

MEZI ZÁKLADNÍ LIDSKÁ PRÁVA PATŘÍ TAKÉ BYDLENÍ

V budově Senátu, ve Frýdlantském salónku, se na pozvání předsedy Senátu Milana Štěcha v pátek 25. dubna 2014 uskutečnilo zasedání výkonného výboru Mezinárodní unie nájemníků IUT (International Union of Tenants).

Podle slov předsedy Senátu Milana Štěcha je fungující Sdružení nájemníků ČR v čele s Milanem Tarabou zárukou toho, abychom v budoucnu na ulicích nepotkávali více lidí bez domova. Této otázce je potřeba věnovat pozornost, aby i v Česku bylo bydlení kvalitní a dostupné.

Na tiskové konferenci pak prezident Mezinárodní unie nájemníků (IUT) Sven Bergenstrahle připomněl jeden z milníků, které IUT připravila pro volby do Evropského parlamentu, který zní, že každý má právo na důstojné

a dostupné bydlení. Bydlení je základní lidské právo. EU nemá na rozdíl od zemědělské a strukturální politiky nějakou společnou bytovou politiku. Snažíme se o to, aby právo na bydlení nebylo jen součástí charty základních lidských práv, ale aby bylo beze zbytku naplněno ve všech členských státech.

Na závěr vystoupil předseda Sdružení nájemníků Milan Taraba a poděkoval europoslanci Liboru Roučkovi, kdy jako místopředseda Evropského parlamentu prosazoval toto základní lidské právo v této evropské instituci.

Miroslav Novotný
místopředseda OSŽ

a člen výkonného výboru SON



Uprostřed zleva předseda SON Ing. Milan Taraba, prezident IUT Sven Bergenstrahle, předseda Senátu Milan Štěch a europoslanec Libor Rouček. Nad nimi místopředseda SON Jan Vozárik, člen VV SON Miroslav Novotný, druhý zprava za Liborem Roučkem Ing. Pavel Březa



Předseda Výboru OSŽ AŽD Praha s.r.o. Karel Šimáček

NOVÁ KOLEKTIVNÍ SMLOUVA V AŽD PRAHA PODEPSÁNA

Nová kolektivní smlouva AŽD Praha tento rok přináší zásadní změnu. Je totiž uzavřena na dobu neurčitou s půlroční výpovědní lhůtou. Obě strany, jak odborová organizace, tak zaměstnavatel, mají právo kdykoli vyvolat kolektivní jednání a druhá strana je povinna toto jednání přijmout.

Dokument vymezuje pravomoci odborové organizace, respektive závodního výboru základní organizace Odborového sdružení železničářů, organizačních jednotek a Výboru OSŽ AŽD Praha na úrovni vedení společnosti.

Positivem je, že v kolektivní smlouvě byly zachovány všechny benefity a zvýšená péče o zaměstnance, jak bylo dohodnuto již v předchozích letech. Uzavřená kolektivní smlouva zaručuje zaměstnancům kvalitní pracovní podmínky a součástí smlouvy je rovněž Kodex chování společnosti AŽD Praha a Kodex chování zaměstnance AŽD Praha.

V některých kolektivních smlouvách jiných firem v resortu dopravy, uzavřených za účasti OSŽ, je pro rok 2014 nasmlouváno navýšení ročních mezd a platů cca o 1 %. Tyto smlouvy však neobsahují institut mimořádné roční odměny, který je součástí kolektivní smlouvy AŽD Praha.

Práva odborové organizace, která zastupuje nejen odborově činné, ale i všechny ostatní zaměstnance, jsou v plné míře akceptována a dodržována. Nová kolektivní smlouva primárně a podrobně upravuje bezpečnost a ochranu zdraví při práci zaměstnanců, možnosti regenerace a využití volného času v rekreačních zařízeních společnosti AŽD Praha i OSŽ.

Následně bude ještě podepsána revize směrnice RSP-SM-100/01 o mimořádných odměnách, která bude tvořit přílohu kolektivní smlouvy, a to jako její nedílná součást.

Karel Šimáček

předseda Výboru OSŽ AŽD Praha s.r.o.

- Deset let v EU str. 5
- Ve zkratce str. 6
- O zdraví... str. 7
- Toulky i Tip na výlet str. 8
- Sport – orientační běh str. 10
- Sport – výzva: Tenisté hlaste se! str. 12
- Blahopřejeme str. 12

VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ VÝBORŮ NERV OSŽ

Ve dnech 8. až 11. května se na Slovensku ve Velkém Mederu konalo jednání Výborů Odborového sdružení železničářů AŽD Praha, OHL ŽS a Dopravního zdravotnictví.

Pokračování na str. 2

VÝJEZDNÍ ZASEDÁNÍ VÝBORŮ NeRV OSŽ

Dokončení ze str. 1

Náplní tohoto jednání byly statuty výborů, jednací řády, delegační listy, strategie kolektivního vyjednávání, kolektivní smlouvy, daňové odvody z benefitů, školení občanského zákoníku ve vztahu k zákoníku práce, dopad nezaměstnanosti na stav členské základny.

Jednání výkonných výborů proběhlo v restauraci penzionu Corvin a v apartmánovém zařízení Roni Veroniky Vargové, kde byli zástupci OSŽ ubytováni. Tématem byla výměna informací na řešení společné či obdobné odborové problematiky na železnici i v nedrážních společnostech, které se ve své výrobní činnosti železniční tematikou úzce zabývají. Jednání byla vedena s místopředsedy OZŽ Ing. Darinou Fabuľovou a Jánem Balážem.

Ubytovanie - Roni

E - mail: beni1234771@azet.sk

Web: <http://varga-l.szm.com>

Veronika Vargová

ul. Petőfiho 15 Mobil: 0903 416 015

93201 Veľký Meder Tel: 31555 39 40

Skype – vargova.veronika83

Na Slovensku mají železniční odbory rozděleny do následujících sekcí: sekce – dopravy a přepravy; řídicích a technicko-hospodářských zaměstnanců, dále sekce – trať a staveb; sdělovací a zabezpečovací techniky; železničních staveb a montáží (odčleněné); vědy, vzdělávání, služeb; železničního zdravotnictví; center logistiky a zakázek; energetiky a elektrotechniky a protipožární ochrany železnic a sekce – provozu ŽKV; služeb ŽKV; železničních opraven a strojíren. Tyto skupiny sekcí jsou rozděleny mezi tři místopředsedy. Podnikové výbory OZŽ mají – ŽSR, ZSSK Slovensko, a.s. a ZSSK CARGO, a.s.

Už nyní probíhají vzájemná setkání a připravuje se řada dalších. Z poslední doby je možno připomenout například plánované společné pracovní jednání revizních komisí v Smižanech-Čingově, či společné zabezpečení cesty na jednání pracovní skupiny ETF vlakového personálu, které se koná v Bruselu.



Jednání Výborů OSŽ se zúčastnili zástupci slovenských odborů – OZŽ – místopředsedové Ing. Darina Fabuľová a Ján Baláž (vpravo). Neformální beseda pak probíhala na společném obědě v restauraci Corvin a v ubytovacím zařízení Roni Veroniky Vargové

I tentokrát bylo jednání se slovenskými odbory ukončeno společným prohlášením o zájmu, a tím následně přípravě vzájemné spolupráce mezi nedrážními sekcemi, což by mělo vyvrcholit na podzim letošního roku. Slovenská strana připravuje pozvání pro zástupce železničních opraven a dopravního zdravotnictví.

Na řadu tím přišla i problematika železničního zdravotnictví. U nás jsou v této oblasti podmínky svým způsobem jednodušší i proto, že máme zastoupení v tripartitě – člen-

kou komise je tajemnice NeRV OSŽ Renata Dousková – což slovenské odbory nemají. Problémy k řešení však jsou stejné a vyžadují neustálou aktivitu. Obzvláště je tedy právě v této oblasti velice důležitá výměna poznatků a zkušeností.

A jak vidí rozdíly předseda NeRV Miroslav Novotný: „Když vezmeme v úvahu poloviční členskou základnu na Slovensku a vyšší počet uvolněných funkcionářů na straně druhé, jsou jejich podmínky vcelku podobné. I proto, že naše členská základna je co do profesí



Pergola proti slunci chránila jednání Výboru Odborového sdružení železničářů akciové společnosti OHL ŽS s místopředsedou OSŽ a předsedou NeRV OSŽ Miroslavem Novotným a tajemnicí NeRV Bc. Renatou Douskovou



Člen revizní komise Odborového sdružení železničářů a předseda ZO OSŽ akciové společnosti OHL ŽS Josef Šlachta v průběhu výjezdního jednání Výborů OSŽ ve slovenském Velkém Mederu oslavil významné životní jubileum, které dovrší v nadcházejících dnech



V penzionu Roni jednaly s představiteli NeRV OSŽ i další Výbory Odborového sdružení železničářů, a to Dopravní zdravotnictví (dole) a AŽD Praha

velmi členitá a působí v různorodých firmách, totéž samozřejmě platí i o akciové společnosti Dopravní zdravotnictví. K tomu je třeba poznamenat, že většina jednání nedrážních organizací (sdružených v NeRV) – i toto výjezdní – probíhá na úkor čerpání vlastní dovolené odborových funkcionářů a bez jakýchkoliv cestovních náhrad. Ale vraťme se k problematice vzájemné spolupráce se slovenskými kolegy, a to s výrazným podtržením! Na obou

stranách je z čeho čerpat, je o čem si vyměňovat poznatky. A jedním z významných příkladů je třeba Zákon o zaměstnanosti, u kterého se předpokládá, že bude převzat právě od Slováků."

Sobota patřila zmíněnému jednání Výborů OSŽ ze společností Dopravní zdravotnictví, OHL ŽS a AŽD Praha. Je možno konstatovat, že ač mají různé profesní náplně, problémy jsou stejné. Až na detaily. Markant-

ní je to například u OHL ŽS. Jejich závodní výbor Odborového sdružení železničářů ve firmě AZ servis se potýká s tím, že nový majitel této společnosti je k vzájemným jednáním s odboráři naprosto nevstřícný... a jeho snahou je úplné zrušení odborové organizace. Snaží se využít neinformovanosti zaměstnanců, což ovšem odbory nemohou dopustit, a právě toto výjezdní jednání Výborů OSŽ poskytne dostatek informací, z kterých je mož-



HLAVNÍ BODY JEDNÁNÍ VÝBORU OSŽ DOPRAVNÍHO ZDRAVOTNICTVÍ – 10. 5. 2014

- Projednání statutu Výborů a jejich pravomocí;
- Informace z jednání na malé tripartitě (PTRSDH) a velké tripartitě zdravotnictví na Úřadu vlády;
- Informace o plnění platné PKS Dopravního zdravotnictví a.s. 2014 až 2017:
 - neprojednání změn v NsP Praha Italská o provozu laboratoře se ZV OSŽ
 - problematická spolupráce ZV OSŽ Plzeň s pověřeným ředitelem Mgr. Fojtíkem, MBA
 - přiznání příspěvku na penzijní připojištění;
- Podklady pro Darovací smlouvu dle platné PKS 2014 – 2017;
- Stav členské základny;
- Spolupráce předsedů ZV OSŽ ve výboru Dopravního zdravotnictví;
- Plánované školení Nový občanský zákoník ve vztahu k zákoníku práce;

MUDr. Gabriela Ritterová

no čerpat a také plnohodnotně využívat předávaných zkušeností. Na druhé straně probíhají přímo v akciové společnosti OHL ŽS probíhají jednání o nové kolektivní smlouvy na léta 2015 až 2019, a tam se očekává přístup vedení vstřícnější. Ani tak však tato jednání nebudou jednoduchá.

Jednání proběhlo ve městě, které je známo svými léčivými termálními koupelemi. Voda z Velkého Mederu příznivě působí na regeneraci organismu.

Termální koupaliště bylo otevřeno v roce 1974, poskytuje celoroční služby ve svém areálu s vnitřními i vnějšími bazény s teplotou vody 36 až 38 °C. Kromě bazénů jsou k dispozici dva tobogány, minigolf, plážový volejbal, velká pláž, hřiště pro děti, maxišachy, restaurace, stánky rychlého občerstvení a další služby. Celý areál je obklopen lesoparkem s možností procházek na udržovaných a značených lesních cestkách.

Milan Sedlák
Foto: **Oldřich Sobol,**
Karel Šimáček,
Milan Sedlák



To nemá chybu!



Jako doplňkový program odboráři zvolili turnaj v petanque. Nechyběla však ani návštěva mezinárodně vyhlášených termálních lázní

PŘEDSTAVENSTVO OSŽ JEDNALO V ŽELEZNÉ RUDĚ NA ŠUMAVĚ

Navečer 28. dubna 2014, před vlastním jednáním 29. 4., se sjela větší část z jedenáctičlenného představenstva spolu se třemi vedoucími odborných oddělení OSŽ do hotelu Ostrý v Železné Rudě. Místo jednání bylo zvoleno i proto, že mnozí z členů představenstva ještě neměli možnost toto odborové rekreační zařízení navštívit. Účastníky jednání přivítala nová nájemkyně tohoto zařízení, paní Marcela Horáková. Výkonný tajemník OSŽ Martin Vavrečka pak všechny provedl celým zařízením hotelu, který kromě ubytování a stravování nabízí i relaxační centrum s bazénem, saunu, whirlpool a masáže. Zaujalo mě vyprávění zdejšího maséra, který je zde řadu let a sdělil mi mnoho zajímavého o tom, co se zde v krátké době změnilo k lepšímu, a musím poznamenat, že nešetřil chválou na pracovitost a obětavost nové nájemkyně, paní Horákové. Všichni účastníci jednání představenstva se pak shodli na tom, že výměnou předchozího nájemce došlo k výraznému zlepšení hotelu.

Vlastní dopolední jednání představenstva 29. dubna (přítomno všech 11 členů) mělo pak na programu čerpání rozpočtu OSŽ za první tři měsíce roku. Podrobně byly rozebrány příjmové a výdajové položky s komentářem předsedy OSŽ. K tomu byla vedena i široká diskuse a přijato usnesení. V bodě Organizační záležitosti byly schváleny návrhy na sportovní výpravy na Regionální mistrovství USIC v atletice v Turnově, bowlingu v Belgii a MM USIC v kopané v Kořenově. Dále byly projednány **zahraniční pracovní cesty** na zasedání poradní skupiny ETF pro strojívnice a na zasedání výbor pro sociální dialog EU pro železniční sektor ETF v Belgii, **na Slovensko do Velkého Mederu (jednání Výborů OSŽ – OHL ŽS, Dopravního zdravotnictví, AŽD Praha)** a pracovní cesty pro zajištění rekreačních pobytů v Řecku a Chorvatsku. Představenstvo se také zabývalo termínem předložení finální verze materiálu Směrnice o hospodaření OSŽ, aktualizací seznamu členů OSŽ, kteří jsou členy statutárních orgánů společností (dozorčích a správních rad), potřebou zřízení centrálního registru dokumentů, které by byly uloženy i v digitalizované podobě, Směrnicí pro zabezpečení přednáškové a výukové činnosti v rámci OSŽ a vyřazením drobného majetku (staré míče, dresy, chrániče). Bylo rozhodnuto, že vyřazené věci budou předány dětem ze zařízení Klokánek, pro který už je OSŽ řadu let partnerem.

Ani na tomto jednání nechyběly tři žádosti členů OSŽ o poskytnutí finanční pomoci z Podpůrného fondu OSŽ a také dvě žádosti o zastoupení v řízení před soudem.

Členové představenstva OSŽ měli možnost se přesvědčit, že provozu hotelu je věnována náležitá péče a nabízí příjemný pobyt. Lze si jen přát, aby sem co nejvíc zájemců o rekreaci a pobyt v tomto zařízení našlo cestu!

Miroslav Gloss

OSLAVY

10. výročí vstupu do Evropské unie

ČR je členem EU od 1. 5. 2004.

30. 4. v 17.⁰⁰ hod.
stavění májky v Železné Rudě u hasičárny
(od 16.⁰⁰ hod. je zdobení)
Hudba a občerstvení

30. 4. v 18.⁰⁰ hod.
stavění májky v Hojsově Stráži u hasičárny

1. 5. ve 13.³⁰ hod.
stavění májky v Bayerisch Eisenstein na náměstí
Přátelé z Železné Rudy jsou srdečně vítáni.
Hudba, občerstvení

16.⁰⁰ hod. hraniční nádraží v Alžbětíně
– slavnostní projev
českých i německých politiků
do 22.⁰⁰ hod. zajištěné občerstvení, živá hudba

Občané z obou stran hranice jsou na všechny akce srdečně vítáni.

DESET LET VSTUPU ČR DO EVROPSKÉ UNIE

Oslav deseti let vstupu ČR do Evropské unie, které proběhly dne 1. května 2014 v hraničním nádraží v Alžbětíně, se na pozvání zúčastnili zástupci OSŽ, tajemnice OSŽ Bc. Renata Dousková a místopředseda OSŽ Miroslav Novotný. Oslavy vstupu proběhly pod patronací měst

Bayerisch Eisenstein a Železné Rudy. Toto setkání obohatily slavnostní projevy obou starostů těchto měst, kteří promluvili k zhruba stovce přítomných účastníků z obou stran hranice a dalším hostům.

M. N.

VÝJEZDNÍ JEDNÁNÍ VÝBORU OSŽ PŘI AŽD PRAHA s.r.o.

Na výjezdním jednání Výborů OSŽ, které se konalo ve dnech 8. až 11. května ve Velkém Mederu na Slovensku se zabývali zástupci odborové organizace společnosti AŽD Praha těmito body:

- Projednání stanov Výboru OSŽ při AŽD Praha s.r.o.;
- Diskuze o Jednácím řádu Výboru AŽD Praha s.r.o. a o jeho používání;
- Jednání o Zásadách hospodaření jednotlivých ZO OSŽ, sdružených při Výboru OSŽ AŽD Praha s.r.o.;
- Projednání a řešení problémů ZV ZO OSŽ;

■ Rozprava ke schválené kolektivní smlouvě a k připomínkám z jednotlivých ZO OSŽ, eventuální vyvolání dalšího kolektivního jednání;

■ Jednání o založení nového účtu a převedení starého účtu na novou banku u ZV ZO OSŽ AŽD Praha s.r.o.;

■ Seznámení se s převodem dětského tábora z vlastnictví ZO OSŽ AŽD Praha s.r.o. na nového majitele;

Diskuze na téma spolupráce Výborů OSŽ v rámci nedrážní sekce OSŽ.

Karel Šimáček



Předseda OSŽ Bc. Jaroslav Pejša



První místopředseda OSŽ Vladislav Vokoun



Místopředseda OSŽ Radek Nekola



Tajemník PV OSŽ při ČD, a. s. Antonín Leitgeb

JMENOVÁNÍ NOVÝCH ČLENŮ DOZORČÍCH RAD ČD, A. S. A ČD CARGO, A. S.

Dne 19. března 2014 vyměnil řídící výbor ČD, a. s. pět členů dozorčí rady této společnosti. Dozorčí rada ČD, a. s. má tedy od 20. března 2014 následující složení: Mgr. Milan Feranec (náměstek ministra dopravy), Ing. Michal Zdeněk, M. A., Ing. Milan Krístek, Ing. Vojtěch Kocourek, Josef Smýkal, Ing. Antonín Tesařík, Bc. Jaroslav Pejša, Vladislav Vokoun, Antonín Leitgeb.

Již o týden dříve byla provedena změna dozorčí rady ČD Cargo, a. s., která má nyní následující složení:

Ing. Daniel Kurucz, MBA (předseda dozorčí rady), Ing. Michal Zdeněk, M. A., Pavel Krtek, Ing. Jan Kasal, Ing. Ludvík Urban, Radek Nekola, Jindřich Nohal.

SKANSKA MODERNIZUJE PLZEŇSKO

Stavební společnost Skanska bude v průběhu dvou let modernizovat železniční uzel v Plzni, a to směrem na Prahu. Po přestavbě za téměř dvě miliardy korun budou vlaky projíždět přes plzeňské hlavní nádraží až osmdesátikilometrovou rychlostí, což je čtyřikrát rychleji než dosud.

Smlouvu na rekonstrukci plzeňského uzlu Skanska podepsala se Správou železniční dopravní cesty, která je investorem stavby.

„Jsme velmi rádi, že můžeme pokračovat v modernizaci železničního uzlu Plzeň, kterou jsme takzvanou nultou etapou úspěšně zahájili již v roce 2011,“ vyjádřil spokojenost s uzavřením smlouvy Jindřich Topol, výkonný ředitel divize Železniční stavitelství akciové společnosti Skanska.

Stavba je financována ze Státního fondu dopravní infrastruktury a je navržena na dotaci Evropské unie z Fondu soudržnosti. Kromě modernizace (a z toho vyplývajícího zvýšení rychlosti) dojde také k podstatnému zvýšení bezpečnosti provozu.

Jedná se o rekonstrukci složitých výhybkových konstrukcí a rozsáhlého kolejíště hlavního nádraží i navazujících úseků. Stavba sou-

časně zahrnuje rovněž kompletní obnovu železničního spodku a odvodnění, dále výstavbu dvou nových a rekonstrukci dvou stávajících nástupišť.

Ke dvěma novým podchodům – jeden, už je hotový a druhý rozestavěný – přibude ještě jeden další. Modernizací projde i most přes ulici U Prazdroje.

Počítá se mimo jiné s instalací moderního zabezpečovacího zařízení, pro které bude postavena nová budova ústředního stavědla.



Dlouholetým představitel odborů ve společnosti Skanska je Stanislav Hošta

NOVÝ PŘEDSEDA ČMKOS

Novým předsedou Českomoravské konfederace odborových svazů se stal představitel svazu KOVO Josef Středula. Získal 142 z 227 hlasů. Dosavadní předseda ČMKOS Jaroslav Zavadiš odešel z funkce, když byl zvolen do Poslanecké sněmovny. Josef Středula bude řídit ČMKOS po čtyřleté volební období.



Předseda ČMKOS Josef Středula (vlevo) s předsedou vlády ČR Bohuslavem Sobotkou

POMOHOU DOTACE Z EU UDRŽET PRACOVNÍ MÍSTA?

Nedrážní odborové organizace ve firmách bojují o každého zaměstnance, společnosti krahují, chybějí zakázky, chybí práce. A přitom nedaleko se nachází pravý poklad, pro který stačí pouze natáhnout ruku. Hovoříme o evropských dotacích, o nečerpaných evropských dotacích.

Při kontrole čerpání peněz z evropských fondů v rámci modernizace naší železnice hrozí, že se do roku 2015 nezvládne tyto peníze z programu Doprava, které jsou v Bruselu přichystané, vyčerpat. A není to malá částka – přesahuje deset miliard korun.

POZOR VLAK

Videomagazín POZOR VLAK, který tvoří AŽD Praha, se stává stále populárnější. Kromě YouTube (www.youtube.com/azdp Praha1) ho už nyní vysílají i tři české regionální televize, probíhá jednání s jednou celoplošnou televizí a pořad přebírají také dvě zahraniční televize v Černé Hoře a Srbsku. Z tohoto důvodu je pořad opatřen anglickými titulkami. Novinkou jsou titulkami v polštině.

Diváci se dostanou do interního prostředí železnice i nedrážních společností a úzce se seznámí s železniční problematikou. Kromě představitelů železnice a nedrážních firem zde se svými zkušenostmi a názory vystupují pracovníci různých profesí, nechybí ani pohled ze strany odborů, kde OSŽ reprezentuje především jeho předseda Bc. Jaroslav Pejša. Slovo už dostal také redaktor magazínu Nedrážní Obzor.



Vážení čtenáři,

cílem dnešního povídání je **štítná žláza**. Důležitosti správné funkce pro zdravý organismus, upozornit na nemoci štítné žlázy, jak chorobám předcházet, jak a kdy je diagnostikovat a léčit.

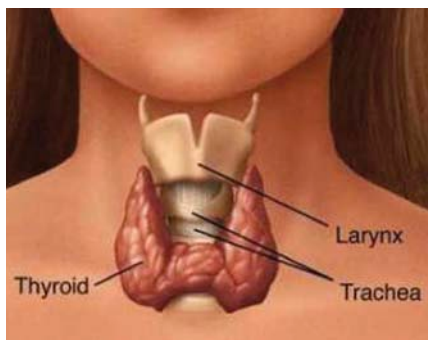
Štítná žláza je životně důležitý orgán. Hormony štítné žlázy zasahují do všech metabolických dějů a významně ovlivňují všechny ostatní orgány v těle člověka. Choroby štítné žlázy (thyreopatie) jsou v populaci časté a postihují 5 až 10 % obyvatelstva. Výskyt thyreopatie je častější u žen než u mužů a stoupá s věkem. Pokud jsou včas odhaleny, je většina případů dobře léčitelná a onemocnění nezanechává trvalé následky. Na druhou stranu řada příznaků a obtíží se štítnou žlázou souviset nemusí, i když jsou nezřídka pacienti, kadeřnicemi a někdy i lékaři za onemocnění štítné žlázy mylně pokládány.

Štítná žláza – ŠŽ – je uložena v podkoží na přední straně krku pod štítnou chrupavkou po obou stranách průdušnice. Tvarem připomíná motýla. Tvoří ji pravý a levý lalok, které jsou spojeny tenkým můstkem – tzv. isthmem. ŠŽ se skládá z folikulů (drobné měchýřky) vyplněné tekutinou (koloidem). Folikuly jsou tvořeny folikulárními buňkami, které produkují **hormony** – **tyroxin T4** a **triiodotyronin T3**. Jsou uskládněny uvnitř folikulů v koloidu a v případě potřeby jsou uvolňovány do krve. Koloid představuje zásobárnu tyreoidálních hormonů a **jodu**. Pro tvorbu hormonů ŠŽ je nezbytný dostatek jodu. Je aktivně vychytáván z krve a „zabudován“ do hormonů štítné žlázy. Tyroxin obsahuje 4 atomy jodu (T4) a triiodotyronin 3 atomy jodu (T3). Vlastním účinným hormonem je T3, vzniká z T4 odštěpením jednoho atomu jodu pomocí deiodázy. Pro správnou funkci deiodázy je nutný selen (významným zdrojem je maso, vnitřnosti, mořské ryby, česnek a ořechy).

Funkce štítné žlázy a tvorba T4 a T3 je **regulovaná tyreoidálním stimulačním hormonem – TSH**, tvoří se v předním laloku podvěsku mozkového (adenohypofýze) pod vlivem hypothalamu a dalších oblastí mozku. Principem regulace je negativní zpětná vazba: při poklesu hormonů ŠŽ v krvi stoupá produkce TSH, což vede k zvýšené tvorbě hormonů T4 a T3, a naopak. *TSH v krvi je nejcitlivějším diagnostickým testem pro poruchu funkce štítné žlázy.*

Hormony štítné žlázy významně **ovlivňují metabolismus živin** (tuků, cukrů, bílkovin), zasahují do **energetické rovnováhy** organismu, **do správné funkce všech orgánů a tkání** po celý život. **Dva hlavní účinky hormonů – oběhové** (ovlivňují srdeční činnost) a **metabolické** (ovlivňují energetický výdej, metabolismus cukru, cholesterolu, tvorbu bílkovin, správnou funkci svalů, kostí, nervů, mozku).

Nemoci štítné žlázy se mohou projevit jako: 1. **Funkční poruchy**, 2. **Morfologické poruchy**, 3. **Záněty ŠŽ**, 4. **Nádory ŠŽ**.



1) Funkční poruchy – **zvýšením funkce (hyperthyreóza)**, **snížením funkce (hypothyreóza)** nebo **zůstává funkce normální (euthyreóza – eufunkce)**. Normální funkce bývá typická u většiny uzlů a nádorů ŠŽ a u některých zánětů.

2) Morfologické poruchy – **struma** – zvětšení štítné žlázy, **uzel** – shluk změněné tkáně ŠŽ, **cysta** – dutina ve žláze vyplněná tekutinou.

3) Záněty ŠŽ – **akutní, subakutní** nebo **chronický**.

4) Nádory ŠŽ vyskytují se ve všech věkových skupinách, jsou však vzácné.

Hyperthyreóza – **zvýšená funkce štítné žlázy**. Nejčastější příčinou u mladších osob je **Gravesova–Basedowova (G–B) choroba**, u starších osob to jsou uzly ve štítné žláze – **toxický adenom** nebo **polynodózní toxická struma**. Méně často léky navozená hyperthyreóza (amiodaron, náhlý přísun jodu, předávkování tyreoidálními hormony).

Při G–B chorobě vznikají v těle protilátky (TRAK – proti receptorům TSH), které stimulují štítnou žlázu k vysoké tvorbě hormonů.

Při hyperthyreóze na podkladě uzlů je zvýšená tvorba hormonů způsobená ztrátou regulačního vlivu TSH (uzly se stávají autonomní).

Příznaky hyperthyreózy jsou stejné bez ohledu na příčinu. **Poruchy srdečního rytmu** (nejčastěji fibrilace síní), **rychlá tepová frekvence, bušení srdce, pocení, nesnášenlivost tepla, nervozita, nespavost, únava, úbytek svalové hmoty, svalová slabost**. Kůže bývá jemná, teple opočená. Vlasy jsou nekvalitní, jemné, řídké. Častý je **váhový úbytek při pocitu hladu „vlčí hlad“**. U žen bývají **nepravidelnosti menstruačního cyklu a poruchy plodnosti**. U mužů **poruchy potence**. Štítná žláza může být normální velikosti, ale často je zvětšená – **struma**. U části pacientů s G–B chorobou se můžou vyskytovat oční příznaky – **endokrinní orbitopatie**. Projevuje

se pálením, řezáním a slzením oční, bolestí za očima, vystoupení očních bulbů z očních s nemožností dovířít víčka, vážnutí pohybu očních bulbů, může se projevit dvojítm vídáním. Vzácnou komplikací G–B choroby je otok a kožní změny v oblasti lýtek – **pretibiální myxedém**.

Jakákoliv forma hyperthyreózy se může zhoršit po náhlém přísunu většího množství jodu do organismu (např. kontrastní látka při CT nebo vyšetření tepen).

Diagnostika:

Centrální hyperthyreóza (adenom hypofýzy produkující TSH, rezistence na tyreoidální hormony) je vzácná. Diagnózu upřesňuje zvýšené FT4 a FT3 při normálním nebo vyšším TSH.

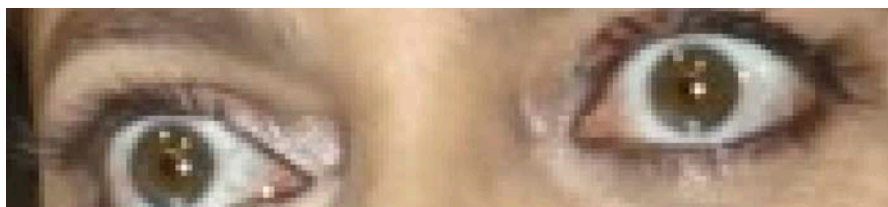
K objektivizaci **periferní hyperthyreózy** stačí vyšetření TSH. Pokud je TSH normální, lze ji vyloučit a další vyšetření není potřeba. Pokud je TSH snížený, je vhodné opakovat TSH a doplnit FT4 a protilátky (TRAK – proti receptorům TSH, TPOAb – proti peroxidáze), ultrazvuk ŠŽ (k rozlišení různých příčin hyperthyreózy). Někdy je nutné doplnit i scintigrafii štítné žlázy.

Je-li snížení TSH i zvýšení FT4 i FT3, jedná se o **rozvinutou (manifestní) hyperthyreózu**. Pokud je FT4 i FT3 v normě, jde o **subklinickou hyperthyreózu**.

Hodnoty TSH dlouhodobě pod 0,1 mIU/L s sebou přinášejí významná zdravotní rizika – osteoporózu, srdeční selhání, poruchy srdečního rytmu, vyšší úmrtnost.

Léčba se liší podle příčiny. Má dvě fáze ***iniciální zklidnění** a ***definitivní řešení**. Zásady první fáze jsou stejné pro všechny formy hyperthyreózy – co nejrychlejší **dosažení normální funkce podáním léků**, které snižují tvorbu hormonů štítné žlázy – tyreostatika. Plný účinek nastupuje až za několik týdnů, proto je důležité podávat na začátku léky na zklidnění srdeční činnosti – betablokátory. Dávky léků se upravují podle klinického stavu a laboratorních hodnot. Asi 30 až 50 % nemocných s G–B chorobou dosáhne při této terapii trvalého vyléčení (remise). U zbylých dochází k recidivám a je nutné rozhodnout o definitivním řešení – buď **operace** nebo **léčba radiojodem**. Obě mají svoje výhody i nevýhody a rozhodnutí musí být přísně individuální. U hyperthyreózy na podkladě uzlů nelze dosáhnout trvalého vyléčení jen léky. Je nutné přistoupit k některé z forem definitivního řešení.

Další poruchy funkce nemoci štítné žlázy si přiblížíme v pokračování.



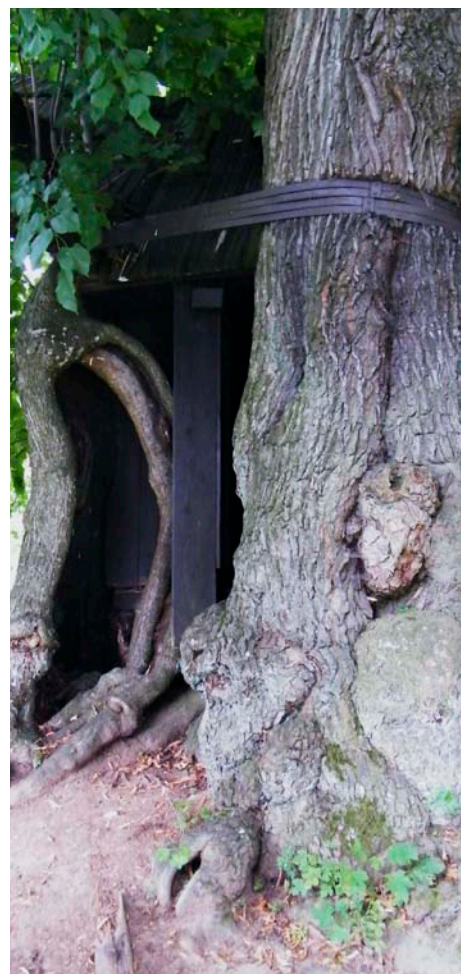
POD KLOKOČOVSKOU LÍPOU UŽ ODPOČÍVAL I KAREL IV.

Údajně se tady král zastavil se svou družinou cestou z hradu Lichnice. Ten je kousek od Kraskova, který byl dobře známý zaměstnancům Českých drah, a řadu let zde bylo rekreační středisko, které poskytovalo komplexní ozdravné pobyty zaměstnancům. Lípa v Klokočově je mnohem starší, podle odhadů je více než tisíc let stará a patří tedy mezi naše památné stromy od roku 1976. Pro pěší turisty je možné k ní dojít z Třemošnice přes

Horní Bradlo, nebo přes obec Maleč (ve směru od Chotěboře). Nejjednodušší je samozřejmě dojet sem autem a ještě navštívit sečskou přehradu. Pár set metrů od památné lípy můžete také v Klokočově navštívit zrenovovaný soukromý barokní zámek Resort z 18. století, který dnes funguje jako penzion. V obci také najdete zajímavý secesní hostinec, který stojí za návštěvu.



FOTOGRAFIE PŮVODNÍ, MASIVNÍ MOSAZNÉ DESKY ODCIZENÉ V LISTOPADU 2007



Zámek Klokočov



Cesta na KOZELKU

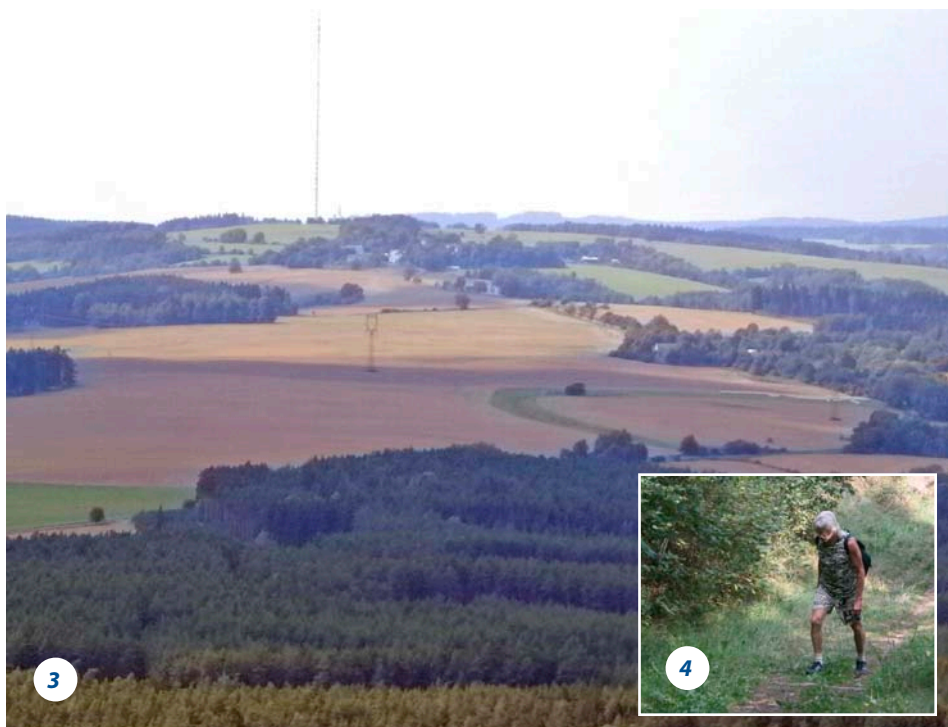
Přírodní rezervace KOZELKA se nalézá na Plzeňsku asi pět kilometrů od Manětína, tři kilometry od Nečtin, přímo nad vesnicí Doubravice. Celé chráněné území o velikosti 33 hektarů je tvořeno rozsáhlým vrchem, který má náhorní plochou rovinu. Jedná se takzvanou STO-LOVOU HORU (foto č. 1).

Náhorní plošina je lemována skalními stěnami (foto č. 2) a nachází se v nadmořské výšce 659 m.

Doubravický vrch neboli KOZELKA je hustě zalesněn a na začátku září, kdy jsme výlet podnikli, lze v lesích lehce nasbírat plný košík hub. V členitých skalních stěnách žije výr velký zvaný dosti legračně BUBO BUBO, ale při naší návštěvě jsem ho bohužel nezahledla.

Z náhorní plošiny Kozelky jsou krásné výhledy do okolí na níže položené vesničky i na výsilač Krašov (foto č. 3). Pro sportovně založené návštěvníky doporučuji před výjezdem přibalit stan, kola, trekovou obuv a buřtíky. Auta lze v pohodě zaparkovat na prostorném doubravickém parkovišti pro návštěvníky této lokality. Pak musíte už jen zabalit vše potřebné do batohu a pěšky (foto č. 4) se vydat do kopce na blízké tábořiště s velkým ohništěm. Tam lze zcela zdarma tábořit, péci buřtíky a užívat si aktivně volných dnů. Já osobně doporučuji jezdit na Kozelku na jaře i na podzim. Jaro je tam chladnější, ale jsou lépe vidět skalní masivy. Podzim zase nabízí bohatý sběr ostružin, švestek a hub. Tak co mi zbývá dodat? Vezměte si mapu, navigaci a hurá na Kozelku!

Příjemný pobyt!



Mistrovství ČR železničářů v orientačním běhu mužů a žen

Odborové sdružení železničářů ve spolupráci s ČD a.s., ČD Cargo a.s. a SŽDC s.o. uspořádalo ve dnech 24. až 25. dubna Mistrovství ČR železničářů v orientačním běhu. Organizaci zajišťovalo mezinárodní oddělení OSŽ ve spolupráci s OK Jiskra Nový Bor. Soutěž řídili:

Ředitel: Petr Štěpánek,
tajemník PV OSŽ SŽDC, s.o.

Tech. ředitel: Miroslav Beránek,
OK Jiskra Nový Bor
Hlav. rozhodčí: Ota Balák (sprint, long)
Stavitelé tratí: Petr Karvánek (sprint),
Jaroslav Křtenský (long)
Org. pracovníci: Miroslav Kaprálek,
Lenka Paurová,
Ondřej Šmehlík



Kat.	Celkové pořadí	Místo	Příjmení	Jméno	Oddíl
D 21	1	3	Smolíková	Kateřina	SŽDC OŘ Olomouc
D 21	2	1	Otrusínová	Helena	AŽD Praha, VZ Brno
D 21	3	5	Toušová	Simona	ČD GR O1
D 21	4	4	Paurová	Lenka	Ú – OSŽ
D 21	5	6	Hrnčířová	Lenka	SŽDC OŘ Hradec Králové
D 21	6	2	Kohlová	Monika	SŽDC OŘ Hradec Králové
D 21	7	7	Vlachová	Marcela	ČD CIS Praha, oblast Ostrava
D 21			Reichlová	Jiřina	člen OSŽ
D 21			Rucká	Martina	ČD KCOD Liberec
D 45	1	2	Hindráková	Martina	ČD RSM HK
D 45	2	1	Miturová	Radka	člen OSŽ
D 60	1	1	Tomanová	Jana	důchodkyně ČD
D 60	2	2	Hudečková	Alena	důchodkyně SŽDC
H 21	1	1	Nehasil	David	SŽDC OSB ÚP ÚNL
H 21	2	2	Svoboda	Ondřej	ČD Telematika
H 21	3	3	Šmehlík	Ondřej	Ú – OSŽ
H 21	4	4	Macháček	Lubomír	AŽD Praha Závod Technika
H 21	5	5	Šolc	Radim	ČD, GR O06
H 21	6	6	Pilař	Pavel	SŽDC, OŘ HK
H 21	7	7	Nádvořík	Jan	SŽDC OŘ Ústí nad L.
H 21			Štěpán	Petr	ČD Cargo PJ Ústí nad Labem
H 45	1	2	Hájek	Jiří	SŽDC OŘ ÚNL
H 45	2	1	Šřítr	Martin	ČD DKV ČT
H 45	3	3	Bruner	Luboš	ČD DKV Praha
H 45	4	5	Jareš	Daniel	ČD KCOD ÚNL
H 45	5	4	Chalupa	Tomáš	SŽDC SS východ
H 45	6	6	Souček	Pavel	ČD Cargo SOKV ÚNL
H 45	7	7	Sedláček	Miroslav	SŽDC OŘ Hradec Králové
H 45	8	10	Otrusina	Michal	AŽD Praha, VZ Brno
H 45	9	8	Hinterholzinger	Petr	ČD KCOD ÚNL
H 45	10	9	Rak	Vladimír	SŽDC TUDC Praha
H 45			Pšenička	Jiří	ČD DKV Plzeň
H 45			Chaloupka	Stanislav	SŽDC OŘ Hradec Králové
H 60	1	2	Juřeník	Josef	člen OSŽ
H 60	2	1	Čípa	Jiří	důchodce ČD
H 60	3	3	Toman	Stanislav	důchodce ČD
H 60	4	4	Blažek	Václav	důchodce ČD
H 60			Křenek	Jaroslav	důchodce SŽDC



HLEDÁME TENISTY!

Připravuje se výběr tenistů do družstva železničářů, které bude reprezentovat Českou republiku na 20. Mezinárodním mistrovství železničářů USIC ve dnech 31. května až 5. června 2015 v Norimberku (SRN).

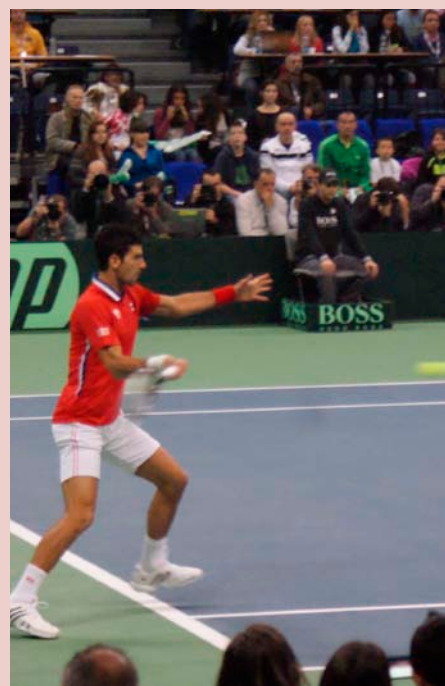
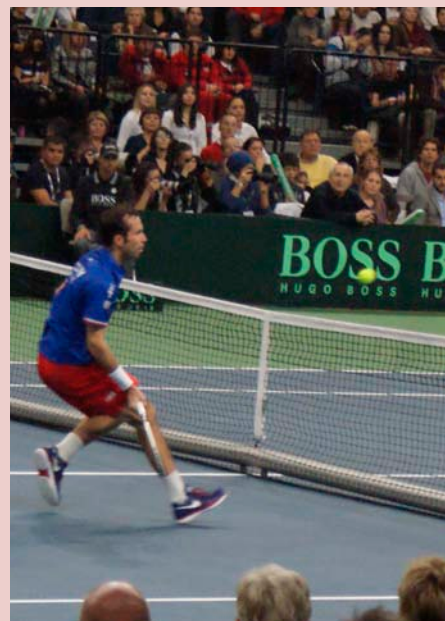
V zájmu zajištění úspěšné reprezentace hledají organizátoři tenisových soutěží železničářů v ČR vedle aktivních zaměstnanců ČD, ČD Cargo, SŽDC a dále také organizací odčleněných od ČD (tito ovšem musí být členy OSŽ) i jejich rodinné příslušníky, kteří se připravují na budoucí zaměstnání (studenti a učňové ve věku od 16 do 21 let včetně, t.j. ročník narození 1994 až 1999) a jsou umístěni na žebříčku Českého tenisového svazu dospělých nebo dorostu za rok 2013.

Tenisté – rodinní příslušníci, kteří splňují výše uvedené předpoklady a mají zájem se ucházet o právo reprezentovat ČR na 20. MM USIC, se mohou přihlásit Ing. Josefu Kotaškově do 25. června 2014 na telefonním čísle 602 335 331 nebo e-mailem kotaska@tiscali.cz s tím, že uvedou své datum narození, zaměstnavatele otce nebo matky, adresu bydliště, tenisový klub, za který jsou registrováni, a umístění na žebříčku ČTS dospělých nebo dorostu za rok 2013.

O přijetí do kvalifikačního turnaje, který se bude konat začátkem září 2014, budou vybráni hráči informováni do 10. července 2014 s tím, že současně obdrží propozice k tomuto turnaji.



Ne každý se může stát držitelem poháru v Davis Cupu či Fed Cupu, ale každý má příležitost reprezentovat OSŽ v mistrovství USIC Foto: archiv Oldřicha Lošťáka



Eleven bike marathon Příchovice

Dne 26. července se v Příchovicích koná závod horských kol Eleven bike marathon Příchovice.

Padesátikilometrový okruh je veden zčásti po území KRNP a zčásti po území CHKO Jizerské hory. Vede po územích obcí Kořenov, Paseky nad Jizerou, Vysoké nad Jizerou, Zlatá Olešnice, Velké Hamry a Tanvald. Trať má převýšení 1 200 metrů, je středně náročná a svým profilem vhodná pro méně i více trénované cyklisty. Trasa vede z dvacetí procent po asfaltu, zbytek tvoří zpevněné nebo lesní cesty, částečně se pojede i po loukách.

Informace poskytne Stanislav Nosek, telefon 972 322 892, mobil 737 275 164, email: stanislav.nosek@osz.org

Závod se jede za plného silničního provozu:

- každý účastník startuje na vlastní nebezpečí
- účastníci jsou povinni dodržovat pokyny pořadatele a policie
- účastníci musí mít po celou dobu závodu nasazenou ochrannou přilbu, pokud bude závodník přistižen bez přilby, bude okamžitě vyloučen ze závodu; toto pravidlo se vztahuje i na rozjíždění – 30 minut před startem
- závod je vhodný pouze pro horská kola

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Ivana Cetlová – OHL ŽS Brno EES

Martin Semirád – RYKO Děčín

Josef Šlachta – OHL ŽS Ostrava

Jaroslav Buroň – AŽD MZ Olomouc

Antonín John – EŽ Praha

Karel Šimáček – AŽD VZ Brno

Ing. Helena Vojtková – ŽPSV ŘS