

DOBA seniorů

č. 5 / IX. ROČNÍK KVĚTEN 2013 18 Kč

Cena v předplatném 16 Kč

Exkluzivně

Prezident Zeman ¹⁶ na téma senioři

Finále soutěže
o řecké
moře ¹⁵



Odhalil ²⁴
tajemství
krásné
Miss Elida



Rozhovor s předsedou RSČR
před jejím 2. sjezdem

⁴





**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 PRACOVÍŠŤ 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. PhMr. 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. číslo 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 domluvit telefonicky. Vyhneme se nepříjemným situacím, kdy očekávanou pomoc kvůli nepřítomnosti příslušného odborníka nedostanete.

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

Šedá síla sílí

V květnu se uskuteční 2. sjezd Rady seniorů České republiky. Dnes nejreprezentativnějšího sdružení seniorských a k seniorům vstřícných organizací. Předchůdci dnešní rady se na české scéně objevili už v devadesátých letech, současnou podobu Rada získala před necelými deseti lety. Je jen o něco málo starší než Doba seniorů, která se stala jejím hlasem. Měsíčník vznikl před osmi lety na základě sbírky, kterou mezi českými starobními důchodci uspořádala právě Rada seniorů ČR. I proto dnes Doba seniorů, jako jediný časopis u nás, může říct, že vznikl na přání seniorů a je jimi i vydáván.

V době vzniku RSČR zřejmě jen málokdo předpokládal, že tato organizace nabude takového významu. Jistě, stárnutí populace už před lety dávalo tušit, že starobních důchodců bude přibývat a že společnost bude postavena před nové problémy, týkajících se jejího stárnutí. Zatímco v Rakousku, Německu a dalších zemích se senioři i proto stali významným a váženým partnerem politiků (účast kancléřky i prezidenta na sjezdu BAGSO, což je německá obdoba RSČR, je už dávno pravidlem), u nás politiky senioři a jejich problémy zajímaly vlastně jen před volbami. Časem se to sice začalo měnit, Rada seniorů se stala partnerem i při připomínkování zákonů, které se týkají starší generace, jedná běžně i s ministry, ale stále je v porovnání s vyspělými demokratickými státy co dohánět. Hlavně to, aby předvolební sliby politiků platily i po volbách a ztratily podobu loterijních losů, na které se nevyhrává. Je to o tom, aby se politická reprezentace, bez ohledu na své zabarvení, postavila k seniorům skutečně čelem a nikoli jen slovy.

Je to ovšem i o tom, jak se k prosazování svých požadavků postaví samotní senioři. Dokumentuje to i dosavadní historie RSČR. Ochota k vyslechnutí jejího názoru rostla úměrně s její silou. Je to jistě

i kritika z řad seniorů, která nyní konečně odpovědně přiměla ke změně laxního postoje (postoj podle Klausova praxi popřeného tvrzení, že trh bez přivlastků všechny problémy, včetně zlodějn, vyřeší sám) k lumpům a okradačům seniorů na prodejních akcích a k přijetí civilizovanějších norem z EU.

Jistě, u zarytých politiků, kteří sledující hlavně své partikulární cíle a často i zájmy různých lobbistů, nepomohly ani petice a demonstrace. Ale i oni už vědí (jasně to ukázaly krajské i senátní volby), že příští pochod voličů k urnám bude znamenat jejich konečnou v politice. A sečtou jim i to i voliči z řad seniorů.



Ano, šedá síla sílí, či jak říká na internetu kolující povzbuzující dokument Grey power is growing – a to i u nás. Pozvolna, ale sílí a to i díky RSČR. Jde o to, aby to bylo využito. Aby se senioři dokázali vypořádat s novými úkoly. Aby zvládli to, že věk některým ubral sílu a bude třeba najít vhodné nástupce. I o tom bude 2. sjezd RSČR. Aby šedá síla mohutněla nadále a pomohla i v ČR zajistit důstojné podmínky pro stáří.

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. Nevyžádané texty a foto se nevracejí.

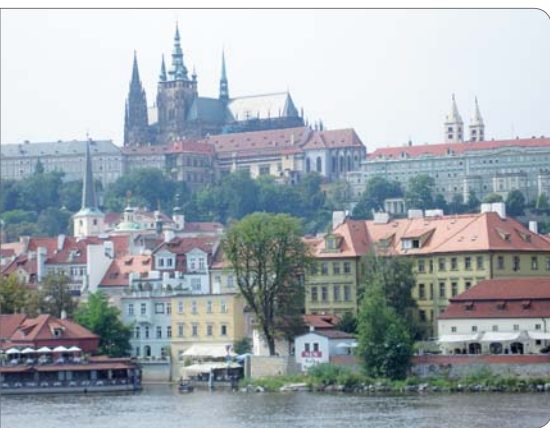
DALŠÍ ČÍSLO VYJDE

31. května 2013

Prezident poděkoval za odvahu



Prezident republiky Miloš Zeman přijal v úterý 9. dubna na Pražském hradě členy Vlasteneckého fóra.



Setkání se zúčastnili zástupci Českého svazu bojovníků za svobodu, Sdružení Českého národního povstání, Sdružení zahraničních vojáků 2. světové války, Sdružení osvobozených politických vězňů a pozůstalých, Slovanského výboru ČR, Svazu vojenských veteránů ČR, Klubu českého pohraničí, Sdružení Čechů z Volyně a jejich přátel, Rady seniorů ČR, Společnosti Edvarda Beneše, Českých národních listů, Křesťanskosociálního hnutí, Společnosti Ludvíka Svobody, Masarykovy společnosti, Kruhu občanů ČR vyhnáných v roce 1938 z pohraničí.

Zástupci fóra vystoupili v lednu na tiskové konferenci, na které podrobili ostré kritice Zemanova rivala v klání o Hrad, šéfa TOP 09 a ministra zahraničí Karla Schwarzenberga. Učinili tak proto, že kandidát Schwarzenberg během své kampaně nehorázným způsobem dehonestoval bývalého československého prezidenta Edvarda Beneše. Kritizoval jeho dekrety, zejména pak ty, které se týkaly odsunu německé menšiny. Činil tak bez ohledu na historické souvislosti a skutečnost, že odsun Němců, kteří se podíleli na rozbití předválečného Československa i na nacistických zločinech proti Čechům, po pádu nacistické říše doporučily v zájmu budoucího míru v Evropě i vítězné velmoci 2. světové války. Brigádní generál Alexandr Beer, nositel Řádu Bílého lva a hrdina od Dukly, Sokolova a Kurska, proto vyzval Schwarzenberga, aby okamžitě odstoupil z kandidatury na post prezidenta.

Už na začátku setkání na Hradě prezident poděkoval Vlasteneckému fóru za tuto odvahu, kterou projevilo před druhým kolem prezidentských voleb. Kromě jiného také zdůraznil, že české zájmy, které toto fórum hájí, nelze zúžit jen na prezidentskou kampaň, ale že jde o natolik závažné otázky, že je třeba se jimi zabývat soustavně.

Během setkání se mimo jiné diskutovalo i o postavení duchodců v naší společnosti a o jejich životní úrovni v České republice. Dle prezidenta republiky je možné životní úroveň duchodců zvyšovat, stejně tak i minimální mzdu občanů České republiky a přitom snižovat státní dluh.

Prezident republiky upozornil, že je naprosto nezbytné, aby se široká veřejnost dozvěděla o činnosti Vlasteneckého fóra. Rovněž také podotkl, že je nutné, aby se Vlastenecké fórum veřejně, prostřednictvím nejrůznějších médií, vyjadřovalo k aktuálním otázkám v naší společnosti. Během setkání se hovořilo i o osobnostech z našich a světových dějin. Přišla řeč také na Margaret Thatcherovou. Prezident republiky připomněl, že ať je na ni názor jakýkoliv, jde o významnou politickou osobnost, jejíž názory nutí i oponenty k zamyšlení.

Závěrem setkání na Hradě prezident uvedl, že by uvítal, aby se zástupci Vlasteneckého fóra stali jeho neformálním poradním sborem v otázce obhajoby českých národních zájmů.

(red) ■

Foto: Hana Brožková, Archiv KPR

Foto na titulu: Herbert Slavík

Otázky ke sjezdu Rady seniorů ČR



Předseda RSČR
Zdeněk Pernes

V květnu se uskuteční 2. sjezd Rady seniorů ČR, která je nejreprezentativnějším uskupením českých starobních důchodců. Důvod, proč jsme jejího předsedu Dr. Zdeňka Pernese jménem čtenářů Doby seniorů požádali o zodpovězení několika otázek.

■ **Jak byste zhodnotil situaci, ve které se sjezd bude konat?**

Seniorské populaci mám čest sloužit 19 roků, ale současnou situaci nepamatuji. Od roku 2007 jsou penze valorizovány pouze na minimální zákonem stanovené úrovni a od roku letošního dokonce na úrovni třetinové. Navíc od října 2011 byl do průběžného penzijního systému založen historicky nový pohyb a to další zvyšování důchodového věku současně se snižováním důchodu. Vládní koalice totiž prosadila neomezenou hranici důchodového věku současně s restriktivním výpočtem starobních penzí. Dle propočtů státu budou nové penze u 70 % příjemců nižší až o 600 Kč měsíčně. Přitom životní náklady důchodců důsledkem navýšení snížené sazby daně z přidané hodnoty o 10 procentních bodů (z 5 na 15 %), důsledkem skokového růstu nájemného z bytů a dalších nákladů souvisejících s bydlením a také důsledkem placených poplatků ve zdravotnictví a zvýšených plateb za léky, významně rostou. Rozevírající se nůžky mezi dynamikou růstu penzí a dynamikou růstu životních nákladů důchodců, plně závislých na své penzi, snižují finanční dostupnost nájemného bydlení, zdravotní péče i předepisovaných léků. Nejohroženějšími segmenty sociálního vyloučení jsou senioři s nízkými příjmy, osamělé seniorky bez kombinované penze žijící ve velkých městech v nájemných bytech a také starší senioři a seniorky se zhoršeným zdravotním stavem. A vrchol všeho, zrušení slevy na dani pracujícím důchodcům. Přitom většina z cca 170 000 seniorů pracuje proto, aby mohli přežít důstojně. Sečteno a podtrženo: Na základě těchto a dalších faktů si dovoluji tvrdit, že devastace kvality života české seniorské populace nemá v novodobé historii obdoby. Hledání východisek je úkolem sjezdu seniorské centrály.

■ **Byli to senioři, kteří jako jedni z prvních varovali před sociálními dopady asociálních rozhodnutí Nečasovy vlády. Rada seniorů uspořádala Seniorskou petici, podpořila statisícové protesty platformy „Stop vládě“ a uspořádala dokonce historicky první demonstrace seniorů. Nečasova, nebo lépe řečeno Kalouskova, vláda hlas seniorů smetla ze stolu. Na první pohled tedy neúspěch. Jak to vidíte Vy?**

Ano, přes odpor všech si vláda prosadila své. Ale senioři zase české a mezinárodní veřejnosti prokázali, že se bránit dovedou. Je to velká devíza pro budoucnost.

■ **Ano, i postoj současné vlády seniory a nejen je utvrdil v tom, že nelze jen přihlížet, ale že je potřeba poukazovat na to, co se děje, na rozpory mezi sliby a činy politiků. Demonstrace tak sice**

života na svoje penze spořili. Současní senioři dokonce vychovali dostatek dětí, tj. dostatek plátců průběžného penzijního systému. Senioři mají na svoje penze právní nárok. A politici jsou placeni od toho, aby důstojnou kvalitu života seniorské populaci zajistili. A o čem vypovídají sedmatisícové demonstrace seniorů v Praze a Lounech? Vypovídají o tom, že je zle, společnost je varována. Dovolím si tvrdit, že naše demonstrace ovlivnily krajské a prezidentské volby.

■ **Vrat'me se ke sjezdu RS ČR. Podle jakého klíče se volí jeho delegáti? I do Doby seniorů jsme totiž dostali dopisy, které zpochybňují legitimitu RS ČR jako takové.... Můžete objasnit, koho tedy reprezentuje a jak se volí její členové?**

Rada seniorů České republiky je konfederací 24 organizací s celostátní působ-

Historicky první demonstrace seniorů na Palachově náměstí



postoj vlády nezměnily, ale změnily pohled lidí na politiku obecně. Považujete to za úspěch?

Souhlasím s Vámi, že masové protesty zbytečné nejsou. Podívejte se například na demonstrace seniorů. Senioři vytvořili materiální hodnoty této společnosti. Senioři si 40 a více let svého produktivního

ností, 5 organizací s regionální působností, 42 klubů důchodců a 9 městských rad seniorů s cca 320 tisícovou členskou základnou. Legitimita vyjednávat za všechny seniory je tedy odvozena od členské základny Rady. Žádná jiná masová seniorská organizace v České republice neexistuje. A k Vaší otázce v pořadí druhé?



■ Petici podepsala i populární Květa Fialová

Dle stanov Rady seniorů ČR je každá členská organizace, klub nebo městská rada seniorů zastoupena v orgánech Rady jedním delegovaným zástupcem. Volby předsedy, místopředsedů a dalších členů úzkého vedení Rady, tj. předsednictva jsou přímé a tajné. Voliteli jsou členové kolegia delegovaní členskými organizacemi a potvrzení sjezdem.

■ Kolik delegátů se 2. sjezdu zúčastní? A kdo je vybíral?

Sjezdu se zúčastní 155 delegátů s hlasem rozhodujícím. Byli zvoleni v členských organizacích, klubech a institucích Rady a na konferencích krajských rad seniorů.

■ *Jedním z důvodů, proč Rada seniorů ČR vznikla bylo to, že tu má být orgán, který povede dialog s odpovědnými politiky, zejména pokud jde o řešení otázek, které se českých seniorů týkají. Jak ukazuje dosavadní zkušenosti, není to lehké. Pozvali jste na sjezd premiéra Nečase a další zástupce vlády, aby mohli i na něm slyšet, co pálí české seniory?*

Ano máte pravdu, současná vládní představitelé ve vztahu k seniorům odpovědní a vstřícní nejsou. Z ústavních činitelů jsme na sjezd pozvali pana prezidenta, předsedu Senátu, i členy vlády a ministry spolupracujících ministerstev. Tedy ministryni práce a sociálních věcí, ministra zdravotnictví a ministra pro místní rozvoj.

■ *Už jsem se Vás ptal na to, za jaké situace se 2. sjezd RS ČR koná. Ted' to*

doplním o otázku, co je podle Vás nutné z hlediska seniorské populace okamžitě řešit?

Za nejaktuálnější problémy seniorské populace považuji posílení sociální ochrany seniorů s nízkými příjmy a osamělých seniorů z nájemních bytů. Při čtvrtinové valorizaci penzí je rozdíl mezi valorizací a rostoucími výdaji na uspokojení základních životních potřeb u seniorů s nízkými příjmy obrovský. V případě druhém jde o zabezpečení finanční dostupnosti bydlení osamocených seniorek a seniorů. Naše poradny v Praze a v Brně navštěvují stovky seniorů, kteří mají vyšší náklady na bydlení než penzi! Lidé žijí ve stresu, nemají na léky, na potravinu, na hygienické prostředky, zvyšuje se seniorská úmrtnost. Máme poznání také o tom, že jsou páčány sebevraždy. Jde o absurdní a neomluvitelnou situaci. Stát zaspal nejméně 5 let. Rada seniorů vypracovala analytický materiál, jak situaci řešit. Navrhováno je 11 legislativních a jedno koncepční opatření. Více k tomu

na webu www.rscr.cz.

■ *Jestliže politická reprezentace problému seniorů ignoruje, kde vidíte cestu, jak to změnit?*

Máme demokracii, bohužel pouze jednou za čtyři roky. Jak známo, česká vláda požadavky a výzvy stotisícových demonstrací „demokraticky“ ignoruje. Tedy musí se změnit vláda. Současná vládní koalice způsobila seniorům mnoho zla a utrpení. Z existenčních důvodů se Rada seniorů ve volební kampani bude velmi angažovat.

■ *Co v tomto směru očekáváte od 2. sjezdu RS ČR?*

Nastartování nové etapy společné práce sjednoceného důchodcovského hnutí. Nové nápady, nové iniciativy, nový vítr. A také mandát konat.

■ *Myslíte si, že dosavadní postoje odpovědných lze změnit?*

Na to je již pozdě. Znovu opakuji, tato



■ Předávání petice příslušnému výboru parlamentu ČR

vláda seniorům způsobila mnoho zla a utrpení. Co bylo seniorům ukradeno, musí být vráceno!

Za rozhovor poděkoval
František VONDERKA ■

Foto: autor

Ocenění za práci pro seniory

Na konci března zasedalo v Praze Kolegium Rady seniorů České republiky. Zástupci jednotlivých krajů a členských organizací při něm řeší nejrůznější problémy spojené s její činností, schvaluje se účetní uzávěrka, zkrátka se pracuje. Na březnovém kolegiu ale vedle pracovní činnosti zavládla na chvíli i sváteční nálada.

Úctyhodných devadesát let totiž oslavil jeden z dlouholetých členů organizace – inženýr František Hála. A to je samozřejmě důvod k oslavě.

Slavnostní projev přednesl současný předseda RSČR Dr. Zdeněk Pernes. Ve svém proslovu připomněl, že František Hála stál u zrodu sjednoceného důchodcovského hnutí v České republice a byl jedním z jeho prvních předsedů. Pro seniory a seniorské organizace pracoval plných dvacet let. Předseda Pernes vzpomínal, jak inženýra Hálu vůbec poznal. Tehdy se psal rok 1994. V té době ještě Rada seniorů České republiky v současné podobě neexistovala. František Hála však již tehdy aktivně pracoval pro seniory.

Za jejich práva se zasazoval v koordinacním výboru organizací důchodců a zdravotně postižených ČR, ve Svazu důchodců ČR a v řadách důchodců odborářů. O deset let později, kdy RSČR vznikla a ustavovala své krajské



Ing. Hála přebírá pamětní list RSČR z rukou jejího předsedy

organizace, to byl právě inženýr Hála, který v Plzni stál u zrodu tamní krajské organizace. I díky němu regionální pobočka v Plzni dnes poskytuje i tolik žádané právní poradenské služby. Že odvedl velmi dobrou práci nejen při založení,

ale i při výchově svých nástupců, je jasné i z toho, že plzeňská krajská rada je hodnocena jako jedna z nejlepších. Předseda Pernes dodal, že entusiasmus a nadšení Františka Hála na něho samotného zapůsobily tak, že i on začal pracovat pro seniorské organizace a rozhodl se službě seniorům trvale věnovat.

Bylo toho mnoho, o co se František Hála v seniorském hnutí zasloužil. Za vše mu patří velký dík. Doktor Pernes mu na zasedání kolegia RSČR předal pamětní list a popřál ještě hodně šťastných a spokojených let ve zdraví a pohodě.

(ld) ■

Za redakci Doby seniorů k informacím naší spolupracovnice dodáváme, že Ing. Hála byl za svoje zásluhy o rozvoj Svazu důchodců ČR (je jednou z klíčových organizací RSČR) u příležitosti životního jubilea jmenován jeho čestným předsedou. Společně s ním byl stejným titulem poctěn i další dlouholetý předseda SDČR prof. Jan Solich.

Stáří a mládí půjdou společně

Oddíl turistiky „Aktivní stáří“ TJ Rozvoj Plzeň a TOTEM – regionální dobrovolnické centrum – pořádají ve středu 8. května 2013 už VII. ročník mezigeneračního turistického pochodu MÁJOVÝ SENIOR PUCHÝŘ a DUHOVÁ CESTA. Soutěžící půjdou po trase 6, 10, 15 nebo 20 km. Pochod je zařazen do chodeckých seriálů IVV a akce „200“.

DUHOVÁ CESTA bude i letos dlouhá 4 km a bude spojena s řadou zajímavých soutěží pro děti. Startovat se bude postupně v době od 8 do 11 hod., místem startu všech tras a pochodů bude Ranč Šídlováka (najdete ho 200 m pod konečnou stanicí tramvaje č. 4 – Košutka), odkud se půjde lesem k Šídlovskému rybníku. Pořadatelé DUHOVÉ CESTY vypustí první účastníky na trasu v 9 hodin.

Startovné je 15 Kč pro všechny účastníky, odměnou pro ně pak bude účastnický list, pamětní razítko „Plzeňských 2015 km“ a propagační odznak akce. V cíli pochodu bude už od 11 hodin připraveno posezení při harmonice s občerstvením, zájemci si budou moci nechat zdarma změřit krevní tlak a srdeční tep. Na 13. hodinu je naplánováno vystoupení populární skupiny JAMÁČEK. Obzvláště srdečně jsou na turistickou akci v Plzni zváni prarodiče s dětmi, zúčastnit se mohou soutěže o největší věkový rozdíl mezi pochoduující dvojicí a o nejzajímavější dětskou pokrývku hlavy.

V případě nepříznivého počasí bude startem i cílem TOTEM RDC, Kaznějovská 51, Plzeň-Bolevec, cca 400 m od Ranče Šídlovák (tramvaj č. 1 – směr

Bolevec, výstupní stanice Okounová, tramvaj č. 4 – výstupní stanice Plzeňka). Bližší informace k akci všem zájemcům



Náš snímek je z loňského ročníku pochodu

sdělí J. Valach a to jak na mobilním telefonu 774 944 370, tak také na e-mailu: jarvalach@seznam.cz.

(fav) ■

Staročeské máje a Medunky

Největší místnost Klubu seniorů Haštalka v Haštalské 7 se každou středu odpoledne proměňuje v taneční sál. Tou dobou se zde totiž scházejí členky taneční skupiny Medunky, která už sedm let působí pod záštitou DPS v Týnské ulici a jež je jednou z velmi zajímavých aktivit, nabízených Střediskem sociálních služeb Praha 1 seniorům první městské části. O jejich činnosti nám napsala vedoucí skupiny paní Jaroslava Hrabová: „Nejprve bych měla říci, jak to začalo. Je to už osm let, co jsem začala chodit do klubu důchodců v Praze 1 Týnské ulici a to na cvičení důchodkyň (žádný muž se ještě nepřidal) na cvičení na židli. Právě v té době se objevil návrh pro ty z nás, které měly na víc, abychom si zacvičily při hudbě a to třeba při country. Protože se návrh setkal se zájmem, začaly jsme se pravidelně scházet a cvičit-tančit při country písničkách.

Když jsme uměly několik tanečků, sestavily jsme pásmo. Pak jsme oslovily kroužek ručních prací, který též v klubu působí a ten nám pomohl s ušitím kostýmů. Tak se zrodil kroužek, který si dal název Medunky. Náš věkový průměr přesahuje sedmdesát

let a některé členky už za sebou mají i osmdesátku.

V každém roce jsme se snažily nacvičit novou sestavu. Vystupovali jsme vždy několikrát ročně, na základě pozvání různých klubů nebo domovů důchodců, také v Armádě spásy a v pobožce IMCY. Již několik let je vrcholem našich vystoupení

účinkování na společenském večeru, který pořádá Úřad městské části Prahy 1 pro seniory na Žofíně. V roce 2012 jsme se rozhodli pro změnu programu. Nacvičily jsme Českou besedu v úpravě pro 12 tanečnic. Úpravu jsme provedly proto, že nechceme žádnou zájemkyni o tanec odmítnout.

Proč právě Českou besedu? Rozpomněly jsme se na poválečná léta, kdy byla Česká beseda velmi populární a mnohé z nás ji tenkrát nacvičovaly ve škole, v Sokole i v tanečních kurzech.

Myšlenka na Českou besedu se zrodila v 2. polovině 19. století. Iniciátorem byl Jan Neruda, básník, novinář, vlastenec a velký tanečník, který chtěl prostřednictvím skupiny tanců na české národní písně, vnést český živel do atmosféry bálů na Žofíně. To se mu tak podařilo, že při první ukázkě tančil v sestavě 4 párů i Bedřich Smetana a za 2 měsíce tančilo besedu na Žofíně 140 párů. Česká beseda se tančila také později, ve 20. století, a to tehdy, když bylo českému národu těžko. Za 1. i 2. světové války. Proč si nepřipomenout svoje češství i ve 21. století?

Věříme, že při našich vystoupeních v tomto roce potěšíme mnoho dalších seniorů a seniorek, kteří se rozpomenou na své mládí a s námi si i zazpívají. Nejbližší vystoupení budeme mít v Praze 1 v rámci Staročeských májů, kde na náměstí Kampy i Petřském náměstí vystoupíme spolu s dalším národopisným programem.“

(red) ■



Medunky tančí Českou besedu na Žofíně



Relaxace od hlavy až k patě

Potřebujete si odpočinout, načerpat sílu a energii do dalších dní? Lázně Mšené jsou pro Vás jako stvořené.

Vyzkoušejte jeden z mnoha lázeňských pobytů a pečujte nejen o své zdraví, ale i krásu

Slatinný víkend

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci

Ubytování: jednolůžkové nebo dvoulůžkové pokoje s TV

Stravování: polopenze (snídaně, večeře)

Lázeňské procedury:

- 1x vstupní lékařská prohlídka
- 2x slatinný zábal zad
- 1x konopno-rašelinový peeling dolních končetin
- 1x koupel s rašelinovým extraktem
- 1x reflexní terapie plosek nohou
- 1x magnesiová koupel

Bonus:

zapůjčení holí na nordic walking během pobytu

úschovné kol během pobytu

Cena pobytu již od 3.230,- Kč/osoba

Lázně pro seniory

Délka pobytu: 5 dní – 4 noci (pondělí – pátek)

Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje s TV

Stravování: polopenze (snídaně – večeře)

Léčebné procedury:

- 1x lékařská prohlídka
- 1x lekce Nordic Walking
- 1x levandulový parafinový zábal
- 1x magnesiová koupel
- 1x klasická masáž zad

Cena pobytu již od 3.510,- Kč/osoba

Bližší informace
o lázních na
www.msene.cz

*Uvedené ceny jsou
včetně zákonné
sazby DPH.

Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

www.msene.cz



Poradna pro práci s PC

Převod do PDF

Podobně jako jinde, lze i v počítači vše dělat několika programy, několika způsoby a všechny mohou být správné. Dneska se zmíním o programu s názvem PDFCreator 1.6.2 (číslo verze se může lišit), který jednoduchým způsobem převede náš soubor, vytvořený např. ve Wordu do formátu PDF. Je zdarma jak pro osobní, tak komerční použití, stáhnout ho můžete např. ze známého portálu www.slunecnice.cz. S programem PDFCreator můžete vytvářet PDF soubory pouhým zvolením příkazu „Tisk“, protože se hlásí jako jedna z tiskáren. Jediným klikem můžete převádět (tisknout) soubory z vašeho Microsoft Excelu, Wordu nebo PowerPointu ap. přímo do souboru PDF. Převádět tedy můžete do PDF jakýkoli typ tisknutelných dokumentů s koncovkami (doc, xls, ppt, pub, docx, xlsx, pptx, pubx, HTML, txt,...).

PDFCreator se nainstaluje jako virtuální PDF tiskový ovladač a po úspěšném proběhnutí instalace se zobrazí v položce Tiskárny a Faxy jako další tiskárna, a také v nabídce START Programy. Tisknete stejně jako na skutečnou fyzickou tiskárnu, ale výsledkem bude místo listu papíru PDF soubor.

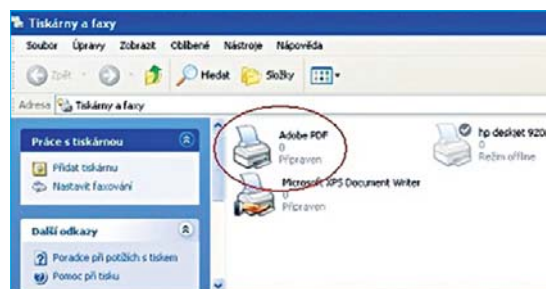
Otevřete dokument který chcete převést (Word, Excel, PowerPoint, WordPad,

NotePad nebo jakýkoli tisknutelný dokument), zvolte **Tisk** a vyberte ze seznamu tiskáren např. Adobe PDF. Ovladač Vám nabídne možnost výběru umístění souboru PDF a po zvolení adresáře a potvrzení bude soubor vytvořen a následně otevřen vašim výchozím PDF prohlížečem.

Instalace: PDFCreatoru je jednoduchá, i když je v angličtině. Program při úplné instalaci nabízí také reklamní PDFforge Toolbar (doplněk do okna internetového prohlížeče), který je identifikován některými programy jako virus. Proto při instalaci tento toolbar vypněte, i když to virus není. PDFCreator obsahuje ale i českou lokalizaci. Pokud se aplikace v českém rozhraní nespustí automaticky, aktivujete si ji pomocí volby language/čeština. Po instalaci je možné hned se pustit do vytváření PDF souborů. PDFCreator je oblíbeným programem hlavně pro svoji kvalitu převodů, rychlost a jednoduchost konfigurace.

Důvody proč použít převod do PDF: **Převod je jednoduchý a rychlý** – vyberete KTERÝ dokument převést a KAM ho uložit.

Není možné běžnými prostředky upravovat soubor ve formátu PDF,



takže vám váš soubor, vytvořený např. ve Wordu, nikdo nezmění.

Ušetřete peníze – PDF převaděč je zdarma, jak pro osobní, tak komerční použití.

Převaděč je univerzální – můžete převádět do formátu PDF jakýkoli typ tisknutelných dokumentů.

Prohledávatelné PDF – můžete prohledávat text v rámci vytvořeného souboru PDF (nebo indexovat text pomocí vyhledávačů přímo z PDF).

Nízká úroveň zatížení počítačových zdrojů – v porovnání s ostatními PDF tvůrci zdarma minimálně zatěžuje paměť a procesor během provádění konverze do PDF.

Převaděč do PDF však **není PDF prohlížeč**. K prohlížení souborů PDF budete potřebovat Adobe Reader, který je rovněž zdarma a na většině počítačů je již určité nainstalován. Program PDFCreator nepřevádí zpět z PDF do jiného formátu (např. z PDF do aplikace Word), ani neumožňuje editaci souborů ve formátu PDF.

Zdeněk HŘEBEK ■

Pomocníci ke stažení



Na internetových stránkách časopisu dTest, se kterým spolupracujeme, je nyní ke stažení řada zajímavých publikací, které mohou účinně pomoci při řešení různých situací. Ať už jde o informace k potravinám, cestování, nakupování na internetu či nejčastější omyly, kterých se dopouštíte při nakupování či těmi, co nabízejí různé služby. Stačí, když odkazy pečlivě přepíšete do svého vyhledávače a obratem získáte možnost stažení

příslušné brožurky ve formátu PDF s řadou potřebných informací.

Potravinářský kompas

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-1018/potravinarsky-kompas/fdc60de2b08e-703751801295e1c310ee>

Průvodce džunglí

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-972/pruvodce-dzungli/69f060eb2300d-65f248a6b83ceacc5f0>

Můj (ne)přítel počítač

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-1053/muj-ne-pritel-pocitac/32852545fe6b78d31e-1e61c85e388be4>

Základní vzory pro řešení spotřebitelských problémů

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-1132/dtest-zakladni-vzory-pro-reseni-spotrebitelskych-problemu/6b56240e-f4ff603700799a7b141bbf2a>

Bedekr cestovatele

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-1205/dtest-bedekr-cestovatele/16fe-8843d8a44ef4a7c8f0f677bdf5b0>

Omyly českých spotřebitelů

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-1477/omyly-ceskych-spotrebitelu/f7379477b-478c1956f5e880158581048>

Peníze a (ne)bezpečný internet

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-1499/penize-a-ne-bezpecny-internet/7feb3d-58879f8ad961c7649edd15472d>

Jak nespadnout do pastí

<http://www.dtest.cz/ke-stazeni-1585/jak-nespadnout-do-pasti/fdfb55581eb1a-fb5be547071dde9e307>

**Nás očkuješ běžně...
Proč nenecháš
očkovat
sám sebe?**

Prevenar 13

**Je Vám více než 50 let?
Chraňte se před pneumokokem.**

Tak jako pečujete o své mazlíčky, myslíte i na sebe.
Vakcína Prevenar 13 vám pomůže v ochraně proti
**závažným (invazivním) pneumokokovým
onemocněním.**

Zeptejte se svého ošetřujícího lékaře
na očkování vakcínou Prevenar 13.



**Prevenar 13 je registrovaný humánní léčivý přípravek,
jehož výdej je vázán na lékařský předpis.
Přečtěte si, prosím, pečlivě příbalovou informaci.
Více informací naleznete na www.prevenar13.cz**

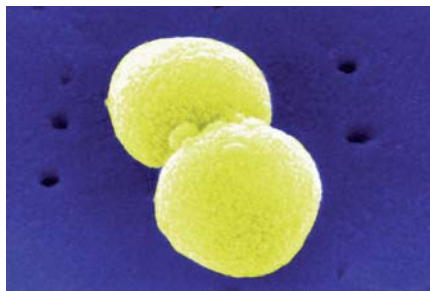
Schválení vakcíny PREVENAR 13 bylo založeno na základě imunitních odpovědí u dospělých ve věku 50 let a starších. Nejčastěji hlášené nežádoucí účinky v klinických studiích ($\geq 20\%$) byly zarudnutí, otok, citlivost, zatuhnutí a bolestivost v místě vpichu, omezení pohyblivosti ramene, snížená chuť k jídlu, bolest hlavy, průjem, zimnice, únava, vyrážka, zhoršení nebo nové bolesti kloubů či svalů. Přecitlivělost na jakoukoliv složku přípravku či vakcínu obsahující difterický toxoid představuje kontraindikaci jeho užití. Prevenar 13 neposkytuje 100% ochranu proti sérotypům pneumokoka, které vakcína obsahuje a nechrání před sérotypy neobsaženými ve vakcíně.



Pracujeme společně pro zdravější svět™

Soutěž proti streptokokům

Vyhlásili jsme ji v březnovém vydání Doby seniorů a v tom dubnovém prodloužili o další měsíc. I tak došlo celkem pouze pět odpovědí. V nich se čtenářky a čtenáři Doby seniorů na základě vlastních zkušeností rozepsali na téma nemoci, způsobených zabíjáckými streptokoky.



Tak vypadá nebezpečný vrah *Streptococcus pneumoniae*

Dostali jsme sice jen pět, ale zato velmi zajímavých a často i velmi dojemných příběhů. Bylo skutečně těžké, vybrat ten nejlepší. Přesto jsme se sponzorem soutěže, kterým byla společnost Pfizer, nezávisle na sobě vybrali stejný. Došel na adresu Doby seniorů z Hradce Králové. Autor si přeje zůstat v anonymitě, což respektujeme. Společně s dalšími účastníky dostane za odměnu oblíbený hřejivý zábal Thermo Care. Všichni účastníci dostanou také blahopřejné dopisy od společnosti Pfizer. A zde je vítězný příběh:

Jeníček

Před válkou jsme měli menší statek u Hradce Králové. Pracovali v něm jednak sami naši, tak také měli ke koním chasníka. Maminka obstarávala všechny práce nejen doma – tedy starost o děti, manžela a k tomu ještě dědu s babičkou a statného najmutého pracovníka, ale musela také pomáhat při všech polních pracích. Na ty se sice najímaly podle potřeby i další dělnice, ale peněz nebylo nikdy nazbyt a tak se i na výdajích na tyto pomocnice muselo šetřit.

Šetřit se muselo už v době, kdy se narodil nastávající hospodář Jeníček. K němu postupně přibyla ještě dvě děvčata. Vyrůstala s tím, že musí statek po vyvdání opustit, protože ten byl již po staletí v majetku jednoho rodu. Pro další generace mělo být také zachováno rodové jméno.

Jeníček oslavil své desáté narozeniny. Dostal k nim několik dárků. Nešlo o žádné velké dary, byla hospodářská krize a peněz bylo ještě méně než jindy. Navíc si tatínek musel vzít hypotéku, kterou musel splácet.

Krátce po oslavě desátých narozenin začal mít Jeníček vysoké teploty. Když ani po podání běžných léků nepřestávaly, rozhodl pan doktor, že Jeníček musí do nemocnice. Tehdy snad ani on ještě netušil, že onemocnění může být tak nebezpečné. Po několika dalších dnech lékaři v nemocnici konstatovali, že jde o zápal mozkových blan. O nějakém pneumokoku nebyla tehdy ještě ani mezi odborníky zmínka.

Teploty nepřestávaly a za několik dalších dní Jeníček skončil. Mozkové pleny náporu zhoubné nemoci neodolaly. Co bylo platné, že pohřbu se zúčastnila celá obec. Že družiček a mládenců bylo nespočet a všichni kondolovali, když statek přišel o svého budoucího hospodáře.

Oba rodiče byli z celé situace tak zničeni, že ani to, že mají ještě nás, dvě děvčata, je dlouho nemohlo utěšit a povzbudit. Tatínek sedával skloněný nad stolem, kde také napsal delší báseň, kterou nazval zrození. Začínala veršem:

*Dobrou noc Ti dávám poprvé u hrobu,
spí tu tiše, po celičkové době.*

Tehdejší medicína neznala to, co ví ta dnešní. I když dnes jsou hranice na pořízení nových přístrojů a léků peníze, přibývá bohuďák mnoho novinek na léčbu nemocí, které byly dříve bez možnosti na uzdravení.

Po několika letech se ale i u nás na statek dostavil skoro zázrak. Na svět přišel ještě jeden bratříček. Byl brán sice jako benjamínek, ale měl se chystat na převzetí rodné půdy. K tomu již nedošlo, protože státní statky přišly i k nám. Dnes máme pole v nájmu a také náš druhý bratr, který



je dnes už v důchodu, se vyučil automechanikem a pracoval v tomto oboru celý život.

Minulý týden byl v místních novinách článek o pneumokoku. V kraji bylo loni



*Jeníčku náš drahý, vrývám brázdy v srdce –
plením svoji duši pro těchto pár rádků na Tvoji památku.*

V básni tatínek vzpomínal na dětství a mládí svého synka a končil veršem:

nakaženo 24 osob, z nichž tři této nákaze podlehl. Máme tedy ještě dost starostí, i když je již k dispozici vakcinace, abychom tuto obludnou nemoc snad již v brzké budoucnosti zcela překonali.

SUDOKU

Uvedte součet čísel z označených políček

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

Výherci našich soutěží

Správné řešení **sudoku** z čísla 4: součet činí 13. Vyhrává Antonín Malý z Velkých Popovic. **Soutěž proti streptokokům:** došlo celkem pět příběhů ke streptokokovému onemocnění, vítězný (nezávisle na sobě ho vybrala jak redakce, tak sponzor soutěže) otiskujeme na straně 10. Všichni autoři dostanou od sponzora soutěže, kterým byla firma Pfizer, hřejivé zábaly Therma Cara. Jména autorů nezveřejňujeme, protože většina z nich si to nepřála. K výhrám jim samozřejmě blahopřejeme a děkujeme za účast v soutěži, jejímž cílem bylo i šíření tolik potřebné zdravotní osvěty.

Výhra s osobností

Uvádíme několik českých osobností, které se narodily v měsíci květnu a letos by slavily kulaté nebo polokulaté narozeniny. Můžete vyhrát hudební CD, pokud nám do 20. května napíšete, v jakém oboru se tyto ženy a ti to mužové proslavili, popř. jak jinak se zapsali do dějin.

4. 5. 1738 – Josef Kohout; **9. 5. 1873** – Antonín Čermák;
12. 5. 1763 – Antonín Josef Zima; **14. 5. 1863** – Vilém Mrštík;
15. 5. 1903 – Anny Ondráková;
18. 5. 1863 – Hana Cavallarová; **21. 5. 1943** – Miki Volek;
25. 5. 1928 – Jiřina Švorcová; **26. 5. 1893** – Karel Klapálek;
31. 5. 1818 – Václav Vladivoj Tomek.

Správné řešení z minula: František Salm, průkopník průmyslu, vědec; Jan Janský, sérolog, neurolog a psychiatr; František Matouš Klácel, novinář a filosof; Eduard Štorch, pedagog, spisovatel a archeolog; Jarmila Loukotková, prozaička a překladatelka; Emanuel Moravec, politik, legionář, voják a jako ministr školství a lidové osvěty neaktivnější člen kolaborantské protektorátní vlády; Bohumil Matějů duchovní a hudební skladatel; Norbert

Fryd, spisovatel a cestovatel; Alois Klar, německý filolog a filantrop, zakladatel a první ředitel Klárova ústavu pro slepce; Zita Kabátová, herečka; Jaroslav Hašek, spisovatel, publicista a novinář, duchovní otec dobrého vojáka Švejka. Ze všech správných odpovědí jsme vylosovali Karlu Mičkovou z Ostravy. Dostane hudební CD. Blahopřejeme. Na odpovědi z této Doby seniorů čekáme do 20. května. Posílejte je na adresy redakce, které najdete v tiráži na str. 2.



← Objavitel krevních skupin prof. Jan Janský

Dobrý zrak není samozřejmostí Jak si ho udržet i s přibývajícím věkem?

Zrak je jedním z našich nejdůležitějších smyslů, mnohdy na něj však lidé zapomínají a nepečují o něj. Přitom zejména s věkem dochází ke zhoršení zraku. Lékaři pak doporučují hlavně starším lidem pravidelně a dlouhodobě se o své oči starat. Jak na to?

Zdravá životospráva

Informace o správné životosprávě jsou všudypřítomné. Vědecké poznatky z posledních let ukazují, že správná výživa, nekouření a dostatek pohybu může významně přispět k udržení dobrého zraku. Oči potřebují zejména dostatek vitaminů, stopových prvků, kyselinu dokosahehexaenovou (DHA) a karotenoidy. Nezdravá strava bohatá na tuky a cukry spolu s nedostatkem pohybových aktivit a kouřením může přispět, obzvláště ve vyšším věku, ke zhoršení zraku.

Kyselina DHA

K udržení dobrého zraku přispívá kyselina dokosahehexaenová (DHA). Jedná se o látku ze skupiny omega-3 mastných kyselin, která je obsažena zejména v rybách. DHA je nezbytnou složkou sítnice a přítomnost této kyseliny je nutná ke kvalitnímu vidění.



Vitaminy

Mezi vitaminy potřebné pro dobrý zrak patří zejména vitamin C a E. Tyto vitaminy se přirozeně vyskytují v běžně dostupných potravinách a je dobré dbát na jejich pravidelný přísun ve vyváženém množství. Vitamin C se vyskytuje v šípčích, černém i červeném rybízu, paprikách, pomerančích, kiwi a mnoha jiných. Vitamin E je obsažen zejména v semenech ořechů, v oleji z pšeničných klíčků, obilovinách nebo například v avokádu.

Stopové prvky a karotenoidy

Zinek je stopový prvek, který naše oči vyžadují. Pomáhá totiž neutralizovat volné radikály a redukovat oxidační stres. Potravin, kde se zinek vyskytuje, je mnoho. Mezi nejdůležitější patří například: cibule, česnek, mléko, maso, játra, mořské řasy, tuňák, pšeničné klíčky, žloutky či ořechy. Mezi významné karotenoidy patří lutein a zeaxanthin. Vyskytují se například v paprikách, borůvkách, mangu či listové zelenině.

Pro mnohé lidi není snadné sledovat každodenně svou životosprávu. Pokud máte pocit, že do těla nedostáváte dostatečné množství živin, zvažte užívání doplňků stravy, které nabízejí vyvážené množství pro zdraví očí potřebných látek. Jedním z nich může být například i Ocuvite® Complete. Při pravidelném užívání je možné využít výhodného bonusového programu. Tento doplněk stravy je volně prodejný v lékárnách, nyní k dostání s dárkem.

Více informací najdete na nových internetových stránkách www.ocuvite.cz.

Co nám vzkazuje Desatero

5

Pamatuj na den odpočinku, že ti má být svatý. Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci. Ale sedmý den je den odpočinku Hospodina, tvého Boha. – Čtvrtým přikázáním nás Pán Bůh napomíná, abychom po šesti dnech práce odešli od pozemských věcí a obrátili se ke zdroji duchovní síly a k občerstvujícímu prameni; sedmý den máme oslavit Stvořitele, odevzdat mu všechno pachtění, zamyslet se nad cílem svého snažení, dát odpočinout tělu a otevřít srdce a zpytovat svědomí, očistit duši a hledat poztrácené vědomí o Boží lásce k člověku, který si jinak časem, zavalen pod těmi starostmi, připadá sám, neskonale unaven a opuštěn, a přitom netuší, že ho může občerstvit jen Boží řád a Hospodinem darovaný sedmý den.

Nelze ovšem přehlédnout ani druhý typ lidí, kteří na rozdíl od těch pracovitých nepřeloží stéblo a kdyby měli říct, čím užitečným se naposledy zabývali, asi by dlouho marně přemýšleli, jelikož oni zaměnili sedmý den za týden a ten slaví bez přestání; takovým pak Hospodin připomíná – Šest dní budeš pracovat a dělat všechnu svou práci – a na to se rádo zapomíná, že ve čtvrtém přikázání se nejedná pouze o neděli, ale taky o šest dní pracovních.

Když v neděli ráno vstávám z postele, zvláště v zimě, kdy je tma, napadá mě, že Boha lze oslavit i mimo obecenství, a kdosi mi našeptává, ať si zas klidně lehnu, že jsem přece nachlazený, mám teplotu a bolí mě hlava, ale já se nakonec zvednu a jdu do sboru a v té kostelní lavici jsem odměněn Boží přízní a domů se

vracím s radostí a děkuji Bohu, že jsem se rozhodl správně; určitě vy, kteří to znáte, ani v dešti a v zimě neváháte dojít si pro nedělní požehnání.

Slyšel jsem příběh o bohatém člověku, který si přál být pochován ve čtyři hodiny ráno. A protože jeho přání bylo vyplněno, sešlo se do kostela jen pár nejvěrnějších přátel a těm pastor po obřadu rozechvěně sdělil, že všem přítomným, kteří si nelenili přivstat, odkázal zesnulý celé svoje jmění. I křesťané mají zaslíbení v odkazu Pána Ježíše. Snad je to srovnání příliš zjednodušené, hodnota života se jistě nedá měřit jen docházkou do sboru, ale přesto mi nedělní ráno připomíná, do jaké míry se mě celý týden týká poselství Božího slova, dědicové štěstí v radostné zvěsti evangelia.

ThDr. Jan SCHWARZ ■

Den nedělání

Je jeden ze sedmi dnů v týdnu. V českém občanském kalendáři se neděle počítá za sedmý (tj. poslední) den týdne, ale v tradičním křesťanském a židovském kalendáři se považuje za den první. Nejstarší označení křesťanské neděle je „první den po sabatu“. Název dne neděle pochází od nedělati, neboť neděle je tradičně svátkem, kdy se nepracuje.

V kulturách vzešlých z křesťanství je neděle svátečním dnem. Většina křesťanů si tento den, „den po sobotě“, totiž připo-



Mozaika z 3. století znázorňuje Krista jako antického boha slunce.

klidu v neděli pochází od římského císaře Constantina z roku 321. Neděle byla stanovena za den úředního klidu. Do té doby se neděle nijak neodlišovala od ostatních dnů týdne.

Název pro neděli odvozený z latinského (*dies dominica*, tj. „den Páně“, pochází ze skutečnosti, že tento den jakožto den Kristova vzkříšení je jemu zasvěcený, je to tedy „Pánův den“. Naopak názvy jako anglicky Sunday či německy Sonntag pocházejí z předkřesťanské doby a – podobně jako staří Římané (*Dies solis*) – označují neděli za „den Slunce“.



Malba Paula Signaca s názvem Dimanche (Neděle) znázorňuje tento den v měšťanské rodině na přelomu 19. a 20. století

míná vzkříšení Ježíše a vztahuje na něj rovněž přikázání z desatera o svěcení dne odpočinku (ve Starém zákoně bylo apli-

kováno na sobotu). V apoštolském Barnabášově dopisu z počátků křesťanství se k tomu s odvoláním na boha říká: Nechci nyní svěcené sabaty, ale jedině sabat, který jsem sám stvořil, sabat při kterém já sám zastavím běh dějin světa a udělám z něho začátek osmého dne, to znamená: začátek jiného světa. Proto slavíme i osmý den, neděli, k naší radosti jako první den. Neboť toho dne vstal Ježíš z mrtvých, zjevil se svým učedníkům a učedníkům a vstoupil na nebesa.

Tento křesťanský význam neděle se odráží např. v jejím ruském názvu *vaskresenie* – vzkříšení. Přikázání o svěcení dne odpočinku vedlo k tomu, že se z neděle stal den pracovního klidu a odpočinku. První výnos o zachovávání pracovního

VÍM, ŽE JE STŘEDA, ALE JÁ SVĚTÍM KAŽDÝ DEN.



Odboráři pomáhají seniorům

Nejde o žádnou frázi, ale o praktickou ukázkou mezigenerační solidarity. Díky ní mohou nyní naši čtenáři a další zájemci z řad seniorů výhodně využívat služeb hotelu Děvín ve světoznámých Mariánských Lázních. Vzhledem k tomu, že hotel je nadále součástí majetku odborů, mohou tam ozdravný po-

zeňský poplatek ve výši 15 Kč na osobu a den. Nástupními dny jsou sobota a neděle, lze však dohodnout i jiný den.

Hosté se mají skutečně na co těšit. Tříhvězdičkový lázeňský hotel Děvín se vyznačuje rodinnou atmosférou. Najdete ho v blízkosti lesoparku a přitom pouhých 200 metrů od Hlavní třídy

třeba trpíte bolestmi zad, kloubů, bolestmi rukou nebo nohou, můžete přímo v hotelu sejít do balneoprovozu a využít jeho nabídky. Hotel zajišťuje ale také po dohodě dopravu z nádraží, zapůjčení kol pro cykloturistiku, výlety do okolí, internet s připojením zdarma, ale třeba i on-line rezervaci míst v divadle.



■ Hotel Děvín je místem klidu a lázeňského relaxu. V balneoprovozu nechybí ani dřevěná sauna.



byt strávit za ceny, které jinak platí jen pro členy OS KOVO. Ty za týdenní pobyt (7 nocí) pro dvě osoby ve dvoulůžkovém pokoji činí v období leden, únor, listopad, prosinec 7 340 Kč, v měsících březnu, dubnu a říjnu je to 10 480 Kč, v období od 1. května až do konce září 11 450 Kč. Stejnou sumu zaplatíte za týden pobytu i v době od 21. 12. 2013 do 2. 1. 2014, přičemž je třeba počítat s příplatkem 350 Kč na štedrovecerní nebo silvestrovské menu s hudbou a tancem. Vedle ubytování cena zahrnuje snídaně formou bufetu a večeři (výběr ze 4 hlavních jídel + salátový bufet). V ceně je i 10 lázeňsko-léčebných procedur na osobu a týden. V ceně není zahrnut lá-

Mariánských Lázní. To zaručuje hostům klid, zároveň je však nevzdaluje od centra lázeňského města. Hotel má 41 dvoulůžkových pokojů (využitelných i jako jednolůžkové) s vlastní koupelnou a toaletou, televizí s českými i zahraničními programy a telefonem. V uplynulých měsících prošel úpravami, které zaručují dostatek místa k parkování a bezbariérové přístupy. Hosté najdou přímo v budově hotelovou restauraci, kavárnu či moderní lázeňské a rehabilitační centrum. Balneoprovoz hotelu se specializuje na poskytování takzvaných lázeňských a relaxačních služeb hostům pod dozorem vlastního hotelového lékaře. Letos přibýly další procedury. Pokud

Pokud byste nabídku chtěli využít, kontakty jsou: telefon: 354 627 228-30, 354 470 400, fax: 354 621 692, e-mail: hotel.devin@tiscali.cz. Vždy uvádějte, že jde o nabídku z Doby seniorů. Korespondenční adresa je Lázeňský hotel Děvín, Příkrá 618, 353 01 Mariánské Lázně. Další informace najdete na www.hotel-devin.cz

(fav) ■

P. S.: S vedením hotelu Děvín připravujeme i soutěž pro čtenáře Doby seniorů. Nenechte si proto ujít její příští vydání!

AAD, IAN, ACHAJ, AKYN, EAKA	ZUBNÍ POTAH	OCHRANNÁ ZNAČKA	CEL.KÓD URUGUAE	ZÁJMENO TÁZACÍ		MUŽSKÉ JMÉNO	DRAHO- KAM	ZÁJMENO UKAZOV.	DOMÁCKY ELIŠKA	TUMÁTE	Je -li někdo mrtev ...			
VOJENSKÝ ÚTVAR				TRN										
ANGL. ŠLECHTIC				PRYSKY- ŘICE ZNAČKA THULIA							DRAMA K. ČAPKA	DRUH LÉKARE	DRAVÁ ŠELMA	STAROŘEK
ZNAČKA STŘÍBRA			ORÁČOVA POTŘEBA OBEC OKR. ŠUMPERK					MAKETA SMRTELNÁ NEMOC						
PROUT. NÁDOBA				PLOCHY NA MĚSICI ÚSTNÍ DUTINA					KLEŠTĚ- NEC JM.ZPĚV. ČZÁKOVÉ					
	OPOTŘEBO- VATI JÍZDOU	TECH. SPRÁVA BÝV ZN. CIGARET			ŽIDOVSKÝ UČITEL PRAŽ.STAV. PODNIK					ROSTLIN. MÁSLO NÁNOŽNÍK				
OBLÉK- NOUTI						HRA S MALÝM MÍČEM SPOJKA					TAJEMSTVÍ ODHADO- VAT			
TAJENKA													POLNÍ PLODINA	BIBLICKÁ POSTAVA
ZÁKLAD SLOVA							OSAŽEN- STVO HIMALÁJSKÁ ROSTLINA							
TĚLESNÁ VÝCHOVA			SVISLÁ JESKYŇE VZÁCNÝ PLYN					JEDN.OBJ. INDONÉ- SIE VOZÍK				SPZ ROKY- CANY POVEL KE STŘELBĚ		
PLANETKA				DESKA NA HLAVICI SLOUPU LEPIDLO					STÉKAT PO KAP- KÁCH PEKELNÍK					
	CIZOKR. KOŘENÍ	INIC. HERCE KOHOUTA PŘÍKRÝVKA			PRACOVNÍK NA POLI DRUH HUDBY					UKAZ. ZÁJMENO DIAKRIT. ZNAMÉNKO				TURECKÝ PĚVEC
JMÉNO HITLERA						SMOTEK VLASŮ ŠTĚP					SPZ LIBE- REC DRUH PEPŘE			
STAŘEŠINA							PŘÍPRAVEK NA MYTÍ MOTORŮ LUŠTĚNINA					OZN.ČES. LETADEL STAROŘÍM. PENÍZ		
SLOVEN- SKY JESTLIŽE			LIST.STROM OSLŇUJÍCÍ OSVĚTLENÍ					ZBOŽÍ KRÁŠLIT						
LAT. ZKR. TABULKY				ŠKOLENÍ SLOVESNÝ TVAR					LISTNATÝ STROM ZNAČKA MONITORŮ					
	ČES. BAD- MIN.SVAZ	ZN.ELEKTR. VOLTU DRUH PALMY			ZKOUMAT VÍKEND. OBYDLÍ						JEHLIČ. STROM	Křížovky pro každého vychází 14. a 28. 5.		
ČUMÁK						PĚŠÍ TURISTA POZOR- NOST								
ASIJSKÉ MĚSTO							NÁSTROJE KOČIHO ZNAČKA TANTALU							
JAKÁ SLOV.				FRANCOUZ KOMIK					SPZ KLA- DA					
LÉKAŘ. SŮL				MOGOL PASTEVEC					PLOŠNÁ MÍRA					

Vyhráli s Dobrou seniorů!

Správné řešení z dubnové DS: **Vyhrajte s křížovkami pro každého.** Správně luštili a šťěstí při losování ze všech správných odpovědí tentokrát měli Zdeněk Ježek z Komárova, Jana Sluková z Liberce, Karel Rech z Brna, Milada Novotná z Bíliny a Jan Švec z Tachova. Dostanou knižní dárky od sponzora naší křížovky na str. 14, kterým je pražské vydavatelství Enigma. Vydává i oblíbený časopis Křížovky pro každého. Na řešení křížovky z tohoto čísla Doby seniorů čekáme na známých adresách (najdete je v tiráži na str. 2 dole) do 20. května.

Soutěž o řecké moře

A je tady. Poslední díl naší soutěže o pobyt u řeckého moře ve Stavrosu na krásném poloostrově Chalkidiki. Je tu tedy poslední šance, zařadit se správnou odpovědí na soutěžní otázku do závěrečného losování, ve kterém budou zařazeny správné odpovědi ze všech soutěžních kol.

Jaká bude hlavní výhra, to už jsme vám napsali. Bude to pobyt u nádherného řeckého moře ve Stavrosu v rámci zájezdu CK LOTOS, který se uskuteční letos od 18. do 29. června. CK LOTOS, která je rovněž sponzorem soutěže, výherci garantuje to, že bude mít uhrazenou cestu do místa pobytu, přímo na místě pak ubytování a to včetně spotřeby všech energií a pobytového poplatku. Jediné, co si bude muset uhradit, bude stravování. I proto,

zažil a doporučuji restauraci U Janise. I proto, že tam dostanete různé řecké speciality, včetně originálního gyrosu. Mohu jen potvrdit, že ten skutečně nejlépe chutná u řeckého moře. To je nádherné a na Chalkidiki obzvlášť. Takže si zopakujme: Chalkidiki je poloostrov. Nachází se v jihovýchodní části kraje Střední Makedonie. Na severu jeho centrální části se rozkládá pohoří Cholomontas.

Letovisko Filipos



Ke Stavrosu patří nejen 12 kilometrů dlouhé pláže, ale i rybář



Tak vypadá zátoka u Stavrosu z vyhlídkové restaurace



že každý to rád jinak. Někdo si rád uvaří v kuchynce, která je součástí ubytovacích apartmánů a jiný si třeba zase zajde do nějaké restaurace. Možností stravování je spousta a to i takových, které jsou velmi kvalitní, ale současně i velmi levné ve srovnání s tím, co se ve stejné kategorii nabízí doma v Česku. Osobně jsem to

Břehy poloostrova omývají vody Egejského moře. Jeho tvar připomíná ruku se třemi „prsty“. Není tu jen moře, ale i možnost výletů do hor a za různými pamětihodnostmi. Můžete třeba navštívit i starověké město Stageira, rodiště filosofa Aristotela, Soluň, odkud k nám přišli věrozvěstové Cyril a Metoděj, nebo také místa, kde své mládí prožíval vojevůdce Alexandr Veliký.

Není pochyb, že odpočinek ve Stavrosu patří k tomu nejlepšímu, co lze vůbec i těm nejrozmazanějším turistům nabídnout. A ti se samozřejmě ptají i na to, jak se do Stavrosu dostanou. Cestuje se autobusem (to platí i pro vítěze soutěže v Době seniorů), ale lze použít i vlastní dopravu. Máte z cesty autobusem strach? Tak opět dodám, co jsem zažil: Bát se opravdu nemusíte. Jezdí se moderním dvoupatrovým autobusem DAF SBR 4000. Je to vozítko, vybavené dvouzónovou klimatizací (lze nastavit různé teploty v kabině řidiče, v přízemí a i v horním patře busu). K dispozici je samozřejmě WC (není skoro třeba, protože zastávek na cestě je opravdu dost), možnost občerstvení, i to, že během



Tento autobus -DAF SBR 4000 – vás pohodlně doveze do oddechového ráje ve Stavrosu

cesty můžete sledovat různá videa. A délka cesty? Ráno nastoupíte do autobusu a druhý den ráno už jste ve Stavrosu, kde vás zástupci CK Lotos uvítají v zahradě letoviska Fiipos kávou a českými buchty nebo jiným pamlskem. Zažil jsem i to a říkám: Cesty se opravdu bát nemusíte, určitě se už i během ní seznámíte s řadou zajímavých lidí.

A jaká je naše poslední otázka? Týká se samozřejmě cesty k báječnému řeckému moři. Víte, ve které zemi se vyrábějí dosud světově nejlepší autobusy, které nesou značku DAF? Využívá ji i CK Lotos. V odpovědi uznáme jak mateřskou zemi, tak i výrobní závod v jiném státě Beneluxu. Na odpovědi čekáme do 20. května.

Pokud máte zájem o informace k letošním zájezdům za mimořádně výhodné ceny, získáte je na telefonu 737 789 925 nebo na e-mailu ck.lotos@seznam.cz.

(fav) ■

Foto: autor

Prezident Miloš Zeman pro Dobu seniorů: Senioři si zaslouží více pozornosti

Prezident republiky Miloš Zeman poskytl před nacházejícím 2. sjezdem Rady seniorů exkluzivní rozhovor šéfredaktoruvi Doby seniorů.

■ **Řekl jste, že chcete být prezidentem všech. Nemyslíte si, že některé skupiny populace si přesto zaslouží více pozornosti? Třeba dlouho opomíjení senioři?**

Domnívám se, že více pozornosti si zaslouží ti, kdo se sami nemohou účinně bránit. A to jsou v zásadě dvě skupiny. Děti a senioři.

■ **Senioři patřili podle průzkumů k těm, kdo výrazně napomohli Vašemu vítězství v prezidentských volbách. Určitě nejenom proto, že Vy sám jste už také věkem seniorem. To byl ostatně i Váš protikandidát. Oslovil jste seniory zejména svým sociálním cítěním. Tím, co chybí současné vládě. Tušíte proč tomu tak je a vláda jakoby neviděla sociální dopady svých rozhodnutí?**

Senioři si velmi dobře pamatují, že za mé vlády docházelo k pravidelné valorizaci důchodů a přitom klesal deficit státního rozpočtu. To dokazuje, že obou těchto cílů je možné dosáhnout současně. Jestliže dnes čelíme solárnímu tunelu ve výši nejméně 200 miliard korun, nevidím absolutně žádný důvod, proč by právě senioři, zbrzděnou valorizací důchodů, měli doplácet za tento solární tunel. Kromě toho dlouhodobě navrhuji, aby valorizace důchodu byla prováděna stejnou částkou pro všechny a nikoli procentní sazbou pro jednotlivé skupiny seniorů.

■ **Životní úroveň většiny českých důchodců klesá, jejich příjmy nestíhají rostoucí životní náklady. Mnoho věcí zdražilo a např. ministr Kalousek se diví, že si lidé půjčují a pak nemají ani na splácení často lichvářských úroků. Trh nemoralnost prostě sám od sebe nenapravit. I proto se z mnohých českých důchodců stává jakýsi ohrožený druh. Myslíte si, že to lze nějak změnit?**

Částečně jsem odpověděl v odpovědi na předchozí otázku. To znamená pra-



videlná valorizace důchodů konstantní částkou pro všechny. Na druhé straně bych chtěl seniory varovat před pochybnými obchodníky, kteří jim často vnucují předražené a v zásadě nepotřebné zboží a pak z nich vymáhají až neuvěřitelně vysoké ceny za toto zboží.

■ **Důchodci k tomu, co se děje nemlčí, začínají se bránit. Loni jsme zažili vůbec**

první demonstraci seniorů u nás. V komentářích, které k ní zazněly, nebylo jen porozumění. Bylo možné číst i to, že demonstrovali ti, co vlastně spolupuzavínili současné problémy, protože pracovali za bývalého režimu, který nic nevytvořil. Co říkáte podobnému vymývání mozků?

Myslím si, že například v akci „Z“ bylo vytvořeno mnoho užitečných hodnot



a na řadě z nich se podíleli právě současní důchodci, proto chápu demonstrace důchodců. Jednal jsem o tom i s předsedou Rady seniorů panem Pernesem a řekl jsem mu, že se domnívám, že důchodci by měli svoje názory projevit aktivní účastí ve volbách a to ne jenom ve volbách prezidentských, kde jim chci za jejich podporu velice poděkovat.

■ **Jako prezident máte omezené pravomoci, i když jste byl, na rozdíl od mnoha jiných politiků, kteří se k moci dostali na stranických kandidátkách, zvolen přímo. Ve Vašich silách je vlastně jen možnost, podněcovat debatu k určitým tématům, působit na veřejné mínění. To je ovšem dnes faktor, který je dost často vydáván za hlas ulice, kterému přece nelze ustupovat.**

povat. Co si o tom myslíte? Je ignorace názoru veřejnosti odvaha nebo hloupost a zbabělost?

Já bych zde citoval výrok z jedné Smetanovy opery „My nejsme lůza, my jsme lid“. Někde lze dokonce oprávněně pochybovat o tom, zda lidem jsou tuneláři a zda tuneláři nejsou spíše lůzou.

■ **Nyní v květnu se uskuteční 2. sjezd Rady seniorů ČR. Střešní organizace seniorského hnutí u nás. V Německu na podobné akce jezdí jak prezident, tak také kancléřka. Vy na sjezd podle mých informací údajně nemůžete, z pracovních důvodů budete v zahraničí. Co byste vzkázal delegátům sjezdu a tím potažmo českým seniorkám a seniorům?**

Vaše informace je nepravdivá. Na sjezdu Rady seniorů 17. května jsem přislíbil svoji účast a v zahraničí nebudu.

Novináři to sice přiznávají neradi, ale já osobně jsem rád, že moje zprostředkovaná informace je mylná. A že účastníci sjezdu mají naději, že je oslovíte a vzkážete jim potřebné osobně a nikoli prostřednictvím Doby seniorů. Ted' Vám ale děkuji za rozhovor.

Ptal se **František VONDERKA** ■

Poběží do Lidic

Manifestační běh míru Kladno-Lidice se uskuteční v sobotu 8. června. Přípravuje ho Krajská rada seniorů Středočeského kraje ve spolupráci s magistrátem města Kladna, Policií Kladno, Památkem Lidice, obcí Lidice a gymnáziem E. Beneše Kladno. Akci spolufinancuje Středočeský kraj, mediálními partnery jsou Rádio Relax, Doba Seniorů a Kladenský deník. Start závodu bude v 10.30 hodin od Gymnázia E. Beneše, cíl bude u památníku německými nacisty povražděných mužů v Lidicích. Trasa hlavního závodu tak bude měřit 8 kilometrů (zkrácená trasa z Hřebče pak 3,5 km). Manifestační běh míru je otevřen pro všechny bez rozdílu pohlaví a věku. Startovné je 20 Kč, děti do 15 let se mohou zúčastnit zcela zdarma. Každý účastník poběží na vlastní odpovědnost, s tím, že si je vědom svého zdravotního stavu. Šatna a sprchy jsou zajištěny v Gymnáziu E. Beneše, v cíli závodu pak bude možnost občerstvení. Nejstarší a nejmladší účastník (nad 15 let) dostanou věcné ceny.

Sraz účastníků je stanoven na 10 hodin v Gymnáziu E. Beneše (Nám. E. Beneše 1), kde závodníci dostanou svoje startovní čísla. Tempo běhu – asi 7 až 8 km/hod

– bude na trati určovat tempař. Po doběhnutí účastníci společně položí kytice u památníku padlých mužů v Lidicích. Zájemci o běh mohou své přihlášky se jménem a datem narození posílat na e-mail: kladno-lidice2013@seznam.cz.

Přihlásit se můžete a další informace získáte také na mobilu **602 305 225**.

(red) ■



Děd pana Horníka maloval babičku Boženy Němcové

Pan Pavel Horník (72) je fotograf, milovník opery a hudby vůbec. A je jedním z vnuků slavného malíře a ilustrátora Adolfa Kašpara. Když v roce 1903, tedy přesně před 110 lety, poprvé vyšla Babička s jeho ilustracemi, byla to senzace. Malíři tenkrát bylo pouhých 26 let. A od té doby, když se nás někdo zeptá, jak vypadala babička Boženy Němcové, víme to. Známe ji z ilustrací Adolfa Kašpara.



■ Dobová fotografie malíře a ilustrátora Adolfa Kašpara

Narodil jsem se až po jeho smrti, ale že byl dědeček slavný, jsem si uvědomil velmi brzy. Babička s maminkou mi o něm vyprávěly, ukazovaly obrázky v knížkách – tohle nakreslil děda. Bylo to ještě před tím, než jsem začal chodit do školy. Prohlížel jsem si ty knížky s velkým zájmem a moc mě mrzelo, že děda už není. Maminka byla jeho jediná dcera, byla k němu velmi citově vázaná. Byl jejím

idolem. Ještě na smrtelné posteli, když v 92 letech umírala, mluvila o tom, že se jí o tatínkovi zdává.

Měli jsme doma 42 svazků Jiráskova díla. Všechny jsem je přečetl, zcela dobrovolně, když mi bylo tak osm nebo devět let. Historie mě velmi bavila a dědovy obrázky vzbuzovaly mou představivost. Žili jsme s bratrem ve velmi podnětném kulturním prostředí. Rodiče nás často brávali

na výlety po starých hradech, procestovali jsme Slovensko, maminka nás vždycky upozornila, kde všude děda maloval.

Když se natáčel seriál Potomci slavných, vypátral někde scénárista a režisér Václav Filip, že Adolf Kašpar v Moravském divadle v Olomouci navštívil 40krát představení Prodané nevěsty! Do divadel chodil velmi rád, měl s sebou vždycky papír a tužku, kreslil si skici herců i diváků a doma je přetvářel v akvarely. To mám asi po něm, já zas do divadel chodím vždy s fotoaparátem. Ale hudbu velmi miluji a nevím potom, co mám dělat dřív, jestli fotit nebo poslouchat.

Miluju především opery, vyrážím za nimi i do světa, je to můj celoživotní koníček. Nafotil jsem například padesát různých inscenací Prodané nevěsty v různých zemích Evropy. V dubnu letošního roku bude výstava těchto fotografií v rodném domku Bedřicha Smetany v Litomyšli.

Jako potomek rodiny, která nevykazovala zrovna dělnický původ, jsem musel vystudovat technickou školu, ale fotografii jsem se začal věnovat sám. Celý život jsem pracoval jako umělecký fotograf, fotografoval jsem hlavně témata spojená s hudbou – Českou filharmonií, Národní divadlo, herecké a pěvecké špičky naší divadelní scény, kalendáře, publikace.

Můj dědeček a hudební skladatel Josef Suk byli velmi dobří přátelé, když jsem fotil jeho vnuka, houslistu Josefa Suka, rychle jsme se domluvili. Jméno Adolf Kašpar mi otevíralo mnohé dveře, vždyť třeba Alois Jirásek houpával mou mámu na kolenou. Technika fotografování se dá naučit, ale „umělecké oko“, to ve vás musí být. Možná to mám po dědovi.

Geny k malování jsem po dědečkovi nezdědil, ostatně to ani moje maminka. Ale díky tomu, co jsem viděl, mi zůstal krásný vztah k výtvarnému umění. Moje maminka byla vychována trochu postaru.

Měla francouzskou vychovatelku, uměla cizí řeči, milovala kulturu. Hodně si s námi dětmi vyprávěla, věnovala se nám a nikdy nechodila do práce.

Píšu seriály o divadlech, recenze na různá divadelní představení. Můj koníček mě přivedl až k cestovatelské vášni. Když zjistím, že někde ve světě uvádějí zajímavou operu, zařídím si to a jedu. Fotil jsem Janáckovské inscenace v divadlech v Americe, Austrálii, Sydney, v Argentině. Viděl jsem představení v Chile, v Mexiku, mám zmapovaná divadla v Brazílii, Peru, Argentině – jsem vlastně cestovatel a fotograf. Svými články přispívám do hudebních časopisů a na internetové servery.

Mám velmi rád Boženu Němcovou a její knihy, už od pohádek. Víte, velmi slavný dědečkův obrázek „Božena Němcová na jirňkovém plese“ – to je moje maminka. Dědovi stála modelem, když jí bylo šestnáct. Ten obrázek mám doma v originále. Je mi ze všech nejdražší a nikdy bych ho nikomu nedal. To spojení Božena Němcová – moje maminka mám hluboko v sobě.



Jeden z velmi slavných obrázků Adolfa Kašpara: Božena Němcová na jirňkovém plese.

Dílo mého dědy – malíře Adolfa Kašpara – obsahuje kolem tří tisíc obrázků. Většinou víme, kde co je. Hodně jeho obrazů a ilustrací vlastní naše rodina,

některé má Památník národního písemnictví v Praze, hodně jich babička s maminkou věnovaly po dědově smrti do jeho památníku v Lošticích na Moravě. Jeho obrázky nejsou na prodej. Soubory mají většinou instituce, volné věci vlastní potomci jeho přátel a ti je neprodávají, naše rodina samozřejmě také ne. To nepadá vůbec v úvahu. Spíše když se někde nějaký obraz objeví – ale to bývá velmi zřídka, snažíme se ho získat. A k tomu jsou vychováni i naši potomci.

Dědeček zemřel nečekaně ve věku 57 let, když s babičkou cestovali po Šumavě a děda si maloval skici k románu J. Š. Baara Paní komisarka. Je skoro symbolické, že Boženu Němcovou jeho kariéra začínala (Babička) a také končila (román Paní komisarka je právě o ní). Dědeček je pochován v rodinném hrobě na Vyšehradě.

Adolf Kašpar miloval Moravu, odkud pocházel, Olomouc. Na studia ale přijel do Prahy, a protože jeho bytná na Kampě měla mladou dceru, děda se brzy oženil a na Kampě zůstal. Já miluju Prahu – potřebuju ji, její architekturu, kulturu. Venkov a příroda mě neláká. Pravidelně navštěvuji divadla, musím mít kolem sebe ruch, ne klid. Žiju obklopen dědečkovými věcmi – nábytkem, obrazy, drobnými předměty, přivezenými do mého bytu z Kampy. Jako by tu byl se mnou. Obývacímu pokoji vědoví dědečkův portrét

od malíře Kopřivy.

Mrzí mě, že o něm lidé moc nevědí, všichni ho znají jen jako ilustrátora. Maloval i obrazy, tvořil i krásnou volnou grafiku, ale bohužel s tím brzy přestal, protože na to neměl čas. Úspěch jeho ilustrací k Babičce jeho kariéru raketově nastar-

toval, zároveň mu ale vymezil pole jeho působnosti a nepustil ho jinam. Před smrtí si prý povzdechl: Jsem „jenom“ ilustrátor. Nemohl odmítnout, když ho o ilustrace ke svým románům žádali Jirásek, Rais...



Pavel Horník je organizátorem mnoha výstav ilustrací svého dědečka

Babičku ilustrovalo kromě něj i několik dalších malířů, navždy však zůstane zafixována podle ilustrací mého dědečka, je to takový jeho krásný pomníček. Máme doma snad všechna vydání Babičky, která ilustroval, jsou jich desítky. Je mezi nimi i italské či německé vydání.

Moje maminka se po dědově smrti snažila uchovat jeho památku, udržovat jeho dílo v povědomí veřejnosti, organizovala výstavy jeho obrázků. Pomáhal jsem jí s tím a teď to dělám sám a dělám to velmi rád. Převzal jsem to po ní, můj syn to jednou přebere po mně, už teď mi pomáhá. Máme zkušenost s organizováním svých fotografických výstav, letos jich bude několik.

Ale ta nejdůležitější, souborná výstava obrazů a ilustrací mého dědečka, malíře Adolfa Kašpara, se chystá na příští rok, kdy budeme vzpomínat 80. výročí jeho úmrtí. Proběhne ve Vlastivědném muzeu v Olomouci, kde studoval, v krásných reprezentačních prostorách. Velmi se na to těším, i když mě čeká hodně práce a starostí. Věřím, že výstava dobře dopadne a bude veřejností příznivě přijata. Dědečkovu dílo si to zaslouží.

Vyprávění malířova vnuka pana Pavla Horníka naslouchala a zapsala

Eva PROCHÁZKOVÁ ■

Foto: z archivu Pavla Horníka, David Kurc a autorka

Nenechte se obrát o svá práva



Koupil jsem si mobil, který mi upadl. Po pádu se mi začal vypínat. Mobil je ještě v záruce, koupil jsem ho před dvěma měsíci. Prodejce mi řekl, že mi ho opraví, ale že už mi neuzná záruku, která se ruší, protože jsem si mobil poškodil sám.

J. P., Praha

Prodejce jednal v rozporu se zákonem, konkrétně s Občanským zákoníkem. Nemůže Vám zrušit záruční dobu. Dokonce i v případě, že byste s tím souhlasil a on s Vámi o tom uzavřel smlouvu. Jeho prohlášení o zrušení záruční doby je neplatné. Vraťte se zpět do prodejny a požadujte, aby řádně převzal reklamaci a sepsal o ní záznam. O reklamaci musí rozhodnout a vyřídit ji musí dle zákonné lhůty, tj. do 30 dnů. Je povinen posoudit, zda vada nastala v důsledku pádu. Tedy zda byl mobil poškozený Vaším zaviněním. Zamítnutí musí být písemné s uvedením důvodu zamítnutí. Poté byste se s ním musel dohodnout, zda chcete mobil opravit na svoje náklady či ne. Prodejce by Vám totiž z důvodu poškození zboží vlastním zaviněním reklamaci zamítl. Neměl byste nárok ani na prodloužení záruky o dobu, kdy bude mobil v opravě.

Záruční doba však běží dále a je stále 24 měsíců ode dne zakoupení. Pokud by se na mobilu po provedené opravě objevila jiná vada, Vámi nezaviněná, měl byste nárok znovu zboží reklamovat. V případě, že by byla vada uznána jako oprávněná, pak máte nárok při odstranitelné vadě na její bezplatné odstranění. Pokud by se

jednalo o neodstranitelnou vadu, pak byste měl nárok na výměnu mobilu nebo na odstoupení od smlouvy. Pokud by Vám byl mobil vyměněn, muselo by se jednat o stejný mobil – stejný typ, od stejného výrobce, za stejnou cenu. Odstoupení od smlouvy znamená, že byste následně (po odstoupení – nejlépe písemně) vrátil mobil a prodejce by Vám musel vrátit zaplacenou cenu. Stejně by se posuzova-



la i skutečnost, že by prodejce nevyřídil reklamaci (včetně opravy) v již zmíněné 30 denní lhůtě. V případě, že by prodejce v této lhůtě reklamaci nevyřídil, posuzuje se tato situace stejně, jako by šlo o vadu

neodstranitelnou. To znamená, že Vám vzniká právo na odstoupení od smlouvy, tj. vrátíte zboží a prodejce Vám vrátí zaplacenou cenu. Zdůrazňuji zaplacenou, tím je řečeno, že pokud v mezidobí (tj. ode dne koupě do dne odstoupení od smlouvy), např. došlo ke zdražení zboží, pak nemůžete požadovat zaplacení rozdílu, ale musíte ho doplatit a naopak pokud by došlo ke snížení ceny zboží, nemůže Vám prodejce vrátit jen sníženou cenu zboží v době odstoupení od smlouvy.

Pokud Vám s uznanou reklamací vzniknou opodstatněné náklady, máte nárok na jejich uhrazení. Jejich výši a vynaložení musíte doložit – např. při uplatnění úhrady nákladů na dopravu do prodejny předložit jízdenky. Je třeba, aby vynaložené náklady byly opravdu účelné – např. nelze dovést zboží do prodejny taxíkem a požadovat úhradu ceny jízdného taxíkem. O uhrazení těchto nákladů musí spotřebitel prodejce požádat do jednoho měsíce, nejlépe písemně. V případě, že by Vám prodejce odmítl vrátit cenu zboží či uhradit náklady vynaložené na uplatnění reklamace, není jiná možnost než soudní vymáhání.

Mám nepříjemný zážitek z prodejny. Chtěla jsem zakoupit vysavač, ale prodavač odmítl zboží předvést. Řekl, že si ho mám vyzkoušet doma a podle návodu se naučit ho ovládat. S tím nesouhlasím a chci se tedy zeptat, zda má prodejce povinnost mi výrobek na požádání předvést?

K. Prokopová, Vyškov

Prodejce má povinnost Vám na požádání prodáváný výrobek předvést a to tehdy, pokud mu to umožňuje povaha nakupovaného zboží. Bylo by asi velmi obtížné, pokud bychom kupovali v kamenném obchodě bazén o průměru 5 metrů, aby nám

ho prodejce předvedl. Ovšem u vysavače je jasné, že jeho předvedení nic nebrání. S tímto problémem se můžete obrátit na Českou obchodní inspekci, kontakty najdete na www.coi.cz. Porušením této povinnosti se prodávající totiž dopustil

správního deliktu dle zákona na ochranu spotřebitele, za který mu může ČOI udělit citlivou pokutu.

JUDr. Zdeňka VEJVALKOVÁ ■
právní poradna RSČR v Brně

Veletrh v Brně plný zdraví

Novinky zdravotní a rehabilitační techniky a péče

Od 14. do 17. května se na brněnském výstavišti uskuteční veletrhy MEDICAL FAIR BRNO a REHAPROTEX. K návštěvě je zvána jak odborná veřejnost, tak koncoví uživatelé výrobků a služeb pro zkvalitnění zdravotní a sociální péče, které lze na místě vyzkoušet a zakoupit.

S přesunem termínu z podzimu do jara se částečně mění náplň veletrhů, která se rozšířila o aktuální témata související především s nárůstem klientely staršího věku. Novinkou jsou projekty **Senior, Péče o pacienty ve stáří, Sociální péče a Léčebné lázeňství**.

pro absolventy nebo navštěvovat velmi oblíbené semestrální kurzy, do kterých se mohou přihlásit i externí senioři.

Novinkou veletrhů dále bude **Centrum mobility**, jehož součástí bude poradenské centrum a byt ideálně vybavený přístroji a pomůckami, které usnadňují život lidem

– zdraví životní styl“ připravuje Státní zdravotní ústav a návštěvníci se zde dozvědí vše potřebné o správné výživě a pohybové aktivitě, prevenci závislosti na alkoholu, tabáku, drogách, prevenci úrazů a sexuálně rizikového chování, očkování a prevenci infekčních nemocí doma i na cestách.

Pracovníci oddělení podpory zdraví návštěvníkům nabídnou možnost orientačního zhodnocení stravovacích zvyklostí, zhodnocení nutričního stavu, posouzení kuřáckých návyků, test závislosti na nikotinu aj., analýzu tělesného složení, včetně konzultace s nutriční terapeutkou, prevenci nádorových onemocnění a ukázkou samovyšetření prsu.

Jak se žije seniorům v České republice

V úterý 14. května od 10 hodin připravuje Rada seniorů České republiky přednášky určené laické veřejnosti na téma Jak se žije seniorům v České republice a Aktuální problémy seniorské populace.

Praktické informace pro návštěvníky

Brány výstaviště budou pro návštěvníky otevřeny od úterý 14. května do čtvrtka 16. května vždy od 10 do 17 hodin, v pátek 17. května pouze do 15 hodin. Pro vstup do veletržního areálu slouží hlavní brána. Pro vjezd je určena brána č. 4, kde je umístěna pokladna; vozidla označená symbolem „Zdravotně postižená osoba“ mají vjezd zdarma.

Pro návštěvníky je připraven systém elektronické předregistrace, která je přístupná na webových stránkách veletrhů. Na jejím základě si budou moci zakoupit zlevněnou vstupenku na veletrh.

Řadu dalších informací o veletrzích MEDICAL FAIR BRNO a REHAPROTEX a aktuální verzi jejich doprovodného programu najdete na www.medicalfair.cz nebo www.rehaprotex.cz.



Návštěvníci se mohou těšit na prezentaci institucí zaměřených na vzdělávání seniorů a organizací s nabídkou možností trávení volného času. S lázeňskými pobytů pro klienty ve zralém věku seznámí jedny z nejkrásnějších lázní v České republice – Lázně Luhačovice.

Poprvé se k účasti na veletrhu přihlásila **Univerzita třetího věku – Mendelova univerzita v Brně**, která nabídne návštěvníkům studium zaměřené například na Ekonomické změny společnosti, Kvalitu potravin a zdraví, výživu, Moderní trendy v pěstování ovoce a zeleniny, Zdraví lesů ČR a další. Po úspěšném ukončení tříletého studia základního cyklu je možné se dále vzdělávat v jednoleťtých nastavbových programech určených

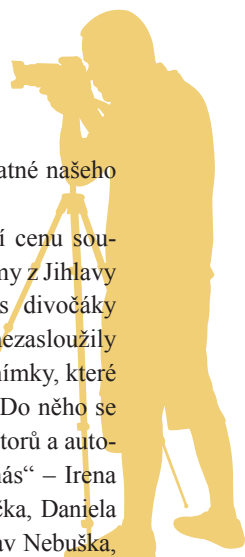
s handicapem. V rámci **Komplexního centra péče o nohu** představí odborníci nabídku zdravé obuvi, kvalitních ortopedických pomůcek a dalších prostředků péče o nohy.

Nabídku rozšíří **prodejní centrum** – prezentace nestátních neziskových humanitárních organizací, kde si návštěvníci mohou vybrat některý z originálních výrobků chráněných dílen. Jde o tradiční a vyhledávanou součást veletrhu, která slouží k podpoře neziskových organizací.

V pavilonu A se otevře Fórum pro zdraví

V rámci veletrhů se chystá rozsáhlá propagace zdravého životního stylu. Doprovodný program „Fórum pro zdraví

Fotosoutěž zná další vítěze



Středočeská krajská rada Svazu důchodců vyhlásila letos v lednu druhé kolo fotosoutěže, tentokrát s názvem „Zima v přírodě očima seniorů“. Do 20. března, kdy byla uzávěrka pro zaslání soutěžních snímků, do soutěže došlo 192 většinou velmi kvalitních fotografií od 36 autorů a autorek. Porota, která hodnotila podle několika odborných kritérií a v úzké spolupráci se dvěma profesionálními fotografy, nakonec vybrala následující vítěze:

Téma „Zima v přírodě kolem nás“

1. místo: Ing. Jiří Šrubař,
Praha – Soumrak nad Hradčany



2. místo: Ing. Rudolf Konečný, Rožnov pod Radhoštěm – Zimní boj o přežití



3. místo: Libuše Doušová,
Lidice – Pěkný mrazík



Téma „Aktivní senioři v zimě“

1. místo: Ing. Rudolf Konečný,
Rožnov pod Radhoštěm – Předváděcí jízda



2. místo: Harald Fuchs, Nový Bor
– Přejezd Lužických hor



3. místo: Stanislav Vyhlídka,
Lidice – Pan domácí

Slavnostní předání cen bylo naplánováno v penzionu pro důchodce OAZA v Lidicích na den uvedení tohoto vydání Doby seniorů na novinové stánky, tedy na pátek 26. dubna. Mezi cenami pro

vítěze byla i dvě roční předplatné našeho měsíčníku.

Porota ještě udělila zvláštní cenu souboru fotografií pana Leoše Tůmy z Jihlavy s názvem „Moje setkání s divočáky u Dušejova“. Uznání si však nezasloužily jen oceněné fotografie, ale i snímky, které postoupily do užšího výběru. Do něho se dostaly fotografie od těchto autorů a autorek: „Zima v přírodě kolem nás“ – Irena Kozáková, Ing. Lubomír Růžička, Daniela Řídká, Eva Krejčíková, Jaroslav Nebuška, Věra Boštičková, Eva Schmidtová, Daniela Růžičková, Marcela Zouharová, Ivan Langr, doc. Ing. Zdeněk Matějka, Alena Koudelková, Marta Šlinská, Ing. Rudolf Konečný, Josef Dupal, Harald Fuchs, Ing. Zuzana Štěpánková. U tématu „Aktivní senioři v zimě“ to pak byli snímky, které poslali Dagmar Dundrová, Stanislav Vyhlídka, Ing. Lubomír Růžička, Věra Boštičková, Eva Schmidtová, Truda Prousková, Ing. Jiří Šrubař, Zdena Charvátová, Ing. Rudolf Konečný, Marta Šlinská, Lubomír Kubec a Hana Novotná.

Protože první i druhá část fotosoutěže na téma „Podzim v přírodě očima seniorů“ a „Zima v přírodě očima seniorů“ se setkala s velkým ohlasem, proto Krajská rada SDČR vyhlásila další fotografickou soutěž. Tentokrát na téma „Jaro v přírodě očima seniorů“. Opět je rozdělena do dvou tematických okruhů: 1. téma „Jarní příroda se probouzí“, 2. téma „Senioři vítají jaro“. Pro vítěze jsou i tentokrát připraveny velmi zajímavé ceny, mj. pobyt v hotelu Luha v Luhačovicích. Fotografie můžete posílat na e-mail: fotosoutez.krsdcr@seznam.cz nebo na nemcova.sdcrc@seznam.cz. Jejich hodnocení je naplánováno na 20. června. U snímků vždy prosím v předmětu e-mailu uveďte – FOTOSOUTĚŽ 2013.

(red) ■



Novinky lázeňské léčby v Léčebných lázních Jáchymov

V souvislosti se změnou Indikačního seznamu od 1. 10. 2012 byly původní indikace pro Léčebné lázně Jáchymov ponechány. Jedná se o nemoci pohybového aparátu na podkladě degenerativních změn, revmatismu, traumat a operací, metabolické a hematologické arthropatie. Nově lázně získaly tyto indikace:

- II/4 Nemoci tepen končetin aterosklerotické nebo zánětlivé II/b
- II/5 Funkční poruchy cév a stavy po trombozách, chron. lymfedém
- IV/1 DM s cévními a neurolog. komplikacemi
- VI/1 Chabé perif. obrny a postpoliomyelitický sy
- VI/2 Polyneuropatie s paretickými projevy
- VI/4 Záněty CNS
- VI/5 Hemi a paraparesy cévního původu
- VI/6 Traumata a operace mozku, míchy a perif. nervů
- VI/7 RS a další demyelinizační stavy
- VI/8 Nervosvalová onemocnění
- VI/9 Syringomyelie
- VI/10 DMO
- VI/11 Parkinsonova nemoc
- VII/12 Stavy po amputacích DK



Základními typy lázeňského pobytu jsou **Komplexní lázeňská péče (KLP)** a **Příspěvková lázeňská péče (PLP)**.

KLP je na 21 dní s možností prodloužení u vybraných diagnóz po schválení revizním lékařem. Opakování KLL jen u vybraných diagnóz je často limitováno co do počtu. U operačních diagnóz došlo k výraznému zkrácení nástupu na KLL.

PLP je na 14 – 21 dní s možností prodloužení 14 denních pobytů po schválení revizním lékařem. Opakování PLL není v IS nijak limitováno, tradice 1× za 2 roky je stanoviskem většiny zdravotních pojišťoven.

Kdo má největší šanci na KLL?

Především všichni pacienti s výše uvedenými diagnózami bezprostředně po hospitalizaci, dále všichni s akutně zhoršeným stavem po neúspěšné ambulantní rehabilitaci (pojišťovny většinou trvají na 6 týdnech). Při opakované KLL jde především o těžší pacienty po onemocnění či úrazech CNS, artrózy nosných kloubů III. stupně a onemocnění tepen s kontraindikovanou operací.

Kdo má největší šanci na PLL?

Pacient s příslušnou diagnózou, pokud žádá 1× za 2 roky a prokáže soustavnou ambulantní rehabilitační péči. Oběžní pacienti musí prokázat požadované snížení hmotnosti o 5-10 % od poslední balneace.

Jak vyřešit lázeňskou léčbu, pokud není návrh z strany ZP schválen?

U samopláteckého pobytu nabízíme výběr z našich léčebných programů, které zahrnují alespoň 10 radonových koupelí.

Ambulantní rehabilitace v jáchymovských lázních

Klientům zdravotních pojišťoven nabízíme kromě klasických léčebných pobytů typu komplexní a příspěvkové lázeňské péče ještě další možnost léčení, a to formou ambulantní rehabilitace. Hosté z blízkého okolí přijíždějí pouze na procedury, hosté vzdálenější pak mohou tuto formu rehabilitace spojit rámci své dovolené také s ubytováním a dalším službami lázeňských hotelů.

Co k tomu potřebujete?

Základem je vystavení **Poukazu na vyšetření/ošetření K**. Tento poukaz Vám vystaví Váš praktický lékař nebo lékař specialista. Platnost poukazu není legis-



lativně omezena, doporučujeme využít poukaz v rozmezí 3 měsíců od jeho vystavení – diagnóza musí být stále aktuální. Rozsah jednotlivých výkonů hrazených zdrav. pojišťovnami je různý a závisí na smlouvách mezi ZP a konkrétním zdravotnickým zařízením. Proto je třeba kontaktovat buď zdravotní pojišťovnu nebo přímo obchodní oddělení lázní, kde získáte potřebné informace.

Jak postupovat dál?

Pokud již mám vystavený poukaz K a vím, kdy se chci své rehabilitaci věnovat, objedná si termín vstupního vyšetření u lázeňského lékaře – balneologa. Tento specialista pak zpracuje individuální léčebný plán a po závěrečné prohlídce také lékařskou zprávu pro ošetřujícího lékaře.

Přeji si v lázních strávit dovolenou

V tomto případě posílám přímo na rezervační oddělení lázeňského hotelu objednávku ubytování a stravování s tím, že na léčení mám vystavený poukaz K. Termín vyšetření u lékaře už pak řeší přímo rezervační oddělení. Zbývá pouze zabalit si kufr a těšit se na svou lázeňskou dovolenou.

Léčebné lázně Jáchymov a. s.,

T. G. Masaryka 415, 362 51 Jáchymov

Tel.: + 420 353 833 333,

Fax: + 420 353 834 567,

E-mail: info@laznejachymov.cz

www.laznejachymov.cz

Odhalili tajemství slavné Elida Girl

Patřila k nejznámějším tvářím meziválečné Evropy, ale její jméno bylo z marketingových důvodů utajeno. Řeč je o tzv. Elida Girl, modelce, jejíž portrét se ve dvacátých letech 20. století stal logem slavné kosmetické značky ústeckého koncernu Schichta v rámci masivní reklamní kampaně doslova zaplavil Československo, Rakousko a Německo. Tvář Elida Girl se stala jedním ze symbolů ženské krásy meziválečné střední Evropy.

Elida Girl neměla reprezentovat perfektní krásu, ale ideál normálnosti. Typ dívky, s níž se může většina žen ztotožnit. Georg Schicht ji nasadil do reklamní kampaně v letech 1925 až 1929. Reakce zákazníků ukázaly, že tato ženská tvář byla dokonale navržené reklamní dílo. Patří k nejúspěšnějším reklamním plakátům 20. let 20. století. I zásluhou Elida Girl se ústecká značka Elida záhy vyšvihla na špičku trhu s kosmetikou ve střední Evropě.

Jméno předlohy pro Elida Girl mělo zůstat neznámé, aby identifikaci zákazníků s tímto vzorem nic nerušilo. Až nyní, na začátku roku 2013, vyšlo tajemství napovrch. A to zásluhou projektu „Slavné lokální značky – Originally made in Ústí nad Labem“. V rámci projektu totiž město ve spolupráci s historiky připomíná slavnou průmyslovou tradici regionu na příkladech existujících i zaniklých proslulých regionálních výrobků. Mimo jiné vyrábí i repliky starých reklamních cedulí. A právě taková cedule s vyobrazením Elida Girl doputovala až do Tyrol k rodině Herty Arnoldové a motivovala ji ke vzpomínání na příběh své matky.

Modelem stála tehdy jednadvacetiletá Ústečanka Ilona Zdarsky. Autorem byl zatím neznámý český malíř, který originálně naaranžoval na hlavu modelky dvoubarevnou šálu. Tak vznikla specifická podobizna Elida Girl. „Dle dobové módy získala blondaté vlasy a modré oči. Ve



Soutěž o balíček výrobků Annabis

Na které univerzitě vystudoval
Doc. RNDr. Lumír Ondřej Hanuš,
DrSc., Dr.h.c. obor analytická chemie?

- A) Karlova univerzita v Praze
- B) Masarykova univerzita v Brně
- C) Palackého univerzita v Olomouci

Správnou odpověď na soutěžní otázku naleznete na webu www.annabis.cz.

Své odpovědi posílejte do 15. května na adresu redakce - Doba Seniorů, DOS, W. Churchilla 2, 130 00 Praha 3 nebo e-mail rscr@rscr.cz.

Ve hře jsou věcné ceny, které věnovala společnost ANNABIS.



skutečnosti byla matka tmavovlasá s tmavými očima,“ připomněla dcera Herta Arnoldová, že už tehdy reklamní grafici notně „vylepšovali“ realitu. Jen na to jako nyní neměli počítače a programy, nabízející téměř neomezené možnosti úprav.

Ilone Zdarsky se narodila v roce 1904 v Černčicích u Podbořan do smíšené rodiny s kořeny česko-německými, polskými a vídeňskými. V roce 1920 se přestěhovala do Ústí nad Labem, kde získala práci v Schichtově koncernu jako

■ Snímek slavné modelky z roku 1990



recepční a občasná modelka. Roku 1931 se provdala do významné ústecké rodiny Öttl, která vynikla coby přední výrobce cvičebního nářadí v bývalém Rakousko-Uhersku. Roku 1946 musela modelka, jako nositelka německé národnosti, opustit Československo v rámci odsunu a následně se usadila v rakouském Tyrolsku. Zemřela v roce 1994 ve věku 90 let a pochována je v Innsbrucku.

Martin KRSEK, red ■

Foto: sbírky Muzea města Ústí nad Labem

TIPY LETEM

Z programu Pražské informační služby na měsíc květen jsme vybrali:

2. čt. Československý odboj za II. světové války a přelomový rok 1943 – přednáška. Rok 1943 byl počátkem konce nacistického Německa, fašistické Itálie i Japonska. Události na východní frontě stejně jako vylodění spojeneckých vojsk na Sicílii a úspěchy USA v Tichomoří znamenaly přelom ve válce. Připomeneme si tyto události i nejvýznamnější osobnosti našeho domácího a zahraničního odboje. Omezená kapacita sálu na 30 osob. Začátek v 17:00 v sále PIS, Arbesovo nám. 4, Praha 5, v přízemí. Cena 100/70 Kč.

5. ne. Bývalá kobylická střelnice. Areál vybudovaný na konci 19. století se smutně zapsal do dějin jako popraviště v době německé okupace, zvláště za tzv. Heydrichiády. Začátek v 15:00 na zastávce tram. č. 10 „Kyselova“ (spojení od metra C „Kobylisy“). Cena 100/70 Kč.

11. so. Vyšehradský hřbitov aneb „český Slavín“. Podrobná prohlídka vyšehradského hřbitova s výkladem a s mimořádnou příležitostí návštěvy interiéru Slavína, který je opět spravován spolkem Svatobor. Omezený počet účastníků na 40 osob. Začátek v 10:00

před kostelem sv. Petra a Pavla na Vyšehradě. Cena 100/70 Kč + příspěvek na údržbu Slavína 20 Kč.

12. ne. Staronová synagoga a starý židovský hřbitov. Navštívíme svým stářím ojedinelou raně gotickou synagogu a zavítáme na Starý židovský hřbitov. Také navštívíme Obřadní síň, kde si vysvětlíme pojem Pohřební bratrstvo. Omezený počet účastníků na 30 osob. Začátek v 10:00 před objektem Staronové synagogy (roh ulic Pařížské a Červené, Praha 1). Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné do objektů 75 Kč.

19. ne. Staropražské apotéky. Víte, jaká místa a jaké osoby se zapsaly do dějin lékárenství v Praze? Pokud ne, pojdte si je s námi představit. Společně se vydáme po stopách nejstarších a nejznámějších pražských apatyk, apatykářů a jejich zajímavých osudů. Začátek v 10:00 na nádvoří Ungeltu, Praha 1, Staré Město. Cena 100/70 Kč.

22. st. Ivan Lendl: Alfons Mucha. Komentovaná prohlídka výstavy. Jedinečná možnost vidět téměř všechny originální plakáty Alfonse Muchy. Unikátní kolekci vystavuje v Obecním domě tenista Ivan Lendl. Na 122 děl je k vidění takto kompletně vůbec poprvé. Vstupenky pouze v předprodeji vycházejí! Začátek v 16:00

před Pražnou branou na náměstí Republiky. Cena 100/70 Kč + jednotné snížené vstupné na výstavu 90 Kč.

31. pá. Bílkova vila. Vstupte s námi do mimořádného objektu a objevte hlubokou symboliku domu i sochařského díla Františka Bílka. Omezený počet účastníků na 25 osob. Začátek akce v 16:00 před vchodem do Bílkovy vily (ul. Mickiewiczova 1, Praha 6, Hradčany). Cena 100/70 Kč + vstupné do vily 40 Kč.

Večerní prohlídka Staroměstské radnice. Prohlédnete si historické interiéry, zavítáte do míst, kde pražský primátor přijímá návštěvy, sestoupíte do jedinečných podzemních prostor, a prohlédnete si také figury apoštolů staroměstského orloje zblízka. Prohlídka je zakončena návštěvou radniční věže, která vám nabídne nevšední pohled na noční Prahu. Omezený počet účastníků na 20 osob. Začátek ve 20:30 před hlavními vraty do objektu (vstup vedle Staroměstského orloje). Jednotná cena 160 Kč.

Další informace na www.praguewelcome.cz. Odpovědi na dotazy na e-mailové adrese: vlastiveda@pis.cz, předprodej PIS najdete na Arbesově náměstí 4, Praha 5 v těchto dnech: pondělí a středa 9:00 – 13:30, úterý a čtvrtek 12:30 – 17:00 hodin, tel. 221 714 161, 221 714 714.

Řádky pro zdraví ¹⁵ Desatero prevence

Zdravé jídlo a pití patří k prevenci. Množství energie přijaté by přitom mělo odpovídat výdaji. Přejídání se jeví jako podpůrný faktor aterosklerózy, jako hlavní příčiny infarktu a mrtvice.

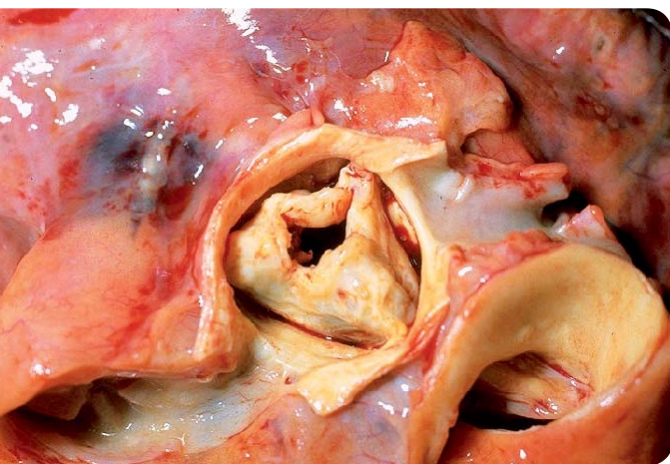
V rodinách, kde jsou dispozice pro aterosklerózu, pro zvýšené ukládání plátů cholesterolu, bychom měli snížit obsah špatných živočišných tuků. Živočišné tuky by měly být nahrazovány rostlinnými a rybím tukem. Eskymáci mají velmi nízký výskyt kardiovaskulárních onemocnění, protože konzumují převážně ryby, tuleně a velryby, jejichž maso obsahuje rybí tuk s vysokým obsahem omega-3 nenasycených mastných kyselin, které rozpouštějí cholesterol v cévách.

Z jídla cévám nejvíce škodí:

■ Špatné tuky, tučná masa a tučné mléčné výrobky.

■ Přepalování tuků a masných výrobků smažením, pečením; tím se přeměňuje „hodný“ cholesterol na „zlý“, který se v cévách ukládá.

■ Nadbytek kuchyňské soli (NaCl) – váže vodu, škodí přesolování jídel a nedostatek draslíku (KCl – meruňky, švestky, broskve). Nadbytek soli a cukru je pro cévy „bílý jed“.



■ Jednoduché cukry (sacharóza – sladkosti) které se přeměňují na tuky a způsobují zužování cév. Moučníky a čokoládu je třeba nahradit čerstvým ovocem.

- Tučné mléčné výrobky.
- Kouření a pití alkoholu.

Desatero prevence infarktu a mrtvice

1. **Dostatek pohybu.** Pohyb má preventivní a léčivý účinek. Při pohybu se prokrvují svaly, proudí do nich krev a snižuje se tlak. V případě, že už jsme prodělali infarkt nebo mrtvici, platí: „Dopoledne duševní činnost, odpoledne fyzická námaha“!

2. **Vývarovat se stresu.** Nepřiměřený stres zvyšuje tlak a tep, působí na ukládání cholesterolu.

3. **Dostatek spánku a odpočinku.** Při spánku probíhá regenerace organismu.

4. **Chovat se podle rodových dispozic.** Pokud víme, že někdo z rodičů nebo prarodičů měl infarkt nebo mrtvici, měli bychom sledovat možné příznaky a chránit se před vlivy, které vznik nemoci způsobují.

5. **Pravidelně sledovat tlak, tep a hladinu cholesterolu v krvi.**

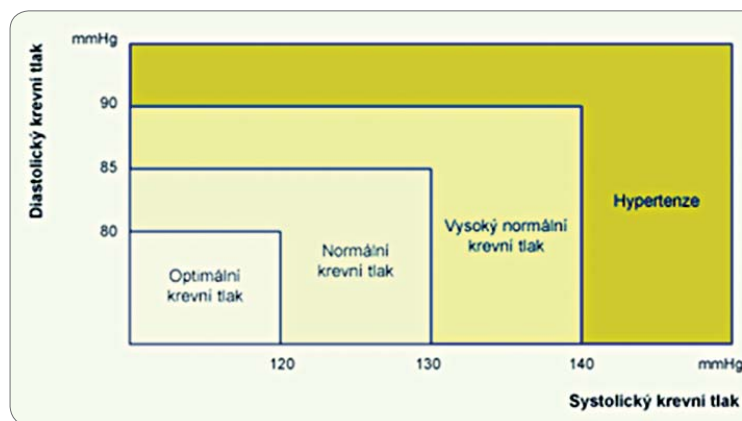
6. **Udržovat tlak, tep, hladinu cholesterolu a cukru** pod hraničními hodnotami, tj. klidová hodnota tlaku do 140/90, tepu 90 tepů za minutu, dechová frekvence 12 – 20krát za minutu, hladina cholesterolu do 5 milimolů na litr krve a hladina cukru do 6 milimolů na 1 litr krve.

7. **Udržovat správnou váhu.** Zbavit se zbytečného tuku. Krev neproudí do tukových zásob, takže když máme místo svalů tuk, zvyšuje se nám tlak.

8. **Zdravě jíst a pít.** Přejídání se a špatné složení jídla podporuje vznik infarktu a mrtvice. Vývarovat se špatných tuků a nadbytku cukru a soli. Nadbytek cukru a soli je pro cévy „bílý jed“.

9. **Dbát na příjem látek, které chrání naše cévy** před ukládáním cholesterolu. Pokud nejsou zastoupeny dostatečně

Krevní tlak se měří v milimetrech rtuťového sloupce (mmHg) a v záznamech se na prvním místě uvádí systolický tlak následovaný lomítkem a diastolickým tlakem. Například 120 mmHg systolického tlaku a 80 mmHg diastolického tlaku se zapisuje takto: 120 / 80. Podle nejnovějších směrnic ESC/ESH (2003, 2007), ČSH (2004, 2007) a BHS (2006) jsou pro určování krevního tlaku stanoveny následující normy:



ve stravě, podávat je formou doplňků stravy.

10. **Udržovat fyzickou a psychickou pohodu.** Stavby euforie, radost a smích příznivě ovlivňují srdečně cévní činnost.

Nebezpečný nedostatek kyslíku

Výsledkem zúžení cév (stenózy), srdečního infarktu, mozkové příhody (mrtvice) je nedostatek kyslíku v celém organismu. Vede k poškození funkce srdce a mozku, ledvin, svalů a dalších orgánů. Může se objevit i dušnost, ztráta výkonnosti, otoky, slabost, poruchy myšlení a vědomí. Prevence a včasná diagnostika a včasná terapie mohou vážným zdravotním následkům předjet.

(red) ■

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

Příště: Nádorová onemocnění

Recepty na květen



Italská pizza

Potřebujeme: 3 hrnky (po 2 dl) polohrubé mouky, 1 hrnek vody, 1 vejce, 1 rovnou lžičku soli, pepře a kypřícího prášku, 1 konzervu šprotů v oleji, 2–3 buřty, 5 větších cibulí, kečup, majoránku, olej na vymaštění plechu.

Postup: V misce smícháme mouku, vodu, vejce, sůl, pepř a kypřící prášek. Těsto rozetřeme na olejem pomaštěný plech. Polovinu těsta poklademe celými šproty, druhou polovinu pokrácenou uzeninou. Vše zasypeme pokrácenou cibulí, postříkáme kečupem a okořeníme majoránkou. Zbylý olej z plechovky od šprotů omastí-

me okraje těsta a povrch pizzy. Pečeme na 200 stupních Celsia až okraje zružoví. Výborná je ještě vlažná k vínu, pivu i čaji.

Ořechové suchárky

Potřebujeme:

40 dkg polohrubé mouky, 20 dkg hery, 10 dkg cukru, 10 ořechů a ½ prášku do pečiva.

Postup: Všechny ingredience smícháme v misce (ořechy předtím rozdrťme v igelitovém sáčku). Ze vzniklé hmoty uděláme tři válečky asi 4 cm široké, ne-

cháme v lednici ztuhnout. Pak nakrájíme na plátky tlusté asi ½ cm a zvolna upečeme do růžova a horké obalíme v cukru.

Celerová pomazánka

Budeme potřebovat: 250 g očištěného celeru, 80–100 ml majonézy, 4 stroužky česneku, sůl, mletý pepř.

Postup: Celer nastrouháme najemno a smícháme s majonézou a rozmačkaným česnekem. Podle chuti osolíme a opepříme. Podáváme s pečivem a čerstvou zeleninou.

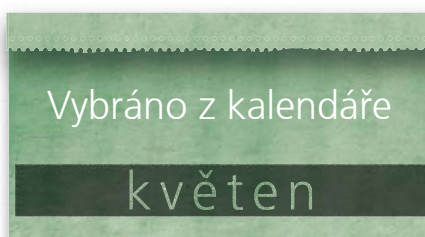
Recepty tentokrát poslaly Marie Holásková z Hradce Králové a Jiřina Polášková z Rožnova pod Radhoštěm. Znáte také nějaký zajímavý recept? Pošlete nám ho, ať si pochutnají i další čtenáři.

1. května 1953 – Ke svátku práce 1. května zahájila vysílání Československá televize – z budovy Měšťanské besedy.

9. května 1948 – Byla podepsána Ústava 9. května. Charakteristické pro ni je to, že ač sice formálně zachovávala některé rysy charakteristické pro pluralitní demokracii (částečně oddělovala státní moci, zakotvila základní práva a svobody, garantovala nezávislé soudnictví atd., skutečné ústavní poměry se od jejího znění téměř kompletně odchylovaly, takže ústava se stala víceméně jen fikcí. Prezident dr. Edvard Beneš tuto ústavu nepodepsal.

14. května 1928 – Poprvé se objevila postavička Mickey Mouse.

16. května 1868 – Položen základní kámen Národního divadla. Původně měl



štýn, Doudleby, zřícenina Podlažického kláštera u Chrasti, Záhlinice. Z Podivína navíc došla cihla uhnětená z hlíny a vody ze studánky, u které křtil sv. Cyril.

18. května 1923 – Bylo zahájeno pravidelné vysílání Radiojournalu, předchůdce Československého rozhlasu. Až do rozvoje televize v 70. letech minulého století plnil rozhlas vedoucí úlohu v informovanosti obyvatelstva Československa. Československý rozhlas zanikl 31. prosince 1992, rozpadl se s rozdělením federace na Český rozhlas a Slovenský rozhlas.

20. května 1968 – V Brně byla významnými osobnostmi z moravských akademických kruhů založena Společnost pro Moravu a Slezsko, která usilovala v souvislosti s federalizací Československa o vznik československé trojfederace Čech, Moravy se Slezskem a Slovenska.

21. května 1918 – Po šesté hodině ranní zahájili čeští vojáci náhradního praporu 7. střeleckého pluku rakousko-uherské armády tzv. Rumburskou vzpouru. Tři vůdcové potlačeného povstání byli 29. května v časných ranních hodinách zastřeleni.

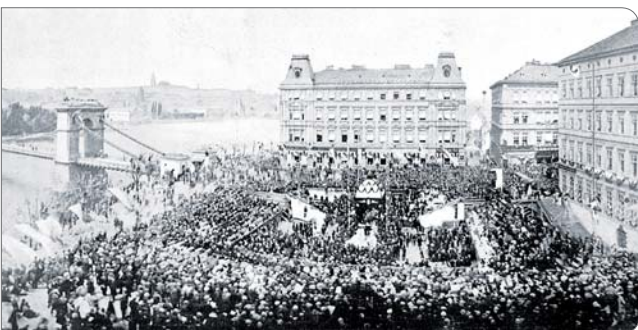
23. května 1618 – Aktem tzv. třetí pražské defenestrace začala třicetiletá válka; stavové vedení Jindřichem Matyášem Thurnem vyhodili z oken královského místodržitelství na Pražském hradě Viléma Slavatu z Chlumu a Košumberka, Jaroslava Bořitu z Martinic a písaře Filipa Fabricia.

25. května 1998 – Na nejvyšší horu světa Mount Everest vystoupil první tělesně postižený horolezec – jednonohý Američan Tom Whittaker.

26. května 1928 – Otevření nově vybudovaného Brněnského výstaviště. Je to dodnes nejvýznamnější český výstavní areál. Nyní se na brněnském výstavišti koná průměrně 40 výstavních akcí do roka. K nejrozsáhlejším patří Mezinárodní strojírenský veletrh nebo výstava informačních technologií Inxev.

30. května 1993 – U věznice na Borech byl zastřelen kontroverzní podnikatel Štefan Janda a vážně zranění jeho bodyguardi Julián a Vojtěch Pokošové. Julián následující den zemřel, Vojtěch přežil. Z vraždy byl obviněn Jiří Kajíněk.

31. května 2003 – Bylo zinscenováno fiktivní otevření pražského supermarketu, hlavní součástí filmového dokumentárního projektu Filipa Remundy a Víta Klusáka Český sen. Ve sdělovacích prostředcích se následně rozpoutala diskuse mezi dvěma tábory, které nápad a realizaci drtivě kritizovaly nebo naopak podporovaly. Čtenář a posléze divák si tak mohl udělat představu o tom, jak fungují reklamní kampaně.



být dovezen základní kámen jen a pouze z hory Řípu, byly však dodány kameny i z následujících míst: Blaník, Radhošť, Vyšehrad (skála), Hostýn, Žižkov, Svatoš u Sušice, Branka na Dobeníně u Náchoda, Boubín, Zlatý kůň u Tmaně (Červený lom), Trocnov, Prácheň u Horažďovic, Čerchov, Buchlov, Lipník, Helft-

Dívali se na televizi zevnitř

Venku padal sníh a mrzlo až praštilo. Únor jako vyšitý a po jaru ani památky. Babka Babánková polosedě, pololeže odpočívala na gauči, pozorovala obrázky, běžící po zaprášené obrazovce jejího postaršího barevného televizoru a oddávala se nudě.

„Samá voda, sousedko, samá voda, i když,“ děda se podíval přes okno, „vlastně led! My se půjdeme podívat do jednoho z největších areálů v Praze do České televize! Koncem února máme zajištěnu exkursi po jejích studiích a ateliérech, včetně pomocných provozů!!!“

Slovo, dalo slovo a to pondělní, únorové dopoledne uháněl autobus

Babka Babánková byla plná pro ní důležité otázky a pro jistotu, aby na nic nezapomněla, měla některé napsané na papírkách, poschovávaných nejen v kabelce, po kapsách kalhot, ale v průběhu podávaných informací si propisovačkou dělala poznámky i na dlaň ruky. Všechno připravené využila, když skupina stála



Z rozjímání a podřimování u sdělovacího přístroje ji probralo zaklepání na dveře, které se několikrát opakovalo, než se babka Babánková zvedla z pohodlného lehátka a došla přes kuchyň z obývacího a s cvaknutím kliky otevřela. Za dveřmi stál děda Zdvořáček v ruce třímal nějaká lejstra a usmíval se pod vousy: „Sousedko! Nudíte se, nudíte?“ Začal děda ze široka: „Mám pro Vás prima zábavu, Svaz důchodců z Karlových Varů jede teď v únoru na zajímavý a velice poučný zájezd, to budete koukat!“

Babka Babánková koukala už teď: „Co to může být? Hrad a zámky jsou zavřeny, muzea jak by smet, příroda jak vidíte ještě spí, zima v plném proudu a jak mne bolí kolena, bude trvat letos ještě dlouho a Velikonoce budou zaručeně na sněhu a ledu!“

z Karlových Varů do Prahy. Po prohlídce Nové budovy Národního muzea s výstavou Monarchie, byl tady zlatý hřeb programu, skupina více jak čtyřiceti seniorů z lázeňského města stála před mohutnými objekty na Kavčích Horách v Praze. Zde již na ně čekaly dvě průvodkyně, které se jich ujaly a vedly je do velkého sálu, aby celou skupinu seznámily se strategií prohlídky, včetně historie tohoto masového sdělovacího zařízení.

nad plastickým modelem v jedné z hal, kudy okolo procházela řada lidí, včetně některých známých osobností z obrazovky. Na všechno se jí dostalo uspokojivých odpovědí.

Když potom skupina procházela jednotlivými studiemi a ateliéry, obracela se překvapeně žena na svého souseda z domu, s různými upozorněními. „Tady se pane Zdvořáčku natáčí pořad *Pošta pro Tebe*, sem Vás určitě také pozvu a jsem zvědavá jak se na to budete tvářit.“

Mezi tím se posunovali „návštěvníci“ dál po prostorných chodbách mezi studiemi, ve kterých byly umístěny kulisy, které budou součástí některých inscenací, či si už zahrály v některé pohádce.

„Nenápadně, ale hlavně potichu,“ upozorňovaly průvodkyně vyjevené účastníky zájezdu, když vstupovali do jednoho ze studií, „tady se natáčí pořad pro děti **Kouzelná školka** a právě vystupuje paní Jitka Molavcová“. Vplížili se těsně za mohutné dveře a jako by se změnil svět, byli v tom okamžiku v pohádce. Sledovali děj a neradi odsud odcházeli do reality života.

„Hele Kořen!“ Vykřikla babka Babánková.

Děda Zdvořáček sebou cuknul a okamžitě se podíval pod nohy. Byl už nacvičený, celou dobu překračoval různé kabely, vedoucí k různým reflektorům na

osvětlení, či ke kamerám za nimiž stáli pracovníci televize. Ale kořen? To bylo i na dědu Zdvořáčka moc. Nechtěl zakopnout, ale co kdyby, po zkušenosti se skálou byl ten kořen z umělé hmoty a mohl by jej rozšlápnout. „Kdo to bude potom platit?“ Trochu se polekal.

„Kam koukáte,“ vykřikla babka Babánková, „támhle,“ a ukázala kostnatou rukou, „Vladimír Kořen a natáčí právě nějaký pokus do pořadu **Zázraky přírody**.“

Bylo to opravdu zajímavé a poučné odpoledne, které babce Babánkové, dědovi Zdvořáčkovi, ale i ostatním seniorům z Karlových Varů, dalo jiný pohled na te-



levizní tvorbu, ale i na práci účinkujících a dalšího personálu, bez nichž by „pohyblivé obrázky“ za skleněnou deskou obrazovky neměly svůj půvab a kouzlo.

Jiří MIKA ■

Foto: autor

Opět jsou tu Dechparády

Ano, příznivci dechové hudby se mají načas těšit. První dechparáda se uskuteční v Jizerním Vtelně už 26. května od 14 do 18 hodin a to již tradičně v areálu zámku Stránov. Na Vtelenskou dechparádu přijdou zahrát Mělničanka, Šohajka, Křídlovanka a Krajanka, zájemci si vstupenky mohou předem objednat na telefon 777 651 438. Už 10. ročník přehlídek dechové hudby Kněžveská dechparáda se v Kněževsi u Rakovníka na tamním Václavském náměstí uskuteční 2. června. Od 14 do 18 hodin tu postupně vystoupí kapely Dupalka, Krajanka, Tůfaranka a Krajanka. Vstupenky lze v předprodeji získat na telefonu 313 582 206. Vyvrcholením jarních dechovkových přehlídek bude už 17. Mezinárodní festival české

a moravské dechovky Hraj, kapelo, hraj, který se uskuteční 29.–30. června v Praze na Křižikově fontáně. Vystoupí zde mj. Krajanka, Eulach Musikanten ze Švýcarska, Moravanka, Hájenska, Veselka, Gloria a Horalka z Chodska. Na festivalu bude možné koupit i oblíbený kalendář Dechové orchestry na rok 2014. **Protože DS je mediálním partnerem všech těchto akcí, dostanou se tři naši čtenáři na festival v Praze zdarma.** A vzít si budou moci i své partnery. Podmínka: musí nám do 20. května správně odpovědět na otázku, která umělecká agentura je hlavním organizátorem všech tří přehlídek. Odpovědi posílejte na adresy redakce, které najdete v tiráži na str. 2.

(red) ■

DOBA
seniorů

OBJEDNÁVKOVÝ KUPÓN

Roční předplatné 192 Kč / Cena za kus jen 16 Kč

Objednávací ☐

Předplatné formou dárku ☐

složenku odeslat na adresu odesílatele objednávky

DOBU SENIORŮ objednávat od čísla (včetně) ☐

ZPŮSOB PLATBY

☐ složenkou

☐ SIPO: spojení č.

☐ fakturou: IČO/DIČ

☐ bank. převodem č.ú.

podpis:

jméno:

příjmení:

ulice:

číslo popisné:

město:

PSČ:

telefon:

e-mail:

Objednávkový kupon vystřihněte nebo okopírujte a zašlete na adresu A.L.L. Production s.r.o., Box 21, 112 21 Praha 1. Pokud budete posílat v obálce, připište pod adresu příjemce heslo „**Předplatné Doby seniorů**“. Obratem dostanete složenku, kterou předplatné uhradíte. Můžete využít i bankovního převodu. Peníze odešlete na konto, které je uvedeno na složenke. Zde najdete i Váš variabilní symbol, který nezapomeňte vyplnit. V případě nejasností nebo dotazu zavolejte do zákaznického centra ALL Production s.r.o. na tel.: 840 306 090, kde Vám potřebné údaje rádi sdělí. Dotázat se můžete i prostřednictvím tohoto e-mailu: dobaseniuru@predplatne.cz.

Objednat předplatné DS lze přes internet na adrese: <http://predplatne.cz/katalog/spolecenske-casopisy/>. Předplatným můžete udělat radost svým blízkým a přátelům.

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 krátiť. 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.

Děkují za spolupráci

Krajská rada Svazu důchodců Zlínského kraje zaslala dopis starostce Napajedel Ing. Ireně Brabcové. Z dopisu, který je podepsán předsedou krajské rady SDČR Rudolfem Dočkálkem, citujeme: „Krajská rada Svazu důchodců České republiky Zlínského kraje se snaží trvale svou činností se všemi orgány v kraji spolupracovat na zlepšení spolupráce a pomoci důchodcům v jednotlivých obcích. Jsme rádi, že můžeme ocenit dlouhodobou spolupráci ze strany Vašeho úřadu, a to zejména Odboru sociálních věcí, vedeného paní Alenou Kašnou. Pracovníci odboru věnují trvalou pozornost a péči důchodcům ve městě při zabezpečování jejich potřeb. A to ve spolupráci s příslušnými zařízeními i při zabezpečování jednotlivých akcí v průběhu roku. ... Oceňujeme trvalou péči realizováním akcí pro důchodce, které dlouhodobě a významně přispívají ke spokojenosti důchodců, a to jak po stránce kulturní tak i společenské. Zejména různorodé společenské akce, zájezdy apod. Tato činnost může být vzorem pro řadu dalších orgánů v rámci našeho kraje. Věříme, že i v budoucnosti bude Váš úřad, včetně Odboru sociálních věcí, stejně jako doposud, pokračovat v činnosti ve prospěch spokojenosti důchodců.

Za dosavadní péči ze strany Vašeho úřadu vyslovujeme poděkování a žádáme, aby naše poděkování za dosavadní práci bylo tlumočeno na zasedání zastupitelstva i paní Aleně Kašné, vedoucí Odboru sociálních věcí, které si velmi vážíme.

Těšíme se na další spolupráci.“

Opět trafika?

Za dobré služby dávali kdysi vládcové svým poddaným různé prebendy či privilegia. Dnes v ještě nedokonalém demokratickém systému se přidělují zcela blahovonně různé „trafiky“, aniž by se to považovalo za druh podbízění či korupce. Za údajné zásluhy zamýšlené jmenování „Její excelence“ velvyslankyně ČR Livie Klausové, by bylo jen dalším křiklavým příkladem velikopanskosti a politického čachrování současných mocných.

Karel L., Praha ■

Bavíme se společně



Zaujala mě v Době seniorů informace o soutěži, ve které mají děti za úkol namalovat stáří. Je to totiž i naše téma. S dětmi máme nejen společnou klubovnu, ale hodně toho také společně děláme a prožíváme. Každé úterý odpoledne je od 14:30 do 16:00 dětský kroužek a od 17:00 ve stejných prostorách náš Klub nejen pro seniory. Přináší nám to radost. Nyní společně chystáme jarní bazar, oslavu dne matek a už 25. společný výlet.

M. Končalová, Dolní Kralovice ■

Objektivní DS

Kvituji s povděkem, že Doba seniorů je objektivní a že se nebojíte uvést i kritické připomínky a zveřejňujete je v Tribuně čtenářů. Podobný přístup je dnes bohužel spíše výjimkou.

M. Holásková, Hradec Králové ■

Podpořte zdravotně postižené

Posílám Vám odkaz na elektronickou petici proti nespravedlivému posuzování zdravotního stavu ve vztahu k jednotlivým dávkám a průkazům OZP. Současný systém posuzování zdravotního stavu, který platí od 1. ledna 2012, nás velmi poškozuje. Ukazuje se, že tento systém posuzování špatně funguje a je příčinou mnoha nespravedlností při posuzování nároků na jednotlivé dávky či na průkazky OZP.

Vážení přátelé, obracím se na Vás se žádostí, abyste tuto petici podpořili. Je to velmi jednoduché, stačí jen okopíro-

vat níže uvedený odkaz, vložit jej do vyhledávače a vyplnit několik údajů. V současné době začínají probíhat jednání s MPSV ČR o případné změně způsobu posuzování a petice může být velmi dobrým argumentem pro prosazování změny posuzování jednotlivých nároků. Současně představitelé MPSV ČR budou vidět, že nejednáme sami za sebe, ale že změnu posuzování požadují stovky a tisíce občanů. Věřím, že se k petici připojíte.

http://www.petice24.com/petice_proti_nespravedlivemu_posuzovani_pnp

Přeji Vám všechno dobré.

Bc. Václav Krása,
předseda NRZP ČR

Z ohlasů na petici na podporu OZP jsme vybrali:

Plně podporuji tuto akci a je mi nevolno z toho, co se děje kolem postižených, kterým se komplikuje mnohdy již tak dost komplikovaný život. Sama jsem bojovala za to, abych se mohla starat o svého těžce nemocného manžela, ale osud to vše vyřešil za nás a manžel zemřel. Doufám, že páni poslanci a ostatní lidé, kteří si neuvědomují, že se mohou také stát závislými na pomoci druhého, si peníze, které ušetřili na mém muži, řádně užijí....

Helena Horčicová ■

Již jsem se s posouzením zdravotního stavu v roce 2012 setkal a to když mi vše posudkový lékař odebral. S tímto odůvodněním: Pacient prodělal v mládí polio (dětskou obrnu), nyní se jeho zdravotní stav výrazně zlepšil (prodělal jsem 12 operací dolních končetin) a je naděje na další zlepšení. Podal jsem odvolání a krajská posudková komise mi přiznala, prý s odřenými zády, 5 bodů (podle stávajícího posuzování). Přitom mám doporučenou používat el. vozík s důvodů postižení dolních končetin a levé ruky, kterou mechanický vozík neutáhnu. Takže suma

sumárum - škrtnutím pera je člověk ihned zdrav. Jen nechápu jedno – proč tuto novou léčebnou metodu neuplatňujeme ve světovém měřítku? Vždyť za tuto novinku by jistě naši lékaři, pod vedením „super

lékaře“ ministra zdravotnictví Hegera, museli dostat Nobelovu cenu. Ještě: Pan ministr prohlásil, že jsou nové léčebné postupy, které potlačují potřeby lázeňské péče. Jsou to i následky polia či DMO.

A za to by na 100 % byla Nobelova cena. Jen s těmito super novinkami jít do světa. Jak rád bych byl vyléčen... Vlastně jsem a stačí na to jeden škrť perem.

N. N.

Zasmějte se s DS

Krásná dáma vkročí do lékárny, jde rovnou k magistrovi a hledí mu přímo do očí klidně říká: „Potřebuji kyanid.“ Lékárník se ptá: „Na co proboha potřebujete kyanid?“. Dáma odpoví: „Jdu otrávit manžela.“ Lékárník vyvalí oči a namítá: „Panebože! Nemůžu Vám dát kyanid na zabití manžela! To je protizákonné! Přijdu o licenci! Oba půjdeme do vězení! V žádném případě nedostanete kyanid!“ Dáma sáhne do kabelky a ukáže fotografii manžela v posteli s lékárníkovou ženou. Lékárník koukne na obrázek a povídá: „No to je úplně něco jiného. Neřekla jste, že máte recept.“

Pane doktore, nevím čím to je, ale když se ráno napiju kávy, tak mě začne píchat v levém oku! – A už jste zkusil vyndat lžičku ze šálku?

Pane doktore, já mám velký problém. – Tak se mi svěřte, co vás trápí. – Víte, já mám každý den ráno v pět stolič... – ...ale to je báječné, že to máte tak pravidelně! – No jo, ale já se každý den budím až v šest...

Ranní rozhlasová relace :
Píp, píp – Je právě šest hodin ráno. Pan premiér vstává a celá republika s ním...
Píp, píp – Je půl sedmé ráno. Pan premiér se obléká a celá republika s ním.
Píp, píp – Je sedm hodin ráno. Pan premiér snídá a vám ostatním hrajeme k tanci.

Ministři se sjíždějí na zasedání vlády a najednou mezi nimi cosi proletí nadzvukovou rychlostí. U jedněch dveří to náhle zastaví a ministři vidí, jak z košty slézá bývalá ministryně Parkanová. Chvilí na ni tak divně zírají, pak se ministr obrany najednou usměje a povídá svému kolegovi: „Ty vole, a já furt nemohl přijít na to, čím nahradíme Gripeny.“

Potká se pan Novák s panem Koudelkou a pan Novák se ptá: „Pane Koudelko, měli byste radši tyfus nebo milión korun?“ „To jsou mi ale blbý otázky.“ „No možná se vám zdají blbý, ale odpovězte mi, prosím.“ „No to je jasné, že bych radši ten milión korun!“ „Tak vidíte, jak jste blbej. Milionář musí umřít každý, ale z nemocných tyfem umírá jen asi 30 procent.“

„Koho jsi volil?“
„Nečase.“
„Jo, tak to jsi byl TY!!“

Přijde homosexuál do kostela a vidí faráře, jak mává kadidlem. Tak na něj zavolá „Hej, broučku, hoří ti kabelka!“

Pane doktore, proč máte za uchem teploměr? – Mně by teď spíš zajímalo, v které zadnici jsem nechal tužku.

Jedna paní se ptá druhé: „Co dělá váš manžel?“ „Leží v nemocnici.“ A na co si stěžuje?“
„Na nedostatek piva.“

Jde Bůh a nese pytel plný dementů. Najednou zakopne a dementi se vysypou. Bůh se naštve a říká: „No nic, sbírat je nebudu, vláda a parlament budou prostě tady.“

Na loďce seděli tři rybáři. První zvolá: Sled! Ten druhý sletěl do vody a utopil se. Za chvíli zvolal zase ten první: Úhoř! Ten třetí se zapálil a uhořel.



■ Došlo z internetu.

Cestující nemůže najít ve vlaku svoje kupé. Ptá se průvodčího, ale neví číslo a pak si vzpomene: „Z okna jsem viděl na rybník!“

Průměrná rychlost pohybu ženy v obchodě = 2000 Kč/hod.

Pepíček se udiveně vyptává kamaráda: „Proč chceš od Ježíška dvě soupravy elektrických vláček?“
„Chci si taky hrát, když je táta doma!“

Stonožka-samička a stonožka-sameček si dohodnou rande v parku. Setkají se, on ji políbí a potom ji chytí za ruku, za ruku, za ruku, za ruku, za ruku...

Do rubriky vedle redakce tentokrát přispěl Miloslav Král z Prahy a Jaroslava Nováková z Berouna. 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.

KOUPĚ

Koupím dámské kolo – typ trojkolka v dobrém stavu a za přijatelnou cenu (Středočeský kraj). Děkuji za nabídky. Tel.: 739 702 881, můžete také psát na e-mail: kurzHoudk@seznam.cz



MEDICAL FAIR BRNO

Mezinárodní veletrh zdravotnické
techniky a zdraví

www.medicalfair.cz



REHAPROTEX

Mezinárodní veletrh
rehabilitačních, kompenzačních
a protetických pomůcek

www.rehaprotex.cz

14.–17. 5. 2013
Brno – Výstaviště

