to platí nejen o ročních dobách, ale i o životních fázích.“

Za rozhovor poděkoval
František VONDERKA ■

TIPY LETEM

Z lednové nabídky vlastivědných vycházek pro Pražany a návštěvníky hlavního města jsme vybrali:

1. út. Tradiční novoroční výstup na Petřín. Pěší procházka na Petřín spojená s povídáním o zajímavostech této pražské dominanty. Začátek ve 14:00 u dolní stanice lanové dráhy na Újezdě (zastávka tram. č. 12, 20, 22 „Újezd“). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 25 Kč.

3. čt. Alfons Mucha: Slovanská epopej. Komentovaná prohlídka. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek v 15:30 před vstupem do Veletržního paláce (zastávka tram. č. 12, 17, 24 „Veletržní palác“). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 90 Kč (stejná akce také 20. 1.)

5. so. Národní divadlo. Celková prohlídka vybraných prostor Národního divadla. Začátek každou půlhodinu od 8:30 do 11:00 ve slavnostním vestibulu historické budovy, vstup hlavním vchodem. V 10:30 prohlídka v angličtině. Objednané skupiny nad 15 osob mají přednost. Cena 140/100 Kč (stejná akce také 13. a 26. 1.).

Za apoštoly na Staroměstskou radnici. Akce pro děti. Děti se mohou těšit na prohlídku apoštolů blízko a na vyprávění o zasedání městské rady za časů pana krále. Prohlédnou si starodávné síně a také sestoupí do podzemí radnice. Na závěr čeká děti vědomostní kvíz se sladkou odměnou. Vhodné pro děti od šesti let (v doprovodu dospělé osoby). Omezený počet

účastníků na 2 x 30 osob. Začátek v 10:00 před vstupem do turistického informačního centra Staroměstské radnice. Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 25 Kč.

6. ne. Staroměstská radnice. Během prohlídky se seznámíte s architektonickým vývojem budovy, navštívíte historické sály, nahlednete k apoštolům, vystoupáte na věž, prohlédnete si podzemí radnice. Začátek v 10:00 před vstupem do turistického informačního centra Staroměstské radnice. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do radnice 25 Kč a do věže 25 Kč.

12. so. Martinický palác. Ukázka renesančního šlechtického sídla spojená s výkladem o historii rodu Martiniců. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek ve 14:00 před vchodem do paláce (Hradčanské náměstí 8/67). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 50 Kč.

13. ne. Chvalský zámek. Prohlídka areálu Chvalského zámku s procházkou kolem kostela sv. Ludmily. Začátek akce v 11:00 na zastávce autobusu č. 220, 221, 223, 261, 273 „Chvaly“ (jedou od metra B „Černý Most“). Cena 100/70 Kč + vstupné do objektu 60/40 Kč.

14. po. Parlamentní knihovna. Zcela jedinečná příležitost navštívit knihovnu Parlamentu ČR, která byla založena roku 1858. Knihovna se nachází v objektu Parlamentu ČR a je proto třeba respektovat bezpečnostní režim v objektu. Občanský průkaz s sebou! Omezený počet účastníků na 15 osob. Začátek ve 14:30 před budovou Malostranské besedy (Malostranské

náměstí 21, Praha 1, Malá Strana). Jednotná cena 100 Kč.

19. so. Stavovské divadlo. Povídání o historii divadla spojené s prohlídkou vybraných prostor stavby na Ovocném trhu i budovy divadla Kolowrat. Začátek v 9:00 před hlavním vchodem do budovy Stavovského divadla (ul. Železná 540/11, Praha 1, Staré Město). Cena 140/100 Kč.

20. ne. Rudolfinum. Prohlídka vybraných prostor významné novorenesanční budovy konce 19. století. Seznámíme s její historií a s připomeneme si také historii České filharmonie. Omezený počet účastníků na 50 osob. Začátek v 10:00 před vchodem do Rudolfiny z Alšova nábřeží. Cena 100/70 Kč.

27. ne. Pinkasova a Španělská synagoga. Prohlídka památek židovského gheta v rámci cyklu „Poznávejte Židovské město“. Začátek v 10:00 u Pinkasovy synagogy v Široké ulici, Praha 1. Omezený počet účastníků na 30 osob. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektu 75 Kč.

Poznámka: V případě omezeného počtu návštěvníků se doporučuje využít předprodeje.

Vstupenky na vlastivědné vycházky lze zakoupit v předprodeji v turistických informačních centrech PIS ve Staroměstské radnici, v Rytiřské ulici 31, ve vestibulu Hlavního nádraží, na Letišti Praha (terminál 2, tranzitní prostor) a v recepci PIS (Arbesovo nám. 4, pouze Po – Čt).

On-line předprodej vycházek také na <http://eshop.praguewelcome>.

(red) ■

Řádky pro zdraví 12

Jak předcházet infarktu a mrtvici

Naše srdce je sval, který pracuje jako pumpa. Vhání krev do těla cévami, které ji rozvádějí k jednotlivým orgánům. Okysličenou (O_2) jasně červenou rozvádějí tepny, odkysličenou (CO_2) tmavě červenou až nafialovělou žíly. Mezi tepnami a žilami v orgánech těla fungují vlasečnice, v nichž probíhá výměna krve odkysličené za okysličenou. Stažení srdečního svalu – **systola** vytlačuje okysličenou krev do těla a odkysličenou do plic. Mezi srdečními stahy – **diastola** se vrací odkysličená krev z těla do srdce a okysličená z plic do srdce.

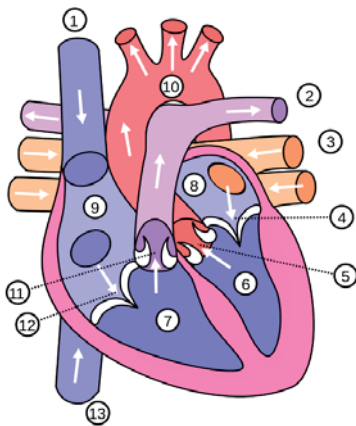


Schéma lidského srdce:

1. Horní dutá žíla | 2. Plicní tepna
3. Plicní žíla | 4. Mitrální chlopeč
5. Aortální chlopeč | 6. Levá komora
7. Pravá komora | 8. Levá síň | 9. Pravá síň
10. Aorta | 11. Plicní chlopeč
12. Trojčípá chlopeč | 13. Dolní dutá žíla

Krev je jako řeka spojující všechny orgány těla.

■ Přináší kyslík z plic do všech orgánů a rozvádí živiny ze zažívacího traktu (střev, žaludku)

■ Odvádí oxid uhličitý a jedovaté zplodiny z těla – protéká „čističkou“ – ledvinami, které současně hospodaří s vodou.

■ Rozvádí hormony mezi orgány, trávicí enzymy (z jater), inzulin (ze slinivky břišní)

■ Nedostatečný krevní oběh je příčinou mnoha poruch, např. nedostatečné zásobení okysličenou krví je příčinou infarktu a mrtvice, nedostatečné zásobení krví zúžením malých ledvinových tepének zhoršuje filtraci, což se projeví zvýšením tla-

ku spojeného s nadměrným zadržováním vody a zplodin látkové výměny (otoky). Zúžení cév a nedostatečné zásobení krví zhoršuje funkci mozku, jater, smyslů (zejména očí), svalů, kloubů a všech orgánů.

Příčiny infarktu a mrtvice

■ Zúžování cév a nedostatečné zásobení okysličenou krví, kyslíkem (hypoxie) některé části srdce a mozku.

■ Krvácení (hemorrhagie) v důsledku prasknutí některé cévy

■ Ucpání cév (embolie) vlivem sražené krve (vmetku – trombu), který z krevního řečiště „cestuje“ do různých orgánů (např. mozku či plic) a může zde ucpat cévy s následkem krvácení.

Hlavní příčinou zúžování cév, jejich ucpávání a krvácení, je arteroskleróza, podmíněná ukládáním tukových a cholesterolových plátů do cévních stěn. **Uložené pláty cholesterolu v cévách vážou vápník, nastává jejich vápenatění.** Cévy se zužují a ztrácí pružnost. Jsou křehké. Například silné vápenatění cév nastává při cukrovce. Dochází ke sklerotickým změnám, k tzv. **kornatění cév**.

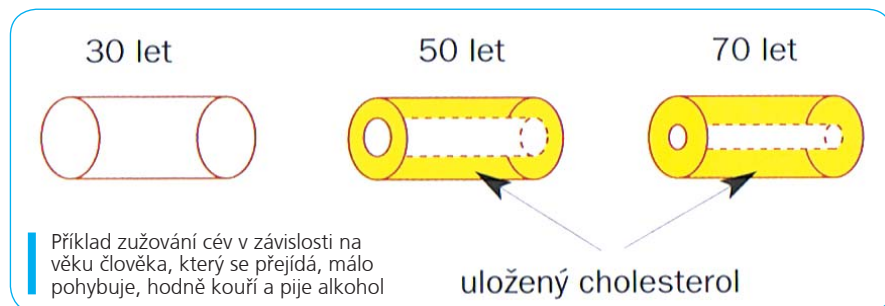
roby. Např. EKG v klidu a po námaze, změny očního pozadí, vyšetření tlaku – hypertenze, hladiny cholesterolu, cukru v krvi. V tomto stadiu pravidelné vyšetření, prevence a léčení může předejít vážnému onemocnění.

3. Stadium projevu choroby se vyznačuje zdravotními komplikacemi. Tzn. Nedostatečné zásobování kyslíkem (hypoxie), ucpávání cév (tromboembolické příhody), krvácení (hemorrhagie) za vzniku infarktu, mozkové příhody, ischemie ledviny. U hypertenzní choroby a diabetu jsou onemocnění častější.

Zúžování cév podmíněné arterosklerózou je často spojeno se zvyšováním tlaku i tepu a zvyšováním hladiny cholestero-



Aterosklerózou zasažená aorta...

**Tři stadia onemocnění**

1. Stadium ohrožení, vyplývající z rodinných dispozic nebo ze způsobu života. Někdo z rodičů nebo prarodičů (ob jedno koleno) trpěl zvýšeným tlakem, měl infarkt nebo mrtvici. Způsob života vznik onemocnění podporuje a jeho pravděpodobnost se zvyšuje. **V tomto stadiu zatím nemáme žádné subjektivní potíže a můžeme aktivně onemocnění předcházet.**

2. Stadium latentní. Nemáme sice žádné obtíže, ale vyšetřením může lékař odhalit plíživé první příznaky vzniku cho-

lu, případně cukru v krvi. Tep se stává nepravidelným (arytmie) nebo zrychlený (tachykardie). Zvýšený tlak a tep nadměrně zatěžují srdce a tím se riziko infarktu a mrtvice zvyšuje.

red ■

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

Příště: Hraniční hodnoty tlaku, tepu, cholesterolu a cukru

Recepty DS na leden

V minulosti už jsme podobnou rubriku v Době seniorů měli. Stála na receptech, které nám do redakce posílali naše čtenářky a čtenáři. Po určité době však zanikla, protože recepty našich čtenářů do redakce přestaly docházet. Nyní ovšem do redakce docházejí žádosti, abychom oblíbenou rubriku obnovili. Protože žádosti jsou doplněny i recepty, rádi přáním vyhovujeme.

Zapečený pórek

Potřebujeme: 1 velký nebo 2 menší pórký, 150 g šunky nebo anglické slaniny, 200 ml zakysané smetany, 1 PL francouzské hrubozrnné hořčice, 1 PL dijonské hořčice, 2 PL kaparů, 100 g strouhaného sýru, 1 PL olivového oleje, sůl a pepř.

Postup: Pórek povaříme asi 4 minuty v osolené vodě do zkfěhnutí, nesmí

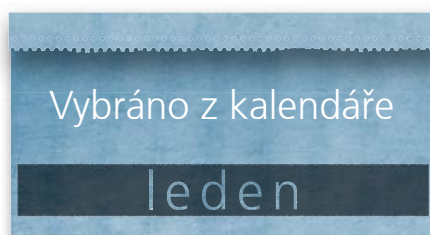
se ale rozvařit. Slijeme a ihned pórek zchladíme ve studené vodě, aby dál neměkl. Necháme okapat. Velký pórek podélně rozřízneme. Kousky stonku zabalíme do šunky, nebo asi 3 plátků anglické slaniny a položíme do olejem lehce vytřených zapékacích misek. V misce smícháme zakysanou smetanu s hořčicemi a nasekanými kapary, sýrem a dochutíme trochou soli a mletého pepře. Nakonec touto směsí pórek zalijeme. Misku pak vložíme do trouby předehřáté na 200 stupňů Celsia a pečeme zhruba 15–20 minut.

Česnekové fazolky

Potřebujeme: 600 g zelených fazolek, 2 PL oleje, 1 cibule, sůl, citrónový pepř, 4 stroužky česneku, anglická slanina (nemusí být)

Postup: Na kastrol dáme na kousky nakrájený špek nebo slaninu a necháme vyškvářit. Přilijeme 3 lžíce oleje a zpěníme cibulku. Na ní dáme orestovat očištěné a omyté fazolky, které můžeme nechat v celku nebo pokrájet na 3 cm kousky. Takto připravené fazolky slabě osolíme, opepříme citrónovým pepřem a posypeme na drobno nasekaným česnekem. Podlijeme je trochou vody a dáme dusit až jsou měkké. Fazolky zaprášíme jen velmi slabě hladkou moukou, opatrně promícháme a necháme ještě chvíli podusit, případně podlijeme. Podáváme s bramborem a pro ty, kdo nemohou bez masa a mají na to, doplníme uzeným.

Své recepty poslaly Jana Hrazdírová z Prahy a Eva Novotná z Mostu. Znáte také nějaký dobrý recept? Pošlete nám ho, ať si pochutnají i ostatní čtenáři. Recept zveřejníme i se jménem toho, kdo ho poslal do redakce, aby se podělil s ostatními.



1. ledna 153 př. n. l. – V římském konzulárním kalendáři se 1. leden stal začátkem roku. Do této doby rok začínal 1. březnem.

8. ledna 1683 – V Plzni byl založen legendární plzeňský 35. pěší pluk. Když byla Evropa v poslední čtvrtině 17. století ohrožena náporům tureckých nájezdníků, vznikalo na jejím území mnoho nových vojenských útvarů. Tak byl založen i legendární plzeňský 35. pěší pluk. Ten pomáhal habsburské monarchii psát dějiny válek bezmála 270 let. Místo pro jeho kasárna vybral při návštěvě Plzně osobně císař Josef II. Roku 1993 na tradice 35. ppl oficiálně navázal 21. mechanizovaný prapor České armády. Pětatřicátníci se účastnili bojových misí, například v rámci mezinárodních sil v Bosně a v Kosovu, v místech, kde jejich předchůdci nejednou ve své historii bojovali a umírali. Útvar byl však v roce 2004 zrušen. Od 1. 1. 2004 navazuje na bohatou historii pětatřicátníků jednotka Aktivní zálohy AČR Plzeňského kraje – 171. pěší rota.

10. ledna 1943 – Začala sovětská ofenzíva u Stalingradu. „Bitva o Stalingrad“, kterou nakonec vyhrála Rudá armáda, znamenala totální zvrat ve válečné situaci v Evropě; od této doby byla vojska Tře-



zí říše nucena ustupovat zpět na západ. V bojích padlo 1,5 milionu lidí na obou stranách.

14. ledna 993 – Byl vysvěcen Břevnovský klášter, založený svatým Vojtěchem. Klášter byl založen u pramene potoka Brusnice, kde se podle pověsti setkal biskup sv. Vojtěch s knížetem Boleslavem na lovu. První mnichy snad přivedl sv. Vojtěch z Říma.

16. ledna 2003 – Byl vypuštěn americký raketoplán Columbia. Během přistávacího manévru 1. února zahynulo všech sedm členů posádky.

22. ledna 1933 – Přívrženci Národní obce fašistické (NOF) se pokusili o fašistický puč, když v 0:30 přepadli v Brně

židenické Svatoplukovy kasárny, v nichž sídlil 43. pěší pluk. Puč skončil fiaskem. NOF se inspirovala italským fašismem, který přizpůsobovala českým podmínkám. Požadovala silný národní stát založený na korporativním principu, vystupovala též výrazně protiněmecky a protižidovsky. V roce 1935 se stavěla proti volbě Edvarda Beneše prezidentem republiky a v době Mnichovské krize vystupovala za obranu republiky proti nacistickému Německu.

26. ledna 1943 – V koncentračním táboře Mauthausen bylo popraveno dalších třicet odbojářů a jejich rodinných příslušníků, spolupracovníků skupiny Anthropoid. **Operace Anthropoid** byl krycí název pro paradesantní výsadek vyslaný během druhé světové války z Anglie na území Protektorátu Čechy a Morava. Jednalo se o diverzní operaci, při níž byl uskutečněn atentát na zastupujícího říšského protektora a šéfa RSHA Reinharda Heydricha.

30. ledna 1919 – Skončila v rámci Československo-polského sporu o Těšínsko tzv. sedmidenní válka. Výsledkem války bylo stanovení nové demarkační čáry, která rozšířila území kontrolované Československem.

30. ledna 1933 – Adolf Hitler byl jmenován říšským kancléřem.

(zl) ■

Šedá síla sílí! – Grey power is growing!

Dobrá zpráva pro seniory: senioři mohou žádat a musejí dostat příspěvek na topení! A to všichni – bez ohledu na to, kde žijí, třeba i v Africe nebo Karibiku, kde nikdy nemrzne. Stát je povinen jim ten příspěvek tam poslat. A tak k dosa-

A tak zatímco stále větší část českých seniorů v důsledku špatného řízení státu a společnosti upadá do existenční nouze a musí řešit dilema jestli se mají najíst, zatopit si nebo zajít k doktorovi, protože na všechno, co by potřebovali, prostě ne-

že to trpí a ve svobodných volbách stále dokola volí stále stejné prolhané a profláknuté ksichty.

Proč začali mít politici, kteří si zachovali pud sebezáchovy, stále větší respekt ze Šedé síly? Protože si uvědomili, že šedivci jsou především disciplinovaným a uvědomělým volebním šikem a kdo s nimi bude lépe komunikovat a lépe vyhová jejich požadavkům a potřebám, ten dostane jejich hlasy. A vůbec to není o konfliktu generací. A už vůbec ne o tom, že stále déle žijící senioři stále víc “ujídají z mandatorních výdajů”!

Segment seniorů totiž v sobě skrývá ohromný – a v Česku bohužel stále nevyužívaný! – potenciál vzdělanosti, zkušeností, disciplíny a síly a co je velice důležité i historické paměti a pocitu odpovědnosti za výsledky a důsledky vlastní aktivity. Senioři život vyučil rozeznávat co je dobré a co ne, senioři dobře vědí, že minulost vůbec nebyla tak špatná, jak se dnes pokoušejí někteří padělatelé dějin se špatným svědomím líčit...

A přitom senioři nechťejí ani mnoho ani nemožného. Chtějí jen mít odpovídající přístup ke zdravotní péči, slušnou životní úroveň, bezpečnost a zajištěnou účast na řízení společnosti a rozhodování. Zdroje jsou! Senioři chtějí a jsou stále připraveni o mnoho víc dávat než brát.

Tak využijme nástupu do nového roku 2013 k tomu, abychom zvedli dosud pokorně skloněné hlavy, dosud prosebně natažené ruce sevřeli v pěst a uvědomili si naši dosud netušenou Šedou sílu! Jen tak přimějeme věrchušku konečně začít Šedou sílu brát vážně. Nebude to snadné, nebude to jednoduché, ale půjde to, musí to jít!

Milan HEMZAL ■



vadním seniorským výhodám – m.j. osvobození od televizních poplatků a bezplatného jízdného, přibude seniorům další. A k tomu všemu budou ještě mít zaručen růst penzí vyšší než růst průměrných výdělků!

Ne, nechytla mně fantas ani jsem včera nepřiletěl z Marsu. Země, která svým seniorům poskytuje takové výhody, skutečně existuje. Má to ovšem jeden malý háček – ta země se nejmenuje Česko, ta země se jmenuje Velká Británie a nejedná se o seniory české, ale o seniory britské. Píše o tom Neil O'Brien, ředitel Policy Exchange ve svém článku: “Šedá síla sílí – a může udělat Británii lepší”.

mají, jsou britští senioři tohoto ponižujícího rozhodování ušetřeni. Poučme se jak se jim to podařilo!

Respekt k seniorům ve skutečně demokratických západních zemích je totiž naprosto jiný než respekt k seniorům v Česku. Je to důsledek vzrůstajícího emancipačního hnutí uvědomělých a aktivních seniorů, kterým se říká Gray Power, česky Šedá síla. Žádný západní politik – pokud nechce spáchat politickou sebevraždu – by si nedovolil k seniorům ve své zemi chovat tak arogantně a přezíravě jako politici čeští k českým seniorům. Je ovšem i spoluvinou českých seniorů,

Svátek dechovky v Lucerně

Inspirativní akce pro všechny přátele dechové hudby se uskuteční v sobotu 5. ledna ve Velkém sále paláce Lucerna v Praze. V 10 hodin tam začíná festival Pocta dechovce, na kterém vystoupí 7 nejlepších českých a moravských dechových kapel. Konkrétně to budou Vejvodova kapela, Moravanka J. Slabáka, Straňanka, Krajanka V. Hlaváčka, Budvarka, Božejá-

ci a Strahovanka. Bude to tedy takové Top 7 naší a tím – protože nad naši dechovku nejen podle odborníků není – dechové hudby ve světě. Zázitek umocní jistě i skutečnost, že festival budou slovem i zpěvem provázet Josef Zíma a Vladimír Čech. Vstupenky (za jednotnou cenu 200 Kč) si na tuto ojedinělou akci můžete zajistit v předprodejních sítích Ticket-



portal (www.ticketportal.cz) a Ticketpro (www.ticketpro.cz). Ovšem jen za předpokladu, že jim tam ještě nějaké zbyly...

(zl) ■

Slavili Mikuláše i Den seniorů

V domečku Městského klubu seniorů v Karviné i letos Mikuláš, tradičně v podání Jana Fedorka, místopředsedy MKS, výborného správce domečku a havíře bývalého dolu Doubrava, rozdával svým rohatým „chlupáčem“ hodně dárečků. Jasný důkaz, že karvinští senioři, ale i několik jejich vnoučat, které na mikulášském večírku nikdy nechybí, byli hodní. Před přijetím dárečků však dospělí, mezi nimiž převládali bývalí pracovníci okolních šachet a jejich protějšky, i děti, museli přednést básničku, písničku a ti starší přispěli vtipem či jinou rýmováčkou. Poctou pro nás, seniory, byl i fakt, že se s námi opět přišel pobavit náměstek karvinského primátora Ing. Dalibor Závacký. Jako vždy na podobných setkáních nechybělo i dobré občerstvení z kuchyně kolegyně, vedených Jindřiškou Czudkovou. I nějaká ta štamprlíčka či vínečko podpořilo dobrou náladu. Zkrátka – všichni jsme se skvěle pobavili.

Ani ne za čtyřicet hodin se mnozí opět scházeli, tentokrát ale v sále kar-

vinské restaurace U Tesaříka, aby společně oslavili Den seniorů. Tento svátek, který vyhlásila OSN a slaví se i v ČR od 1. října 1998, si karvinský MKS připomíná vždy ve spolupráci s územní organizací Svazu diabetiků Karviná. Letos u toho byla opět i delegace seniorů z polského Rybníka, v čele se svým předsedou Benkem Glówkou. I na toto setkání mezi námi přišel zástupce karvinského magistrátu, náměstek primátora Mgr. Petr Bičej. Na těchto sešlostech nechybí nikdy se svým pásmem děti MŠ U Modrého slona z městské části Hranice a tentokrát to byly kromě vánočního stromčku na pódiu právě děti, které svým vystoupením navodily příjemnou předvánoční atmosféru. V prostoru před hudebním duem Antico Ericha a Lenky, které svoji produkci rozpořkovala tancechtivé účastníky oslavy, mezi nimiž nechyběl ani dvaadvacetiletý pan Viktor Hanzel, byly na jevišti vidět také věcné výhry tradiční a tradičně bohaté tomboly. Věnovali je do ní mnozí



■ Z mikulášské zábavy v MKS

z přítomných seniorů. Veselou zdravicí, ale i cenami do tomboly stylově, neboť v mikulášských čepečcích, přispěli ke skvělé náladě také polští přátelé. I přesto, že jsme všichni měli před očima vidinu klouzajících chodníků na zpáteční cestě, nikomu se ze sálu nechtělo. Ovšem i neúprosné jízdní řády MHD nás přinutily k loučení a vzájemnému přání nejen hezkých Vánoc i nadcházejících 365 dní roku nového.

J. BŘOZA ■

Foto: autor

Bolí vás záda, klouby, hlava? Máte vysoký tlak? Trpíte nedostatkem energie?

FLYING je novou generací mezi zdravotnickými přístroji, který byl vyvinut v souladu s tradiční čínskou medicínou, akupunkturou a moderní mikroelektronickou technologií v kombinaci s bohatými klinickými zkušenostmi. Díky novým digitálním technologiím mohou jednotlivé terapeutické programy přístroje FLYING generovat biologické elektrické proudy, které působí přímo skrz pokožku samolepicími elektrodami, které lze umístit na různé části těla nebo přímo na jednotlivé akupunkturní body. Tato léčebná metoda je pro své účinky často používána a oceňována v mnoha zdravotnických zařízeních a je uznávána veřejností na celém světě. Hlavní výhodou léčby tímto přístrojem je lokální použití bez nutnosti celkové farmakologie. Léčba neovlivňuje jiné části těla, poskytne dlouhodobou úlevu, zmírní až úplně odstraní projevy bolestivých stavů.

Přístroj je vhodný pro léčbu:

- bolesti zad, svalů, kloubů
- bolesti nohou, chronické únavy
- nedostatek energie
- bolesti hlavy
- nepravidelné menstruace
- bolesti břicha, rýmy a nachlazení
- bolesti zubů
- vysokého krevního tlaku, neuralgie
- zánětu drobných tepen a žilek
- a mnoha dalších.

Vybíráme z dopisů, které k nám zaslali spokojení uživatelé přístroje Flying:

Marie K., 38 let

Pracuji jako účetní a přístroj FLYING jsem si pořídila z důvodů dlouhotrvajících problémů s hybností krku a problémům s mezilopatkovými svaly. Vybrala jsem u lékaře injekce, ultrazvuk i zkoušela různé masáže a léky od bolesti. Popravdě řečeno vše s účinkem minimálním. Již po první aplikaci léčby přístrojem FLYING se můj stav rapidně zlepšil, okamžitě povolilo svalové napětí, v léčbě jsem pokračovala doma ještě po několik dní a dnes se cítím znovu svěží! Manžel používá přístroj při namožení po sportu. FLYING opravdu pomáhá celé rodině a šetří nám nemalé peníze.

Václav J., 57 let

Při práci na zahradě jsem si namohl záda v oblasti beder a kříží. Uprutná bolest ve spodní části zad mne následně budila i v noci ze spánku. Od kolegyně z práce jsem si půjčil FLYING a byl jsem nesmírně překvapen jeho účinky. V podstatě ihned jsem se cítil lépe. Neváhal jsem tehdy a pořídil jsem si tohoto jedinečného pomocníka i pro sebe.

Jana S., 49 let

Léčila jsem se po úrazu ramene, které jsem utrpěla při pádu z kola. Nepomáhala mi léčba na rehabilitaci a hybnost mého ramene byla stále velmi omezená. Léčba pomocí produktu FLYING však změnila vše. A to od prvního nástupu. Dnes již bolest v rameni necítím žádnou a rozsah mého ramenního kloubu a jeho hybnost, je znovu v pořádku.

Cena přístroje:

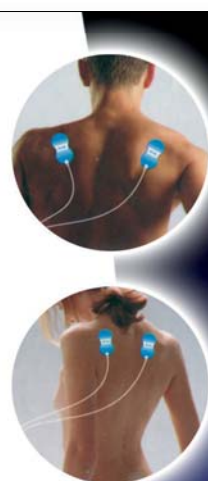
2.990 Kč

s možností nákupu na
splátky od 159 Kč měsíčně.

★★★★★
Drixon
group s.r.o.

Výhradní distributor:

Roháčova 188/37
130 00 Praha 3
Tel.: 220 99 88 77



Kompletní informace o přístroji naleznete na: www.biobeam.cz/flying

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

Spokojený domov

Srdečně vás v redakci a všechny čtenáře Doby seniorů zdraví a do nového roku vše nejlepší přeje 91letá babička. Moje přítelkyně tady v domově důchodců má na Dobu seniorů předplatné a pokaždé mi ji půjčuje. Je to moc dobrý časopis, děkuji všem, kdo se podílí na jeho přípravě. Nemůžeme se vždy dočkat dalšího čísla. Tady v domově seniorů žijeme velmi spokojeně. Je nás tu kolem 130, já tu bydlím už 18 roků. Penzion máme velmi pěkný, z oken se dívám na stráně a na pár chalup obce Přiluky. Přitom na náměstí do Zlína to máme jen osm minut autobusem, zastávka je přímo před penzionem. U pensionu je malý parčík, kde v létě hoši hrají kuželky a kde míváme i táboráky. Máme tu pěvecký kroužek, hrajeme karty i šipky. Pořádáme taneční večírky, na fašanky chodíme v různých maskách, vyhrává nám harmonikář. Na svátek matek a na Mikuláše tu mají vystoupení děti z mateřské školky, večer se tančí a zpívají se slovácké písničky. Každý rok jezdíme na svatý Hostýn, kde je nádherný vzduch. Každý z nás žije v pokoji sám, máme i vlastní kuchyňský kout a balkon. Ve společné jídelně máme výběr ze dvou jídel. Nechápu, že někdo haní Domovy důchodců a někteří se tam pak proto bojí na stáří jít.

Vlasta P., Zlín ■

Archivní DS

Dobu senioru jsem poprvé dostal do ruky v červnu 2012 a velmi mě v ní zaujal seriál na přání čtenářů s názvem Řádky pro zdraví. Vzhledem k jeho zajímavému obsahu si stránku se seriálem vystříhují a schovávám. Chybí mi však bohužel všechny díly do červnového vydání Doby seniorů. Nelze je někde získat?

Karel ZAPLETAL, Prostějov ■

Pozn. redakce: Zaslání archivních čísel je možné skutečně jen ve výjimečných

případech. Doba seniorů na to v současné době není vybavena jak prostorově, tak personálně. Celou redakci vlastně tvoří pouze šéfredaktor, který řídí externí spolupracovníky. V minulosti bylo možné archivní čísla najít v elektronické podobě na webových stránkách Rady seniorů ČR (www.rscr.cz). Vlivem personálních změn i tato možnost bohužel také zanikla. Nyní se ovšem připravuje nová koncepce webové prezentace RS ČR, aby návštěvníkům aktuálně přinášela všechny potřebné informace spojené s činností této nejvýznamnější zastřešující

Charitas na Karlově nám. v Praze. Po úvodním slově doc. ing. Lidmily Němcové, následoval kromě jiných vystoupení i překvapivý projev předsedy rady seniorů Z. Pernese, který informoval o aktivitách seniorů proti bezohlednosti dnešní vlády, která nemá obdoby v existenci ČSR i ČR. Osobně s tím mám zkušenosti nejen z Teplic a okolí, ale i z okresu Mostu v katastru obce Havraň, kde se bezohledně prosadila průmyslová zóna na nejkvalitnějších ornících, kde se před tím pěstovala cukrová řepa s nejvyšší cukernatostí.

A podobné bezohledné projekty se prosadily i zde v Teplicích, možná jen proto, že zde není zodpovědný architekt města a vládne zde jedině mocný gang lidí, kteří mají majetky za likvidování funkčních budov, jako městských lázní, Prioru, hotelu Radnice a mnoho dalších a dalších budov, které se před tím staly ruinami a totálně je zdevastovali bezdomovci v roli vandalů. Přitom magistrát města by také mohl řešit a měl vyřešit problémy s podporou velmi neradostné situace různých občanů, kteří se dostali do především finančních problémů, které se pak prohloubily do problémů morálních až do zoufalství z nepochopení této krize. Lidé však nejsou vojáci na šachovnici, aby se spokojovali s tím, co jim předkládají bezohlední byrokraté, kteří vládnou tak, jako by nikdy

nebyla totalita, ale stále jen humanita a pochopení většiny, která nechodí k volbám. Buď byly v době totality, kdy volilo vládní stranu 99,9 % lidí naprosto zmanipulované nepravdivými sliby o ráji na zemi, nebo nyní, kdy chodí k volbám pouze 1/3 občanů a vítězí ti, co mají uzurpovanou moc a ignorují názor skutečné většiny.

J.P., Teplice ■



jící seniorské organizace u nás. V rámci této nové koncepce chceme prosadit i obnovení elektronického archivu Doby seniorů na internetu, kde budou jednotlivá starší čísla volně ke stažení.

Vládnou bezohlední

Jako člen SKS (sdružení křesťanských seniorů) jsem se zúčastnil 1. 12. 2012 celostátního setkání seniorů v paláci

Zasmějte se s DS

O Silvestru v jednom hotelu: „Je mi líto, pane a paní, to víte, máme obsazeno. Ale kdybyste si trochu pospíšili v našem baru, tak chytíte ještě něco volného na záchytce.“

„Tak co, jak jsi prožil letošního Silvestra, kamaráde?“ „Ale... nejprve jsem nevěděl, kam mám jít a teď si zase nemohu vzpomenout, kde jsem byl.“

Stěžuje si pan Šin v domově důchodců na svou manželku: „Nevadí mi, že kouří moje cigarety, pije moji slivovici a sebere mi důchod, ale když si sedne k obědu a směje se na mě mýma vlastními zubama, tak to už je moc!“

„Co může být ještě horší, než když vám petarda utrhne čtyři prsty?“ „Když ten který zbyde je prostředníček“

Přijde chlápek za šéfem a říká: „Šéfe, já bych chtěl od nového roku přidat.“ a šéf na to: „OK. Tak přidej.“

Jaký je rozdíl mezi Vinetouem a Kalouskem? Vinetou byl náčelníkem Apačů a Kalousek je náčelníkem Utahů.

Prosí manželka muže o radu: „Jindřichu, co letos dáme babičce na Vánoce?“ „No, to nejdražší, co máme.“ „Co tím myslíš?“ „Děti na hlídání!“

Jedou tři jeptišky s biskupem v jednom vlakovém kupé a luští stejnou křížovku. Jedna z jeptišek se ptá druhé: „Prosím tě, součást ženského těla na čtyři, začíná P a končí A.“ Ta druhá jí na to odpoví: „No, mohla by to být pata.“ V tom sebou biskup cukne a zeptá se: „Nemá tu někdo gumu?“

Víte, jak zaměstnat profesionálního vojáka na celý den? Dejte mu papír na kterém bude na obou stranách: „Otočte prosím.“

Řidič kamionu vejde do hospody a ptá se hospodského: „Koho byl ten černý pes s bílým obojkem?“ Hospodský mrkne z okna ven a povídá: „To byl náš farář, co hledal kontaktní čočky!“

Policijti vyšetřují smrt babičky, která se během Vánoc zadusila rybí kostí. Dědy se ptají: „Dědo a to jste neviděl, že se babka dusí?“ „Coo? Já blbě slyším!!!!“ „Ptáme se vás, zda jste neviděl, že se babka dusí?“ „Já jsem jen viděl, že stále otvírá ústa a koulí očima jak kapr a tak jsem si myslel, že jen zpívá koledy...“

Muž se ptá boha: „Bože, proč jsi učinil ženu tak krásnou?“ „Abys ji miloval.“ „A proč jsi ji učinil tak blbou?“ „Aby milovala ona tebe!“

Co je to absolutní stáří? Když vyjdete z muzea a spustí se alarm!



Doufejme, že aspoň v tomto nealku není metanol... Došlo internetem.

„Vidět tě nahou,“ prohlásil muž, „umřu štěstím!“ „Vidět tě nahého,“ na to krasavice, „umřu smíchy!“

Co mají společného pařížský a ostravský důchodce? Oba si můžou za svůj důchod koupit letenku do Prahy.

Baví se dvě duše v ráji: „Jaká byla poslední věta, kterou jsi slyšel na zemi?“ „Byl to hlas mé ženy.“ „A co říkala?“ „Když mě na chvíli pustíš k volant, budeš úplně anděl.“

Povídají si dvě kamarádky: „Co jsi vybrala manželovi k narozeninám?“ „Vkladní knížku.“

U soudu: „Jakýpak obchod s bílým masem,“ odmítá nařčení pastevec Dezider Dunka. „Všechny moje ovečky jsou krásně snědé!“

Starej děda kouká z okna paneláku a říká: „Ti studenti jsou dneska tak chudý, pět jich kouří jednu cigaretu a ještě se tomu smějou.“

Která zelenina obsahuje nejvíce alkoholu? Vyzvracená mrkev.

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěli Eva Vandráková z Dubí a Martin Vaško z Plzně. Znáte také nějakou povedenou anekdotu? Pošlete nám ji do redakce, ať se po jejím zveřejnění pobaví i další čtenáři DS!

DROBNÁ INZERCE A OZNÁMENÍ V DS

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

SEZNÁMENÍ

Sportovně založený vysokoškolák 61/170, nekuřák hledá touto cestou kamarádku na společné posezení a vycházky. Z Prahy a okolí. Zn.: Setkání napoví víc.

SMUTNÁ ZPRÁVA

Ve středu 5. 12. 2012 náhle zemřel po operaci srdce ve Vinohradské nemocnici ve věku 86 let

pan Miroslav Sígl,

novinář, spisovatel, básník, kronikář. Jako pracovník redakce Televizních novin se v srpnu 1968 podílel na vzniku a provozu rozhlasového Svobodného vysílače, proto byl následně z ČST propuštěn. V době normalizace (od roku 1971) nemohl publikovat. Po listopadu 1989 byl zakládajícím členem Syndikátu novinářů České republiky a spoluzakladatelem Klubu novinářů Pražského jara 68. V prosincové Době seniorů jsme otiskli jednu z jeho úplně posledních reportáží. Poslední rozloučení s Miroslavem Síglem se uskutečnilo 14. prosince 2012. Čest jeho památce.



DOBA seniorů

Jsme všude tam, kde starší generaci o něco jde

Jediný celostátní měsíčník v ČR, který vydávají samotní senioři.
Informace, rozhovory, reportáže a poradny, které potřebujete.
Zajímavosti, zábava a soutěže o ceny, které Vám osladí den.



Předplatným DS určitě uděláte radost i svým blízkým a přátelům!

Ve volném prodeji jen za 18 Kč, v předplatném 16 Kč (ročně 192 Kč). Rozšiřuje PNS, předplatné si zajistíte na adrese
A.L.L. production s.r.o, Box 32, 112 21 Praha 1. Tel.: 234 092 851, e-mail: dobaseniuru@predplatne.cz

Doba seniorů je tu i pro Vás. Seznamte se s ní!

Pokud můžete, odstříhněte a stránku jako leták u místěte v místech, která navštěvují senioři. A nejenom oni.
Doba seniorů je tu totiž pro každého, kdo chce vědět víc o životě starší generace.