

Internetový magazín Nedrážního republikového výboru
Odborového sdružení železničářů na www.osz.org

■ SON pomáhá všem	str. 2
■ Aktuality	str. 3
■ Kolem kolejí	str. 4
■ Vedení NeRV informuje	str. 6
■ Péče o památky	str. 8
■ Ozdraví...	str. 9
■ Silvestroviny	str. 10
■ MČR – běžky	str. 11
■ Tenis v ČR	str. 12
■ Blahopřejeme	str. 12



Místopředsedkyně OSŽ a předsedkyně
NeRV OSŽ Bc. Renata Dousková

Foto: Jan Buchta

Vážené kolegyně, vážení kolegové,
za několik dnů budeme slavit
štedrý den a následující vánoční
a novoroční svátky.

Vánoční doba však začala již první adventní nedělí. Advent je doba určená k zamýšlení a vzpomínkám. První adventní neděle se stala také dnem, kdy se často zastavíme a zamyslíme nad smyslem Vánoc.

Zeláštní atmosféru Vánoc cítíme asi všichni, když se za světél svíček sejdeme u vánoč-

ního stromku. Ale Vánoce nejsou pouze nazdobený stromček obložený spoustou dárků a slavnostní štedrovecerní večeře.

Vánoční svátky a před nimi předcházející adventní doba jsou časy, kdy bychom se měli v dnešní uspěchané době zastavit, zamyslet se a věnovat co nejvíce svého času svým blízkým a přátelům.

Přátelství je mezilidský vztah vyznačující se vzájemnou náklonností a porozuměním.

Lidé v přátelském vztahu se vůči svým protějškům chovají ohleduplně a chtějí pro své přátele to nejlepší. Důležitá je vzájemná upřímnost, důvěra a schopnost empatie. Přátelé se svým protějškem mohou svěřit se svými pocity a názory bez strachu, že by za ně byli odsuzováni.

V přátelství je také běžná vzájemná nezištná pomoc a touha trávit se svým protějškem hodné času.

A právě upřímné přátelství je to, čeho je v dnešní době jako šafránu. Jsme sobectí, zafílení sami do sebe a pojem přátelství používáme pouze v době, když od někoho druhého něco potřebujeme.

A tak si každý sám položte otázku. Chováte se i já jako opravdový přítel? Asi tady bychom měli začít u sebe a podívat se do vlastního svědomí.

Mnozí lidé mají pocit, že opravdový přítel je vždy a všude, kde ho zrovna potřebujeme. Že vždy ví, co si myslíme, a bez výhrad stojí na naší straně.

Já si to však nemyslím a doufám, že nejsem sama. Neboť životní zkušenosti mě přesvědčily, že pomoc druhého není samozřejmostí, ale osobní ctí lidí, kteří bez kalkulací nabízí pomoc druhému. Přátelství je hluboký osobní postoj, který žije a neustále se mění s ohledem na naše myšlení, činy a životní zkušenosti. Je nutné si uvědomit, že vznik přátelství je mnohem jednodušší, než si přátelství udržet. Proto bychom si jej měli chránit a pečovat o něj.

Dovolte mi, abych vám všem v tomto období popřála co nejméně stresu, abyste si v této vánoční době našli více času nejen pro své blízké z rodinného kruhu, ale i pro skutečné přátele.

Těm nejmenším bych chtěla popřát hodné dárků pod stromčkem. Nám dospělým přeji klid a dostatek rodinné pohody, těm starším hlavně pevné zdraví a dostatek životního optimizmu.

Do nového roku 2019 Vám všem přeji hodně zdraví, dobré nálady a životního optimizmu.

**Příjemné prožití Vánoc
a šťastný nový rok 2019**



SON POMÁHÁ BEZ ROZDÍLU NÁM VŠEM

O SDRUŽENÍ

Sdružení nájemníků (SON ČR) je občanské sdružení a pracuje na principu lidské solidarity a neziskovosti. Služby členům odborových svazů, se kterými má uzavřené dohody o spolupráci, budou poskytnuty po předložení odborové legitimace nebo doporučení základní odborové organizace.

SON ČR vám pomůže orientovat se v bytové problematice, ať už jde o klasické nájemní bydlení, bytové družstevnictví nebo bydlení ve vlastním bytě.

BYTOVÁ POLITIKA

S podporou Ministerstva pro místní rozvoj ČR (MMR ČR) Sdružení nájemníků ČR zajišťuje poradenství v oblasti bydlení a ochrany nájemních vtaů k bytům. Provozujeme regionální poradenská centra, pořádáme školení a semináře. Vydáváme metodické publikace pro sektor nájemního a družstevního bydlení.

Poskytuje odborné poradenství v oblasti bydlení pro širokou, laickou i odbornou veřejnost. V případě problémů, které souvisejí s bytovou problematikou je neváhejte kontaktovat.

Podle projektu dle rozhodnutí MMR ČR pro jednotlivé kalendářní roky musí zajistit nejmeně 30 % nákladů Sdružení nájemníků ČR z vlastních zdrojů, především příspěvků event. darů, a je oprávněno tyto příspěvky vybírat.

Sdružení nájemníků ČR zajišťuje právní i jiné odborné porady pro fyzické i právnické osoby zdarma. Účelem těchto bezplatných konzultací je poskytnutí zákonných informací ohledně jednotlivých případů tak, aby daná osoba získala přehled o svých právech, povinnostech a možnostech dalšího postupu. Tyto bezplatné právní porady nemohou v žádném případě nahradit poskytnutí právních služeb v plné šíři, neboť jejich účelem není vyřešení konkrétního případu, ale seznámení žadatele s jeho situací a případnými možnostmi, kterému právo nabízí k řešení jeho postavení. Bezplatné právní porady tedy nemohou zahrnovat zpracování podrobných právních rozborů, úpravy stanov, nebo sepisování listin (žalob, jiných podání, smluv atd.).

Poskytování bezplatného poradenství je organizováno i jednotlivými regionálními centry, jejichž kontaktní údaje lze nalézt na www.son.cz. Konzultace jsou poskytovány vždy na objednání, přičemž délka jedné konzultace nepřesahuje obvykle 30 min. Pokud na základě poskytnuté konzultace vyvstane potřeba poskytnutí právních služeb ve větším rozsahu (např. zastupování v řízení před soudem nebo jiným orgánem), může se žadatel obrátit na Českou advokátní komoru. Podrobné informace včetně požadovaných formulářů lze nalézt na www.cak.cz

Můžete se na něj obrátit i telefonicky +420 234 463 343 nebo elektronicky na e-mail: info@son.cz.

E-mailová poradna SON ČR není určena k provádění podrobných právních analýz

a stanovisek, neslouží k rozborům a připomínkování smluv a k sepisování vyjádření k návrhům na zahájení soudních či správních řízení. E-mailová poradna SON ČR nabízí pouze jednoduché odpovědi s uvedením potřebných základních informací podle právních předpisů ČR, nasměrování na konkrétní právní předpisy a judikaturu soudu, nasměrování na příslušné státní orgány a instituce, návrhy na možné postupy řešení dané problematiky apod.

OKRUHY POSKYTOVANÝCH INFORMACÍ

- Bytové spoluvlastnictví
- Bytové družstvo
- Nájem, nájem bytu a domu, nájem prostoru sloužícího podnikání, nebytové prostory, pacht
- Problematika služeb spojených s užíváním bytu.

Pronajímatel nesmí po nájemci požadovat „poplatek či nájemné“ za vybavení bytu

Nový občanský zákoník změnil a upravil práva a povinnosti nájemce a pronajímatele v mnoha oblastech jinak, než tomu bylo v původním předpisu. Tak například do občanského zákoníku přibýlo ustanovení § 2251 odst. 2, které chrání nájemce před dalšími požadavky pronajímatele na jiné platby mimo plateb nájemného a záloh na služby spojené s užíváním bytu.

Po účinnosti NOZ tak nelze nutit nájemce, aby kromě plateb nájemného a záloh na služby hradil pronajímateli např. příspěvek do fondu oprav, příspěvek na správu domu či pojištění domu, příspěvek na stavební úpravy domu či bytu či se finančně podílel na odstraňování závad na domě. Mezi tyto platby, které již pronajímatel nemůže po nájemci požadovat, patří i poplatek či nájemné za vybavení bytu (nájemné za vybavení bytu bylo upraveno v ust. § 10 vyhlášky 176/1993 Sb. zrušené nálezem Ústavního soudu ČR k 31. 12. 2001).

Byt lze pronajmout s vybavením či bez něj, tuto skutečnost by měl pronajímatel zohlednit ve výši nájemného za užívání bytu. Za byt vybavený (kuchyňskou linkou, sporákem, myčkou, pračkou, nábytkem... apod.) bude nájemce hradit zpravidla vyšší nájemné než za byt nevybavený, do kterého si vše bude pořizovat nájemce na vlastní náklady.

Někteří pronajímatelé v rozporu s ustanovením § 2251 odst. 2 stále předepisují nájemcům jako další platbu spojenou s užíváním bytu právě nájemné za vybavení bytu. Vzhledem k tomu, že se jedná o kogentní (donucující) ustanovení zákona, nemohou se pronajímatel a nájemce ani platně dohodnout na tom, že nájemce bude takovou platbu hradit.

Pokud nájemci pobírají příspěvek na bydlení, úřady práce tuto položku nájemcům nemohou uznat a do nákladů rozhodných pro určení nároku na příspěvek na bydlení se nezapočítává. Je tedy na nájemcích, aby se do-

máhali vrácení finanční částky uhrazené pronajímateli jako „nájemné za vybavení bytu“ z titulu bezdůvodného obohacení.

PODPORA SENIORŮ

S podporou Ministerstva práce a sociálních věcí ČR (MPSV ČR) společně připravili projekt určený pomoci seniorům v ČR, a to prostřednictvím poradenství v bytové a sociální oblasti.

Z dosavadních zkušeností zjistili nedostačující informace, které se týkají bydlení a které trápí většinu seniorů. Jak již bylo zmíněno, jedná se o informace, které vycházejí z nového obč. zákoníku č. 89/2012Sb, dále pak zákona o obchodních korporacích č. 90/2012 Sb. a zákona o službách č. 67/2013 Sb., důležitá je také rada, jak vyplnit žádost o příspěvek na bydlení, případně doplatek na bydlení.

Podle jejich průzkumu většina seniorů nemá finanční prostředky k získání informací, tento projekt má za cíl předat informace seniorům bezplatnou formou a pomoci jim ke spokojenému bydlení.

Poradenství je poskytováno osobně v poradnách, telefonicky či prostřednictvím e-mailu.

Také osvětou v denících, občasných, televizi a rozhlasu, pomocí přednášek a besed v klubech důchodců apod.

Projekt je určen pro seniory a má za cíl:

- zachování stávajícího bydlení např. pomocí při podání žádosti o příspěvek na bydlení, event. doplatku na bydlení, kontrolou vyúčtování záloh za služby spojené s užíváním bytu – cílem je úspora celkových nákladů na bydlení seniorů

- dále posuzování obsahu nových nájemních smluv s cílem chránit nájemce - seniora před nevýhodnými smlouvami

- poradenství v oblasti kontroly užitelských smluv při nově vzniklých užitelských vztazích, především v oblasti nájemního a sociálního bydlení

- účinná pomoc ve spolupráci se zahraničními partnery při realizaci zákona a doplňujících předpisů o sociálním bydlení

- v průběhu celého roku v rámci projektu Sdružení nájemníků ČR bude organizovat pro uvedenou skupinu osob osvětovou činnost ve formě besed a přednášek, dále potom prostřednictvím tisku, televize, rozhlasu a dalších možných informačních kanálů (vlastní i jiné webové stránky).

Poradenství je poskytováno osobně v poradnách, telefonicky či prostřednictvím e-mailu, tel.: +420 234 463 343, e-mail: info@son.cz.

Předmětem poraden není vypracování písemných podání pro soudy, případně jiné státní orgány charakteru odborných advokátních prací.

Senioři se prokáží dokladem potvrzujícím příjem starobního či invalidního důchodu.

Připravil Milan Sedlák – zdroj: SON



SKANSKA ZÍSKALA TITUL BEST OF 2018 V KATEGORII TOP ODPOVĚDNÁ VELKÁ FIRMA

V rámci letošního vyhlášení cen Byznys pro společnost TOP Odpovědná firma jsme se umístili na zlaté úrovni hodnocení a získali tak v kategorii velká firma titul BEST OF 2018.

Byznys pro společnost TOP Odpovědná firma je v České republice ojedinělý, nezávislý systém hodnocení, který každoročně oceňuje odpovědnost a udržitelnost v přístupu k podnikání. Nezávislá porota je složena ze 44 odborníků. V letošním roce porota hodnotila více než stovku strategií a projektů od 75 společností všech velikostí. Titul BEST OF, jenž Skanska získala, se uděluje firmám, které alespoň jednou zvítězily ve své kategorii a zároveň se v tomto ročníku opět umístily na zlaté úrovni BpS TOP OF.

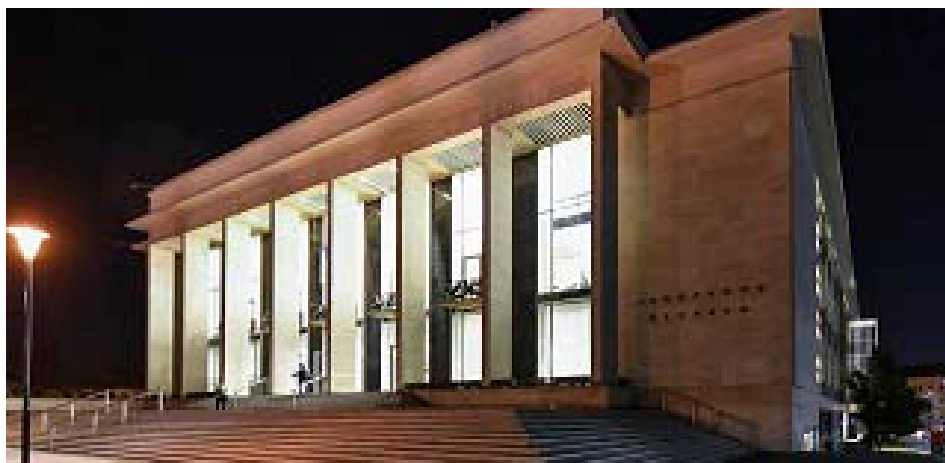


JANÁČKOVO DIVADLO UŽ SE OTEVŘELO PRO DIVÁKY OPRAVY POKRAČUJÍ V HERECKÉM ZÁZEMÍ

Po patnácti měsících skončila stěžejní část rozsáhlé rekonstrukce Janáčkova divadla. Diváci se do staronových prostor vrátili v sobotu 17. listopadu a užili si po nutné stavební pauze představení Příhody lišky Bystroušky. Toto představení zároveň zahájilo divadelní festival Janáček Brno.

Mramorová zeď mezi křídly centrálního schodiště je jedna ze zásadních změn, kterou divadlo při rekonstrukci prošlo. Za bílého dne sotva zřetelné rýhy se navečer pod světlem z originálních lustrů mění v rukopis Leoše Janáčka a názvy jeho oper. V přízemí vznikl i zcela nový bufet.

Postupnou obnovou a renovací prošla každá část více než padesát let staré budovy.



Opavy se dočkala původní světla, vitráže u bočních schodišť, podlahy ve všech patrech. Také obklady na toaletách dostaly původní zelenomodrou barvu, na úkor jednoho z nevyužívaných VIP salonků se navíc rozšířilo sociální zázemí pro diváčky. Původní lesk se vrátil originálnímu nábytku, šatnám, hledišti, zdem i zábradlí.

Všechny práce však hotové nejsou. Staváři se nyní z prostor určených pro diváky přesunou do zázemí pro herce. Stále se pracuje na zkušebně sboru nebo malém baletním sále. Úplně hotovo by mělo být příští rok na podzim.

Zdroj: Skanska, OHL ŽS



NEJDELŠÍM ŽELEZNIČNÍM TUNELEM V ČESKU UŽ JEZDÍ VLAKY

Více než čtyřkilometrovým železničním tunelem u Plzně začaly jezdit vlaky. Nejprve ho otestovalo několik nákladních souprav, poté jím začaly po koridoru Praha–Plzeň projíždět i expresy, rychlíky a spěšné vlaky.

Tunel bude využívat veškerá železniční doprava. Maximální rychlost je po prvních měřeních stanovena na 120 kilometrů v hodině, po provedení takzvané pantografové zkoušky někdy počátkem příštího roku se zvýší na 160 km/hod.

Až se začne realizovat zatím uvažovaná výstavba vysokorychlostních tratí, budou zde moci vlaky dosahovat i dvousetkilometrové rychlosti.

Nový jízdní řád počítá s tím, že se cesta expremem mezi pražským a plzeňským hlavním nádražím zkrátí o 11 minut, tedy na hodinu a 14 minut.

Tunel o délce 4150 metrů prochází pod vrchem Chlum, a to mezi obcí Kyšice a okrajem Plzně, trať ze západočeské metropole do Rokycan zkrátí z 20 na 14 kilometrů. Jestliže doposud trvala jízda rychlíkem z Plzně do Rokycan 20 minut, podle nového jízdního řádu to je minut jedenáct.

Koleje uhýbají z původní trasy hned za Plzní a zpět se napojí u Ejovic. Část železnice z Plzně do Chrástu bude zrušená a Plzeň ji chce proměnit v cyklostezku. Chrást a navazující lokálku do Radnic začnou dráhy obsluhovat po původní trati z Ejovic, kde vyrostla nová přestupní stanice.

Tunel je výjimečný nejen svojí délkou, ale i bezpečnostními prvky. Jedná se o nejbezpečnější tunel v republice, neboť splňuje nejvyšší evropské standardy.

Koleje nejsou uloženy ve šterkovém loži, ale na armovaných betonových deskách, aby po nich mohly jezdit záchranářské vozy, po stranách vedou chodníky, nechybí rozvody požárního potrubí.

Základním bezpečnostním prvkem je už to, že tunel má dva tubusy propojené osmi spojkami, které jsou každých 800 metrů, je tedy možnost uniknout. Portály tunelu hlídají před vetřelci infrabrány a kamerové systémy. Pokud dispečink vyhodnotí situaci jako vážnou, zastaví provoz.

Stavba je klíčovou součástí modernizovaného dvoukolejného koridoru z Plzně do Ro-

kycan. Celkové náklady dosahují výše 6,783 miliardy korun, z toho hlavní položkou je tunel. Částkou 3,5 miliardy přispívá Evropská unie.

Razicí práce začaly v lednu 2015, přibližně o rok později, než se původně předpokládalo. Důvodem byl rozsáhlý archeologický průzkum. Viktorie, gigantický stroj o hmotnosti 1800 tun, délce 114 metrů a s průměrem razicí hlavy skoro 10 metrů, jak jsme se v té době o něm zmiňovali, začal napřed razit jižní tubus, v září 2016 se přesunul do severního.

Celkem muselo být odtěženo na šest set tisíc kubíků zeminy. Pro geologické a hydrologické poměry se tyto práce zpozdily o deset měsíců.

Na zmodernizovaném koridoru z Prahy do Plzně zbývá dokončit úsek mezi metropolí a Berounem – trať podél Berounky by měl nahradit dokonce dvacetikilometrový tunel. Jízda mezi oběma městy by se pak zkrátila na tři čtvrtě hodiny.

EVROPSKÉ NAŘÍZENÍ ZMĚNÍ CESTOVÁNÍ NA ŽELEZNICI

Poslanci Evropského parlamentu schválili nová pravidla pro cestování na železnici. To by nově mělo být jednodušší pro osoby s omezenou schopností pohybu a orientace, kterým bude stačit objednat asistenci 30 minut

předem. Změní se i podmínky odškodnění za zpoždění vlaku. Nařízení by se navíc mělo vztahovat i na vnitrostátní dopravu.

Některé návrhy Evropské komise však europoslanci odmítli. Patří mezi ně například uplatňování takzvané vyšší moci, které by cestující připravilo o nárok na odškodnění v pří-

padě nepředvídatelných událostí, mezi které patří přírodní katastrofy. Souhlas zákonodárců však zatím neznamená definitivní přijetí nové směrnice. Výslednou podobu legislativního návrhu mohou ještě ovlivnit třístranná jednání mezi Evropskou komisí, Evropským parlamentem a Evropskou radou.

VYSOKORYCHLOSTNÍ VLAKY Z BUDAPEŠTI PŘES BRATISLAVU A BRNO DO VARŠAVY

Na ekonomickém fóru v Krynici se zástupci zemí Visegrádské čtyřky shodli na vybudování dráhy pro vysokorychlostní vlaky z Budapešti přes Bratislavu a Brno do Varšavy.

Podle maďarského ministra zahraničí se státy Visegrádské skupiny (V4) shodly na vybudování společné dráhy pro vysokorychlostní vlaky. Ta má vést z Budapešti přes Bratislavu a Brno do Varšavy a mělo by se po ní dávat jezdit rychlostí až 250 km za hodinu. Ministerstva dopravy Maďarska, Polska, Slovenska a České republiky zadají studii proveditelnosti stavby, řekl na jednání v polské

Krynici maďarský ministr zahraničních věcí Péter Szijjártó.

Studie by podle ministra měla být hotova příští rok na podzim. Maďarská vláda na ni vyčlení 1,5 miliardy forintů (117,8 milionu Kč).

Ekonomické fórum v Krynici je každoroční mezinárodní setkání zástupců ekonomických a politických kruhů zemí střední a východní Evropy. Českou republiku v Krynici zastupoval ministr dopravy Dan Ťok.



Ministr dopravy ČR Dan Ťok

HLEDÁ SE PODOBA NÁDRAŽÍ NA RYCHLODRÁŽE Z RUZYNĚ

O nové podobě železniční stanice na Veleslavín, která bude součástí rychlodráhy na letišti, rozhodne architektonická soutěž.

Hlavním důvodem pro vyhlášení architektonické soutěže je významnost zastávky, která bude fungovat jako první pře-

stupní místo z rychlodráhy na metro. Jedná se nejen o vazbu na metro a na jiné druhy dopravy včetně tramvaje, ale i o vazbu na území dnešního autobusového terminálu, který bude mít v budoucnosti pravděpodobně zcela jiné využití. Je proto velmi důležité, aby řešení železniční stanice bylo navázáno na celkové řešení celé lokality.

LEPŠÍ DOSTUPNOST VLAKEM

Projekt s názvem Optimalizace traťového úseku Praha Hostivař–Praha hl. n., II. část – Praha Hostivař–Praha hl. n. je spolufinancovaný EU z programu Nástroj pro propojení Evropy (CEF). Nyní byla slavnostně zahájena zmiňovaná druhá část. Do konce roku 2021 se výrazně zlepší dostupnost desátého pražského obvodu vlakovou dopravou. Umožní to dokončení stavby za více než 4 miliardy korun.

Vlaky spojující hlavní město s jižními Čechami budou nově využívat kapacitní čtyřkolejnou trať, na které vznikne nová stanice Praha-Zahradní Město a zastávka Praha-Eden. Traťová rychlost se zvýší až na 120 km/h.

Modernizace zajistí komfortní dálkovou dopravu a současně výrazně usnadní cestování po hlavním městě. Nová stanice na Zahradním Městě i zastávka v Ede-

nu, umístěná nedaleko fotbalového stadionu pražské Slavie, se stanou důležitými přestupními uzly na městskou hromadnou dopravu. Nástupiště na Zahradním Městě budou přímo nad rozšířeným podjezdem v Průběžné ulici, ve kterém budou umístěny zastávky tramvají. Stávající trať přes Strašnice se zruší, využije se k jiným účelům. Délka napřímeného úseku bude 6 070 metrů.

DELŠÍ DOJÍŽDĚNÍ DO PRÁCE ŠKODÍ ZDRAVÍ

Stále více lidí dojíždí do zaměstnání a tráví někdy i hodiny denně v dopravních prostředcích. Nejde jen o samotný čas ztracený dojížděním, ale také o to, že to neprospívá zdraví. Podle zprávy, kterou vypracovala britská Královská společnost veřejného zdraví (RSPH), kvůli dojíždění stoupá počet zkonsumovaných kalorií, zhoršuje se zdravotní stav i celkový pocit pohody člověka a dochází k tloušťnutí pro málo pohybu.

Dojíždění do práce je tedy vysoce stresující záležitostí, kdy se na zdraví negativně podepisují takové faktory, jako je snížená fyzická aktivita či méně času na zdravé stravování, cvičení, společenské styky nebo spánek.

Nejvíce času tráví dojížděním Londýňané, kterým průměrně trvá 79 minut, než dorazí na pracoviště. Tím předstihli všechna americká města včetně Los Angeles, Chicago a New Yorku.

Podle RSPH při kultuře dojíždění dostaly přednost takové aspekty, jako jsou například náklady a dostupnost, a dopad na zdraví veřejnosti byl odsunut stranou.

Údaje o délce dojíždění do práce byly získány ze statistického úřadu a také z průzkumu mezi 1500 dojíždějícími. V něm činitelé RSPH hledali příčiny, proč jsou dojíždějící lidé méně zdraví než ti, kteří dojíždět nemusejí.

Více než polovina dotázaných cítí v důsledku dojíždění do práce stres, 44 procent z nich uvedlo, že kvůli času promarněnému dojížděním mohou trávit méně času s rodinou a přáteli, a 41 procent připustilo méně tělesné aktivity.

Zhruba třetina potvrdila, že méně spí, a nedostatek odpočinku vynahrazuje jídlem s vyšším podílem nezdravé stravy.

Mezi kroky, které by tuto situaci mohly změnit nebo alespoň trochu vylepšit, patří podle šedesáti procent všech dotazovaných například flexibilní pracovní doba.

A jak jsou na tom naši? Tři z deseti Čechů jsou nespokojení s dobou, kterou musí strávit na cestě do práce. Rok od roku navíc jejich ochota k dojíždění klesá, vloni se negativně vyjádřila necelá čtvrtina lidí. Maximálně jsou schopni tolerovat 30 minut. Delší cestování do práce by mohlo vyvážit jen výraznější zvýšení mzdy.

„S tím, jak vzrostl počet neobsazených pracovních pozic a vyhráváme opakovaně soutěž o nejnižší nezaměstnanost v EU, tak také, celkem přirozeně, klesá už tak nízká ochota Čechů k dojíždění či ke stěhování za práci. Čas strávený cestou do práce se také stává stále důležitějším faktorem při zvažování zaměstnání“, uvedla Jitka Součková ze společnosti Grafton Recruitment, která ve spolupráci se společností Behavio Labs provedla průzkum mezi 1123 respondenty.

Tři z deseti oslovených Čechů nejsou s délkou dojíždění spokojeni. V loňském roce jich bylo o sedm procentních bodů méně (23 procent). Do práce pak chtějí cestovat maximálně půl hodiny, ovšem pětina lidí musí na cestě strávit i dvakrát tolik času.

Jak Součková upozornila, tato skupina lidí je nejvíce otevřená změně zaměstnání v případě, že dostane adekvátní práci v kratší vzdálenosti od domova.

Každý zhruba sedmý až osmý oslovený délkou doby strávenou na cestě do práce řešit nemusí, pracuje totiž z domova.

Dlouhé cestování do práce dokáže podle průzkumu vyvážit jen výraznější navýšení mzdy. Například nabídka zaměstnání s dobou dojezdu 60 minut bude pro většinu lidí stejně atraktivní, jako nabídka vzdálená 30 minut jen v případě, že nabízená mzda bude alespoň o pětinu vyšší.

Současná situace na trhu práce nenahrává ani ochotě Čechů stěhovat se za práci. Podle průzkumu tak již v minulosti učinila necelá třetina lidí, přičemž největší podíl tvořili lidé s vysokoškolským vzděláním.

Nejčastěji se stěhovali kvůli lepší mzdě či zajímavější práci. Lepší mzdové podmínky jsou stále velmi důležitým faktorem. Lidé ale chtějí získat i nové zkušenosti a dobrou práci ve svém oboru, což je v otázce stěhování za práci neméně důležité.

Co se týká vzdálenosti, ve zhruba třech pětinách se respondenti stěhovali do jiného kraje v rámci České republiky, v necelé třetině případů pak do zahraničí. Mezi motivace pro práci v zahraničí patří mzda. Lidé často vidí možnost dostat za stejnou náročnou práci lepší plat. Vysokoškoláci ovšem častěji motivuje vysněná práce či společnost, mladé do 34 let také příležitost naučit se cizí jazyk a možnost žít v zahraničí.

Dvě třetiny Čechů by ovšem k přestěhování nepřiměla ani zajímavější nabídka zaměstnání, ani lepší mzdové podmínky.

Jednání vedení NeRV

v uplynulém období

20. listopadu 2018 – Zahájení kolektivního vyjednávání LEGIOS Louny

Štiller

21. listopadu 2018 – jednání Ú OSŽ Praha
Bc. Dousková, Novotný, Štiller, Šimáček

22. listopadu 2018 – jednání Ústřední sportovní komise Valtice

Bc. Dousková, Novotný

23. listopadu 2018 – příprava sportovních akcí na rok 2019 Valtice

Bc. Dousková, Novotný

27. listopadu 2018 – celodenní jednání NeRV – Praha

Bc. Dousková, Novotný, Štiller, Šimáček

29. listopadu 2018 – kolektivní vyjednávání Dopravní zdravotnictví – Praha

Bc. Dousková, Novotný

30. listopadu 2018 – mezinárodní konference RRS ke zdravotní péči – Praha

Bc. Dousková, Novotný

4. prosince 2018 – Představenstvo OSŽ – Praha

Bc. Dousková

7. prosince 2018 – tisková konference SON – Praha

Novotný

11. prosince 2018 – Regionální sportovní komise – Pardubice

Bc. Dousková, Novotný

12. prosince 2018 – pracovní jednání AŽD – Tetčice

Bc. Dousková, Novotný

13. prosince 2018 – KV Dopravní zdravotnictví – Praha

Bc. Dousková, MUDr. Ritterová, Novotný

13. prosince 2018 – členská schůze SKANSKA EMD – Praha

Novotný

14. prosince 2018 – Kolektivní vyjednávání TRILEX – Hrádek nad Nisou

Bc. Dousková, Novotný, Dušíra

19. prosince 2018 – jednání Ú OSŽ – Praha

Bc. Dousková, Novotný, Štiller, Šimáček

20. prosince 2018 – předání Podpůrného fondu – Brno

Bc. Dousková



ETCS se prodražuje

Na úsek Plzeň–Cheb přišla jediná nabídka

Společnost AŽD Praha vyhrála další zakázku na instalaci ETCS na tuzemských železničních koridorech. Nabídnutá cena je opět vyšší, než byl odhad Správy železniční dopravní cesty, Firma byla podobně jako v minulých soutěžích jediným uchazečem.

SŽDC zaplatí za instalaci ETCS mezi Plzní a Chebem 910 milionů korun, odhadovaná cena byla přitom 798 milionů korun. Vysoutěžená cena je tak o 14 % vyšší, než byla cena projektovaná, jak vyplývá z informací zveřejněných na profilu zadavatele.

ETCS dostane i úsek Cheb–Františkovy Lázně.

Tuto zakázku již letos SŽDC soutěžila, ale nakonec ji zrušila z důvodu stížnosti společnosti AŽD Praha, hlavně kvůli nerealným termínům. Odhadovaná cena v projektu nakonec stoupla z 767 na 798 milionů korun v nové soutěži.

AŽD je v posledních dvou letech jedinou firmou, která se do soutěží na ETCS hlásí, tomu odpovídají i výsledky tendrů, kdy cena je nakonec vyšší než v projektu.

ETCS (European Train Control System) je evropský vlakový zabezpečovací systém, který umožní předávat strojvedoucímu informace o oprávnění k jízdě i o povolené rychlosti a současně bude strojvedoucího kontrolovat, že tyto pokyny dodržuje.

Provoz podle ETCS měl začít fungovat podle původních plánů v polovině letošního roku. SŽDC ale teprve tvoří příslušný předpis, podle kterého se bude jezdit. ETCS má na české železnici výlučně fungovat od 1. ledna 2025 na tratích z Děčína do Břeclavi, České Třebové do Přerova a z Břeclavi do Bohumína.

M.N.

AŽD Praha získala velkou zakázku

na trati v Polsku

Zhruba za 892 milionů korun zmodernizuje firma AŽD Praha zabezpečovací a sdělovací zařízení na železniční trati Poznaň–Wronki v Polsku. Tuzemská firma bude hlavním dodavatelem technologií.

Koncem srpna uzavřela pražská společnost smlouvu s polským PKP PLK. Práce by měly trvat do roku 2020.

Modernizace zabezpečovacích zařízení se bude týkat šesti železničních stanic na 50 kilometrů dlouhém úseku. Společnost AŽD Praha bude zajišťovat projektování, výrobu, dodávku, instalaci, zkušební testy, uvede do provozu plně elektronické staniční zabezpečovací zařízení ESA 44-PL a bude koordinovat veškeré další práce a dodávky od místních subdodavatelů.

AŽD Praha se v Polsku rovněž uchází o zakázku na modernizaci úseku Slonice–Štětín–



Dabie, která má v korunách více než miliardovou hodnotu. Česká firma v soutěži podala cenově nejvýhodnější nabídku, když za zakázku požaduje přes 202 milionů zlotých, zhruba 1,2 miliardy korun. Nyní podnik jedná s polským zadavatelem o administrativních otázkách potenciálního kontraktu.

M.N.



AŽD Praha zmodernizovala trať v Bosně

V regionu by ráda pokračovala

Společnost AŽD Praha dokončila modernizaci zabezpečovacího a sdělovacího zařízení na trati Banja Luka - Doboj v Bosně a Hercegovině. Firma byla v projektu za 19,1 milionu eur hlavním dodavatelem technologií. Podnik se hodlá ucházet i o další zakázky v regionu.

Součástí zakázky bylo podle společnosti také zřízení systému pro dálkové řízení celé tratě, k čemuž firma vyvinula novou verzi obslužného pracoviště podle požadavků objednatele. Pražská firma se dále podílela také na instalaci 11 přejezdů, telekomunikačních zařízení včetně telefonních ústředí a mobilních GSM vozidlových jednotek a zavedení internetového připojení ve stanicích.

Vedle této trati společnost v současnosti dokončuje také další projekt v Bosně a Hercegovině na trati Sarajevo-Bradina.

AŽD Praha má v zahraničí 11 dceřiných společností, z toho čtyři na Slovensku a po jedné v Bulharsku, Srbsku, Bělorusku, Chorvatsku, Bosně a Hercegovině, Turecku a Polsku.

Historie firmy sahá do roku 1954. Název Automatizace železniční dopravy (AŽD) byl poprvé použit roku 1961. Jako samostatný oborový podnik vznikla AŽD Praha o deset let později a byla k ní přidružena slovenská část, AŽD Bratislava. Roku 1993 vznikla soukromá firma AŽD Praha. Společnost disponuje pouze českým kapitálem a patří mezi největší firmy v oboru zabezpečovací techniky na českém trhu.

M.N.

České dráhy mění posunovací lokomotivy

CZ LOKO předalo už pět nových strojů

Téměř v polovině je kontrakt mezi Českými drahami a společností CZ LOKO na dodávku nových posunovacích lokomotiv EffiShunter 300. Dopravci má jejich provoz výrazně snížit náklady na provoz v depech. Všechny dvanáct lokomotiv má být dodáno do února příštího roku.

Pět lokomotiv včetně předseriového jednoho kusu byly od výrobce předávány do provozu v Brně, kde probíhá jejich zajištění, vyladění pro běžný provoz a odstranění drobných garančních vad. Po této fázi budou následně přesunuty do svých plánovaných provozních lokalit, například v Bohumíně, v Hradci Králové, v Praze a v dalších místech.

CZ LOKO vyhrálo loni zakázku na 12 lokomotiv v hodnotě necelé čtvrt miliardy korun. Dopravce přemýšlel původně o pronájmu, nakonec se rozhodl je koupit. Nahrazují hlavně starší stroje řady 714. Zakázce předcházela ještě předseriová lokomotiva.

Jednu z lokomotiv pak využívá dceřiná společnost VÚŽ na okruhu ve Velimi. Oproti staršímu typu lokomotivy, došlo k úspoře paliva cca o 40 procent, doba přistavení k provoznímu ošetření se prodloužila na dvojnásobek, zlepšily se pracovní podmínky obsluhy a zkrátily se přípravy lokomotiv k provozu.

EffiShunter 300 je vlastním vývojovým produktem CZ LOKO. Ve své výkonové kategorii jde v Evropě o absolutní špičku," říká Josef Gulyás, generální ředitel a místopředseda představenstva CZ LOKO.

Jde o dvounápravovou (Bo) dieselelektrickou lokomotivu s maximální rychlostí 60 km/hod. a s výkonem spalovacího motoru CAT C13 328 kW. Hmotnost lokomotivy je 36 tun, která v kombinaci s dieselelektrickým střídavě-stojněsynchronním přenosem výkonu optimálně využívá adhezi a lokomotiva tak dosahuje maximální tažné síly 124 kN. Stroje jsou také vybaveny digitálním řídicím systémem, online diagnostikou, systémem vícenásobného řízení a v neposlední řadě také skluzovou ochranou.

M.N.

Modernizaci slovenské tratě do ČR zrealizuje kazašsko-italské konsorcium

Správce slovenské železniční infrastruktury ŽSR přijal v miliardovém tendru na modernizaci dvou úseků železniční tratě od Bratislavy

k hranicím s Českou republikou nabídku konsorcia kazašské firmy Integra Construction KZ a italské společnosti Todini Costruzioni Generali. Rozhodovala nejnižší cena. O tuto zakázku, jednu z největších zakázek svého druhu na Slovensku, usilovaly i české firmy.

Zmíněné konsorcium se zavázalo uskutečnit práce za 216,77 milionu eur (5,5 miliardy Kč). Je to hodnota zakázky, která zahrnuje modernizaci asi 31 kilometrů tratě a dále instalaci systému řízení železniční dopravy. Původní odhad ceny byl zhruba 305 milionů eur (7,8 miliardy Kč).

Podle informací slovenských médií ŽSR nejprve vyloučila kazašsko-italské konsorcium z tendru a po jeho stížnosti ho do soutěže vrátil úřad, který na Slovensku dohlíží na veřejné zakázky.

Společnost ŽSR nyní uvedla, že nabídku konsorcia přijímá. Samotná smlouva zatím nebyla uzavřena s ohledem na možnost podávání námitek k soutěži.

Trať od Bratislavy na hranici s Českem je součástí mezinárodního koridoru.

Do soutěže se zapojilo celkem pět zájemců. Na třetím místě při vyhodnocení nabídek skončilo konsorcium, jehož účastníky jsou také české firmy Eurovia CS a AŽD Praha. Do soutěže šlo s nabídkovou cenou 353,48 milionu eur (devět miliard Kč). Vůbec nejvyšší cenu na zakázku samostatně podala pražská firma Subterra, jež požadovala za vykonání zakázky 392,41 milionu eur (deset miliard Kč).

M.N.

Za kartel 48 milionů korun

Původně hrozila pokuta pětikrát větší

České dráhy musejí zaplatit 48 milionů korun a AWT Čechofracht přes tři miliony za kartelovou dohodu. Pokutu jim uložil Úřad pro ochranu hospodářské soutěže. Rozhodnutí už je platné. Původně státnímu dopravci hrozila sankce až 350 milionů korun. Antimonopolní úřad zohlednil, že společnost podala takzvanou žádost o shovívavost a v jejím rámci splnila podmínky pro snížení pokuty.

Uhrazené pokuty půjdou do státního rozpočtu.

Podle zjištění úřadu se České dráhy společně s Rail Cargo Austria AG a AWT Čechofracht dohodly na společném postupu v rámci soutěže na projekt v nákladní dopravě Italia Express. Domluvily se na cenové koordinaci či výměně citlivých informací, což vedlo k rozdělení trhu. Tato kartelová dohoda byla uzavřena za bývalého vedení v roce 2006, kdy byla její součástí i nákladní železniční doprava. Dopravci ji naplňovali v letech 2006 až 2010.

V současnosti nákladní dopravu zajišťuje dceřiná společnost ČD Cargo.

Také firma AWT Čechofracht měla původně zaplatit 4,6 milionu korun, po využití procedury narovnání ale byla sankce o pětinu snížena.

M.N.

České dráhy mají potíže s lokomotivami Emil Zátopek

Lokomotivy hrdě nazvané Emil Zátopek nejsou hodny svého jména

České dráhy (ČD) nasazují už pět let na některé své dálkové trasy lokomotivy nesoucí jméno Emil Zátopek. Tyto stroje však podle ministerstva dopravy (MD) trpí častými poruchami a ČD by je tedy měly vrátit výrobci, jímž je plzeňská Škoda Transportation.

Není výjimkou, když těmto strojům slouží jen polovina celkem ze čtyř motorů, pohánějících jednotlivá soukolí. Přetrvávají s nimi problémy a jejich disponibilita je nižší než u jiných hnacích vozidel. Při počtu dvaceti těchto lokomotiv je často problém pokrýt plánovanou turnusovou potřebu. Ta je šestnáct lokomotiv. Další čtyři jsou záložní, ani tato záloha ale někdy nestačí. Nasazovány jsou především v mezistátní dopravě. Obsluhují spoje na tratích Praha–Linec, Praha–Budapešť, Praha–Žilina, Ostrava–Viedeň a Ostrava–Budapešť včetně vnitrostátních výkonů na těchto tratích.

ČD za těchto dvacet lokomotiv zaplatily Škodě Transportation 2,5 miliardy korun a po prohrané arbitráži u rozhodčího soudu v roce 2015 ještě dalších 1,2 miliardy. A to přesto, že jim plzeňská firma dodala lokomotivy s pětiletým zpožděním.

Změny soudního verdiktu se ČD podanými odvoláními dosud nedomohly.

Škoda je připravena s Českými drahami spolupracovat na odstraňování provozních závad, i když už uplynulo garanční období.

Když nemůžeš, tak přidej!

M.N.



Foto: Jan Buchta

OSŽ V ČELE ZÁCHRANY ŽELEZNIČNÍCH PAMÁTEK



Za předsednickým stolem jsou (zleva) senátor Mgr. Miroslav Adámek, náměstek ministra dopravy Ing. Ladislav Němec, náměstek ministra kultury PhDr. Alois Mačák, MBA, předseda správní rady NOK Martin Vavrečka, generální ředitel SŽDC Bc. Jiří Svoboda, MBA, ředitel odboru kolejových vozidel (GŘ ČD) Ing. Rostislav Novák, generální ředitel NTM Mgr. Karel Ksandr a 2. náměstek hejtmana Olomouckého kraje Ing. Jan Zahradníček



Stanoviště strojvedoucího Stříbrného šípu si prohlédl také předseda OSŽ Mgr. Martin Malý



Sponzorující firmu Škoda Transportation zastupoval místopředseda představenstva Ing. Tomáš Ignačák, MBA



Akci moderoval ředitel NOK Zdeněk Vysloužil

Ve vládním salonku pražského hlavního nádraží se 24. října uskutečnilo historicky první setkání nazvané Železniční nostalgie v době liberalizace železničního trhu v ČR. Setkání, jež pořádala Nadace Okřídlené kolo (NOK), moderoval ředitel nadace Zdeněk Vysloužil. Úvodem vystoupil předseda správní rady Martin Vavrečka, který je zároveň místopředsedou OSŽ. Dalším zástupcem Odborového sdružení železničářů byl jeho předseda Mgr. Martin Malý.

Ve svých vystoupeních podpořili činnost nadace významní činitelé politické, kulturní i ekonomické sféry. Mezi nimi také zástupce jednoho ze zakladatelů Nadace Okřídlené kolo a představitel partnera Národního technického muzea, generální ředitel Karel Ksandr, či za oblast spolupráce v rámci „železniční nostalgie“ v regionech České republiky 2. náměstek hejtmana Olomouckého

kraje a člen dopravní komise Asociace krajů ČR Jan Zahradníček. Slova podpory zazněla z úst všech přítomných. Ať už to byl člen Správní rady NOK Pavel Švagr či senátor Mgr. Miroslav Adámek, nebo představitelé společností, mezi kterými nechyběly Škoda Transportation, ČMŽO, JLV, RANKENEN a řada dalších. Diskuze směřovala především k přípravě – za součinnosti Nadace Okřídlené kolo a všech zúčastněných – systémového řešení pro oblast Železniční nostalgie v České republice, tedy k hledání systémového modelu financování pro železniční nostalgii v České republice, a také pro zachování kulturního železničního dědictví v ČR. Jednou z možností je úprava a změny v připravované novele Zákona č. 77/2002 Sb., což ve svém vystoupení připomněl náměstek ministra dopravy Ladislav Němec. Současně existuje také možnost prověření stávajících dotačních titulů

a vypsání nových pro tuto oblast i v rámci resortu ministerstva kultury ČR, což připomněl náměstek ministra kultury Alois Mačák. To vše v úzké spolupráci s nadací a jejími partnery (NTM, ČD a SŽDC) pro všechny oblasti železniční nostalgie a zachování historických kolejových vozidel, historických drážních budov, drážní techniky, včetně podpory železničního muzejnictví, ale i marketingových aktivit a prezentace české železnice, její historie a spolupracujících partnerů, bez kterých se železniční nostalgie neobejde.

Na závěr měli všichni účastníci možnost svézt se historickým motorovým vozem Stříbrný šíp po tzv. Pražském okruhu. Cesta Prahou tímto ojedinělým dopravním prostředkem s vyhlídkou na Pražský hrad či Vltavu byla opravdovým zážitkem pro všechny zúčastněné a skvělým vyvrcholením významného setkání.



Štědrý večer, vánoční svátky a konec roku se nezadržitelně blíží. Pro někoho jsou kouzelné a pohádkové, pro jiné symbolizují stres a shon a nejráději by je zrušil.

Vánoční svátky jsou chvíle, kdy si většínou dopřejeme trochu více, než ve zbytku roku. Následky přejídání potom likvidujeme delší dobu. Někdo s tím problémem má, někdo ne.

Vánoce lze, při troše dobré vůle, přežít zcela bez úhonů a újmy na zdraví.

Půst rozhodně moc nedržíme. Těch, kteří opravdu nic nejedí až do večere (aby viděli zlaté prasátko), je málo. Někdo nedrží půst, ale odepře si maso. A zbytek se vůbec neomezuje.

Přežít vánoční svátky ve zdraví je možné. Je vhodné nepodlehout lákadlům a užít si vánočních pochoutek s mírou a nemusíte jen s Mírou, s kýmkoliv, Vám blízkým.

Dietní chyby ohrožují hlavně chronické pacienty, diabetiky, lidi s vysokým cholesterolem, s nemocným žlučníkem či žaludečními vředy. Typická vánoční potíž – uvízlá rybí kost v krku, může postihnout každého, kdo hltavě jí.

Diabetici při skladbě vánočního jídelníčku mají dodržet pravidlo, že příjem stravy má být během dne vyvážený, aby hladina cukru v krvi zůstala stabilní. Znamená to **nehladovět**, ani se **nepřejídat**. Problém je, že diabetici často neodolají – jedí sladkosti připravené sice s náhradním sladidlem, ale v příliš velkých dávkách.

Lidé s vysokým cholesterolem v krvi by si měli dát pozor na obsah tuku ve stravě, nepřejídat se a nejíst mnoho tučných jídel. Smaženého kapra, jednu porci, s odsátým přebytkem tuku. Na vaření i saláty použít rostlinný olej, ke každému jídlu mít zeleninu či zeleninový salát. Cukroví, letmo ochutnat a raději zobat mandle a různé ořechy bez polevy a soli.

Pozor na přejídání. Nejčastější dietní chybou o Vánocích je nadměrný příjem energie, přemíra tuku, cukru a alkoholu a úprava jídel smažením. Přejídání a špatná kombinace potravin mohou způsobit potíže okamžité i dlouhodobé. Bývají různě závažné, od nepříjemných pocitů, těžko od žaludku a nevolnost, po žlučňkovou koliku a akutní zánět slinivky.

Časté je **pálení žáhy, žlučňková kolika i zánět slinivky.** Pacienti s nemocným žlučníkem a žaludečními vředy se mají vyvarovat přejídání.

Přemíra tučné stravy a příliš mnoho alkoholu a žlučňkový záchvat je na světě!

Žlučňkáři by neměli jíst tučná a smažená jídla. Pokud vás žlučník trápí častěji, myslet na to už při přípravě vánočních

pokrmů. Maso nesmažte, ale pečte nebo duste. Majonézu v bramborovém salátu nahraďte jogurtem smíchaným s hořčicí. Záchvat mohou vyvolat koncentrované a energetické alkoholické nápoje. **Zánět žlučníku je akutní onemocnění.** Vyhledejte lékaře a počítejte s tím, že vás čeká dieta v podobě hořkého čaje, suchých rohlíků a sucharů.

S přejídáním souvisí i **pálení žáhy**, kdy se část obsahu žaludku vrací do jícnu. Pomáhá povolit pásek. Sníst kousek libového masa nebo sýra. Vypít sklenku vlažné vody. V noci si dejte pod hlavu více polštářů, aby horní polovina těla byla ve zvýšené poloze. Omezit tučná, kynutá a sladká jídla. Nejist pozdě večer a v noci! Nepít syčené nápoje, alkohol jen v malém množství. Pokud vás trápí pálení žáhy opakovaně, určitě máte doma preparáty, které odstraňují nadměrnou kyselost žaludku a tvorbu žaludeční šťávy.

Zácpa a průjem. Máte-li **zácpu** poprvé a s vyprazdňováním potíže běžně nemíváte, můžete si pomoci některým z projímadel. Hýbejte se, místo vánočky si dejte celozrnné pečivo, do jogurtu zamíchejte ovesné vločky, jezte sušené švestky a jiné sušené ovoce, chroupejte jablka a zeleninu.

První pomocí u **průjmu** je dostatek tekutin, dostatečné zavodnění, pijte, ne alkohol, ale černý čaj a minerálky. Omezte smažené a mastné jídlo, nastrouhejte si nejmenno jablíčko, uvařte si rýži s mrkví, dobré jsou i banány a hořká čokoláda.

Vybírejte alternativy, některá jídla mají své zdravější alternativy.

Lákavé vánočního cukroví lze eliminovat **zeleninou.** Zelenina vám dodá pocit sytosti a přitom neobsahuje příliš kalorií. Pokud je to možné, dávejte si k vánočním pokrmům celozrnnou rýži, či sladké brambory.

Pijte červené víno. Alkoholické nápoje jsou plné cukru. Volte spíše červené víno, které je mnohem zdravější obsahuje méně cukru a má antioxidační vlastnosti. K vínu vypijte hodně vody.

Dejte si vývar. Vývar naplní žaludek, o to méně sníte z hlavního jídla. Vývar navíc většinou obsahuje malé množství kalorií.

Večerní procházka je zdravá a ve vánočním období naskýtá příležitost pro romantiku. Procházku neodbyvejte a po návratu domů se už nespěte.

Ovládejte se. Při velkém množství pochutin na stole si můžete dovolit ochutnat od každého něco, ale hlídejte si velikost porcí a množství jídla.

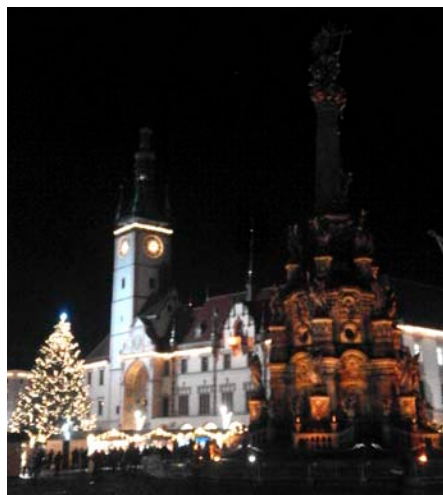
Užijte si to. Ať se už chcete na Vánoce hlídat nebo ne, myslíte na to, že jsou svátky a jako takové si je máte užít. Pokud vás trápí odtrhování od úst, pamatujte, že budete muset shazovat kila po Vánocích.

Psychická zátěž.

Propadli jste předvánočnímu stresu, nervujete se v tlačenci v obchodě, necháte na sebe působit negativní energii ostatních lidí. S dostatečným předstihem si zorganizovat předvánoční nákupy. Zapojte do příprav celou rodinu, požádejte je o pomoc, nemusíte všechno zvládnout sami. Slevte ze svých nároků. Nic se nestane, když letos nebudete mít na Štědrý den umytá všechna okna nebo místo deseti druhů cukroví napečete jenom dva. Nepřehánějte to s alkoholem a těžkým jídlem, takto povzbuzení se pouštíte do sporů se shromážděnými rodinnými příslušníky. Eliminujte rodinné spory, nevytahujte ožehavá témata. Se všemi se dá vyjít a na každém je něco dobrého. Jděte do lesa na procházku, s dětmi na předvánoční jarmark, do muzea, na bazén nebo do kina. Někdy, kde zapomenete na shon a stres. Rozmazlujte se.

*Čas provoněný skořicí,
v domech svíce hořící,
rolničky vesele zvoní a my,
stejně, jako vloni,
prožíváme krásné svátky,
díváme se na pohádky.
Z půlnoční nám mrznou uši,
zase máme klid, mír v duši.
Teplo je u krbu nebo jen
u svíčky, dlouhý byl celý rok,
teď už je kratičký. Na zázraky
věřit chceme.*

Přeji Vám štěstí a zdraví!



Olomoucké vánoční trhy –
Sloup Nejsvětější Trojice, radnice

Foto: MUDr. Gabriela Ritterová



"Nepřijel, nepřijel, tak si to tak neberte, člověče, zítra je taky den..."



"Sněhový pluh... sněhový pluh... hm... ten nám asi zapadl sněhem..."

Půlbajky

Potkal kůň sedlo a povzdechl si: "Ty budeš vždycky sedět na mých bedrech..."

Povídá slon mravenečnickovi: "Nemůžeš-li se opřít o silné kly, nestrkej nos do cizích věcí. Nezachrání tě ani dlouhý a mrštěný jazyk."

Dikobraz osloví bílou vránu: "Nebud' si tak jistá sama sebou. Můj osten treť vždycky do černého!"

SMĚJEME SE S NERVEM

Paní Filková čte noviny a na jednou říká manželovi: "Představ si, že v Itálii byly takové záplavy, že způsobily škodu za mnoho milionů."

"No, vidíš, a ty stále tvrdíš, že největší škody napáchá alkohol", podotýká manžel při sklenici piva.

Moje žena je úplně zblázněná do moře. Už pátým rokem chce prožít dovolenou u moře.

"A kde na to berete peníze?"
"Jaké peníze? Vždyť jsme tam ještě ani jednou nebyli..."

Učitel vešel do třídy a pravil žákům, aby si sedli. Jirka však zůstal stát.

"Proč si nesedneš?" ptá se učitel.

"Nemohu, včera mi otec podepisoval žákovskou knížku."

Potkají se před nádražím dvě známé.

"Kampak odjíždíte, paní Šlechtová?"

"Nikam, jenom jsem doprovázela manžela."

"Copak, snad nejel sám na dovolenou?"

"Ale jel, letos to jinak nešlo."

"A kampak jel?"

"Bude trávit nějaký čas v lesích u Plzně."

"To je dost neurčitě letovisko... copak vám ani neřekl, kam mu máte psát?"

"Ale... vždyť vám povídám - Bory u Plzně."



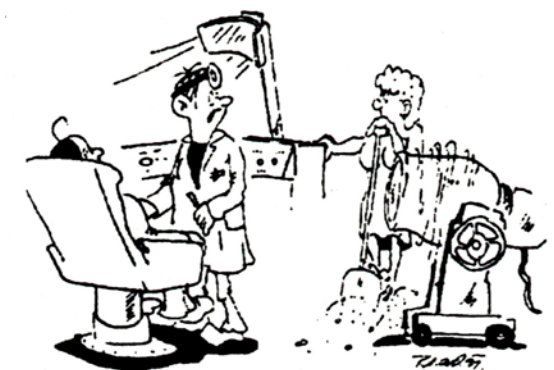
"Zahajuji jednání... a všem přeji sladké sny..."



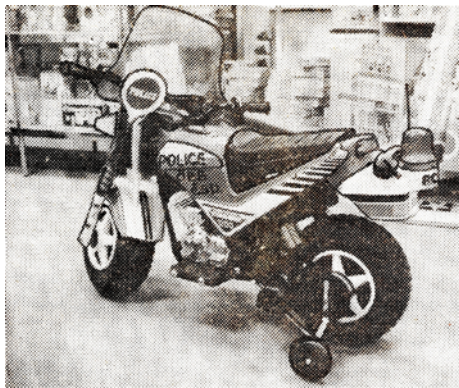
"Že tisíc...? Ani jsem, pane strážmistře, nevěděl, že vám něco dlužím?!"



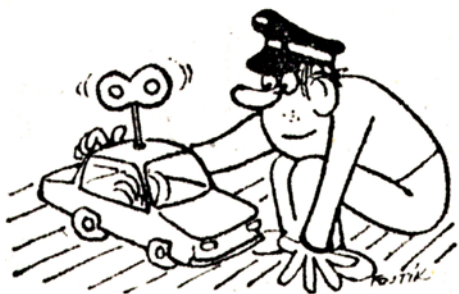
"Pořád chtěl mluvit, už jsme nevěděli co s ním, tak jsme ho šupli sem..."



"...sestro, namíchejte ještě trochu cementu..."



Na spolupráci se zahraničím se připravuje naše železnice. Situace v oblasti bezpečnosti není nikdy úplně růžová, a tak nově budované drážní bezpečnostní složky si vytkly za cíl vybudovat rychlé zásahové jednotky. Již od následujícího grafikonu vlakové dopravy budou používat nové vysoce výkonné motocykly, vybavené vyspělou sdělovací technikou, mezi kterou nechybí ani snad už původně zrušený drážní telefon. Přídavná kolečka jsou určena pro jízdu po kolejích normálního evropského rozchodu, ale samozřejmě se dají upravovat podle potřeby i na rozchod jiný. Jediným problémem se po testovacích jízdách jeví drncání předního kola na pražcích. Bylo by dobré z tohoto důvodu vyvinout nové pražce, které by rovnoměrnému pohybu drážního policejního motocyklu plně vyhovovaly.



*"Tatínku, mohl bys mi večer půjčit své auto?"
"Poslyš, synku, nač máš vlastně svoje nohy?"
"Jednu na spojku a tu druhou přece na plyn a taky brzdu... tatínku!"*

Anketa

Co by zdatný novinář – v raném mládí myslím jsem si o sobě – vydal se před závěrem roku mezi lid, neboť prý zdravý pohyb prospívá postavě, a nejen to.

Obrněn trpělivostí, snažím se oslovit korzující davy, běžající po nákupech, za medovitou, svařákem, bramboráky a vím já za čím ještě... nevím.

No, myslíte, že jsem měl úspěch – neměl. Tedy až do okamžiku, kdy jsem přece jen odchytíl jednoho občana, který se tak po námořnicku kolébal ze strany na stranu, zřejmě přicestoval z dalekých krajín, předpokládám, a hned jdu na něho s otázkami.

Představuji se... jsem redaktor Pravdivých listů... a ble ble ble a tak dále... znáte to přece.

Musím konstatovat, že byl první, co mě nechal ve štýchu a jal se odpovídat.

— K Vánocům je obvyklé si dávat dárky, všichni kolem spěchají nějaké nakoupit, ani nemají, až na vás, čas se se mnou zastavit. Co vy byste si přál dostat od Ježíška?

"Pravdivé listy..."

— Ale určitě i něco jiného, snad ne pouze...?

"Pravdivé listy..."

— Hm, zajímavé, ale co třeba kromě toho nejraději čtete?

"Pravdivé listy..."

— Nu, dobře, ale časopisů je přece spousta, který byste si nejraději vybral?

"Pravdivé listy..."

— Dobře, začneme jinak. Blíží se konec roku. Co vám přinesl za největší a nehlubší zážitek?

"Pravdivé listy..."

Hm, opravdu zajímavé. Vraťme se tedy do letních prosluněných, letos obzvláště prosluněných, dnů, přestože nám nyní dýchá mráz na záda a zalézají pod límec. Kdybyste mohl jako někteří ptáci odletět do teplých krajín, co byste si vzal s sebou?

"Pravdivé listy..."

— To jsem opravdu mile překvapen, a co byste si přál pod stromeček?

"Pravdivé listy..."

— A na Silvestra?

"Pravdivé listy..."

— Děkuji vám za příjemný rozhovor. Musím říci, že jste opravdu milý člověk. Mohu ještě na závěr našeho povídání vašim jménem něco tlumočit všem našim čtenářům... třeba nějaké poselství, nějaký vzkaz?

"Pravdivé listy mně můžou být úplně ukradený... škyt!"

— mis —



Připravil Milan Sedlák, spolupracovali Jan Buchta, František Mikš, Antonín Klech, Miroslav Fojtík.

Prožijte překrásné vánoční svátky a mějte pohodový nový rok!

Sport

MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY ŽELEZNIČÁŘŮ V BĚHU NA LYŽÍCH MUŽŮ A ŽEN PRO ROK 2019

Odborové sdružení železničářů ve spolupráci s ČD, a.s., ČD Cargo, a.s. a s SŽDC, s.o. pořádá Mistrovství České republiky železničářů v běhu na lyžích mužů a žen pro rok 2019. Organizačně zajišťuje MO OSŽ a RSK OSŽ Praha.

Mistrovství se koná od 30. ledna do 2. února 2019 ve Vysoké nad Jizerou. Technické zázemí poskytuje SKI Areál Vysoké nad Jizerou. Čestným ředitelem MČR je Ing. Miroslav Jasenčák, náměstek GR pro řízení provo-

zu SŽDC, ředitelkou Bc. Renata Dousková, místopředsedkyně OSŽ (předsedkyně NerV OSŽ), technickým ředitelem Ing. Jiří Zachař, člen RSK OSŽ, hlavním rozhodčím Petr Novotný, velitelem trati Pavel Šalda, organizačními pracovníky Stanislav Nosek, předseda RSK OSŽ, Pavel Piskoř, člen RSK OSŽ a Jiří Vrážel, člen RSK OSŽ.

Přihlášky zasílejte elektronicky na e-mail: stanislav.nosek@osz.org, písemně na adresu Stanislav Nosek, mobil: 737 275 164. Uzávěrka přihlášek končí 12.

ledna 2019, nebo obsazením maximální kapacity chaty. Skupinové přihlášky nebudou akceptovány (každý účastník vyplní a zašle vlastní přihlášku!)

Sraz účastníků bude 30. ledna 2019 do 17 hod v Kořenově – hotel „Lesní Chata“ (cca 15 min. pomalou chůzí od žst. Kořenov).

Ubytování a stravování je zajištěno v hotelu „Lesní Chata“ v Kořenově.



Česko – USA 3: 0

Po šesté v posledních osmi letech a po jedenácté celkově vyhrály české tenistky Fed cup a potvrdily, že jsou nejlepším světovým týmem. Ve vyprodané O₂ aréně porazily i bez Petry Kvitové a Karolíny Plíškové taktéž oslabený tým USA 3:0. V tomto zápase se loučila s reprezentací Bára Strýcová a celý víkend společně s Kateřinou Siniakovou zvládly na jedničku. I když výsledek

zápasu vypadá velmi jasně, všechny tři zápasy byly bojem o každý míček a plné zvratů, jak už to u ženského tenisu bývá. Po vítězném zápase Siniakové s Keninovou 7:5, 5:7, 7:5 vybuchla O₂ aréna jako jeden muž (žena) a děkovala našim hráčkám za předvedenou hru a vítězství.

Pro mladou Kateřinu Siniakovou to byl „supr tenisový víkend“! „Divá“ Bára vyhrála také svůj poslední zápas ve Fed cupu a zamávala re-

prezentaci. V hale byla přítomna i dlouhodobě nemocná Lucie Šařáková, která ohlásila, že v roce 2019 rovněž ukončí kariéru. Zpáteční cesta nás fanoušků tak mohla opět proběhnout ve veselém duchu až do Prostějova.



Hvězda Fed cupu Kateřina Siniaková



Pro reportéry z médií pózovaly naše hráčky i s trenérem Pálou



...a jak dopadli muži – Baráž a nesnadné vítězství 3 : 2

Foto (zleva):

1) Jeden za všechny a všichni za jednoho... (český tým i s trenérem Navrátilem)

2) Klíčovým mužem zápasu byl v Maďarsku tentokrát Lukáš Rosol

3) Češi do toho!!! ...a vítězství bude naše

4) Dominantou Budapešti je Parlament



Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Roman Kubeš – AŽD Praha, ZS Olomouc

Kateřina Křížová – OHL ŽS

Milan Sedlák – redaktor – Nedrážní Obzor

Alena Šimková – DZ Přerov

Hana Táborská – AŽD Praha

Pavel Horák – Pars Nova Šumperk

