

■ Informujeme o důchodech	str. 2
■ Zápisník M. Novotného	str. 3
■ Vedení NeRV informuje	str. 4
■ Kolem kolejí	str. 5
■ OHL na Slovensku	str. 6
■ BZOP	str. 7
■ Odbory a ekonomika	str. 8
■ O zdraví...	str. 9
■ Tip na dovolenou	str. 10
■ Toulky	str. 11
■ Blahopřejeme	str. 12



Mzdová problematika i téma zaměstnanosti bývají náplní jednání Nedrážního republikového výboru OSŽ



Foto: Jan Buchta

Týká se více žen než mužů

Miroslav Novotný

NEZAMĚSTNANOST VÝRAZNĚ
VZROSTLA HLAVNĚ MEZI MLADÝMI

Lidí bez práce bude přibývat v řádu desítek tisíc. Ani konec programu Antivirus na podporu zaměstnanosti nezpůsobí dramatické zvýšení počtu uchazečů o místa. Plyne to z květnových odhadů ministerstva práce a sociálních věcí. Za celý letošek má míra nezaměstnanosti dosáhnout 4,5 až 4,9 procenta, podobná čísla vycházejí úřadu i pro rok 2022. Negativním jevem je však rapidní propad zaměstnanosti mladých do 24 let.

Bez práce je také stále více žen než mužů. Meziročně stoupl počet nezaměstnaných lidí do čtyřicetiletých o třicet procent. Mladí lidé tak v tomto ohledu patří mezi nejvíce zasažené skupiny obyvatelstva. Aktuálně je v evidenci pracovních úřadů téměř 13 tisíc absolventů škol všech stupňů vzdělání a mladistvých. To je ve srovnání se stejným obdobím loňského roku o 3,5 tisíce více. Pandemie ukázala, kde máme na trhu prá-

ce mezery. Dočasně je řešil program Antivirus. Právě čtyři desítky miliard korun, které stát od loňska vyplatil firmám na zachování více než jednoho milionu pozic, drží statistiky nadále při zemi. Dosahují přibližně polovičních hodnot oproti poslední hospodářské krizi. V letech 2010 a 2011 se míra nezaměstnanosti v Česku pohybovala kolem devíti procent. Program Antivirus platí do konce

Pokračování na str. 7

Příprava
Bc. Renata Dousková

Při nástupu do zaměstnání Vás může zaměstnavatel informovat, že mzda se nestane součástí pracovní smlouvy, ale je určena mzdovým výměrem. Na první pohled se jedná o nevinné označení. Ale zdání klame a pravý význam

změny se odhalí ve chvíli, kdy zaměstnavatel se rozhodne snižovat mzdy.

Mzdový výměr je jednostranné rozhodnutí zaměstnavatele, a z tohoto důvodu není souhlas zaměstnance nutný. To znamená, že zaměstnavatel může snížit nebo zvýšit mzdu bez souhlasu zaměstnance.

Odkaz na mzdový výměr a jeho náležitosti obsahuje §113ZP, který stanovuje, co musí mzdový výměr obsahovat. V případě, že pra-

BUDE VAŠE MZDA URČENA
MZDOVÝM VÝMĚREM?

covní smlouva nebo vnitřní předpis neobsahuje způsob odměňování či termín a místo výplaty, jsou tyto informace obsaženy právě ve mzdovém výměru.

Mzdový výměr musí být písemný, ve dvou vyhotoveních a doručuje se do vlastních rukou, elektronicky či poštou. V případě, že si jej odmítnete převzít, **nemá za následek neplatnost.**

Zaměstnanec jej musí dostat nejpozději první den účinnosti, nesmí být součástí pracovní smlouvy a rovněž nesmí obsahovat formulace, které by naznačovaly, že se o součást smlouvy jedná.

Mzdový výměr je tedy výhodný pro za-

městnavatele, nikoliv pro zaměstnance.

Přesto existují ustanovení v zákoníku práce, která jsou pro zaměstnavatele povinná. Jedná se především o dodržení minimální a zaručené mzdy, příplatky za práci v noci, o svátcích a víkendech, přesčasovou práci.

Podle §110 ZP náleží zaměstnancům za stejnou práci stejná odměna. V praxi je bohužel velmi komplikované diskriminaci prokázat.

Bohužel zaměstnavatel díky snížení mzdového výměru u zaměstnanců často vytváří tlak na ukončení pracovního poměru ze strany zaměstnance. Tímto krokem zaměstnavatel ušetří na odstupném.

PŘEDČASNÝ DŮCHOD: JAKÉ JSOU POVOLENÉ A ZAKÁZANÉ PŘIVÝDĚLKY

Po odchodu do předčasného důchodu mnoho lidí zvažuje, že si budou přivydělávat. Zatímco možnosti běžné práce jsou omezené, některé výděly žádný strop nemají. Podívejte se na přehled, co zákon zakazuje a povoluje.

Pokud se rozhodnete odejít do předčasného důchodu, mějte na paměti dvě velká omezení. Předně bude již trvale krácen váš důchod, a to v závislosti na tom, o kolik dnů před dosažením důchodového věku odejdete. Podrobně jsme se podmínkám předčasného důchodu a jeho krácení věnovali v tomto článku.

Předčasný důchod má také některá omezení týkající se výdělků. Tato omezení stanovuje zákon a zjednodušeně platí, že až do dosažení řádného důchodového věku nelze standardně pracovat a podnikat. Nelze tedy mít také své práce nebo výděly, které zakládají účast na sociálním nebo nemocenském pojištění. Přivýdělky můžeme rozdělit do tří skupin.

Zakázané přivýdělky

- **Zaměstnání** – Není možné se běžně zaměstnat, a to ani na zkrácený úvazek. V zaměstnání se totiž vždy odvádí sociální pojištění, a to v případě předčasného důchodu není možné. Pokud byste měli takovou práci, přestál by se vám důchod vyplácet.

- **Rekvalifikace nebo úřad práce** – Není možné být v evidenci úřadu práce, pobírat podporu v nezaměstnanosti nebo podporu při rekvalifikaci.

Omezené přivýdělky

- **Zaměstnání malého rozsahu** – Jde o speciální typ pracovního poměru, například dohodu o pracovní činnosti, kde činí příjem méně než 3500 korun měsíčně a nezakládá tedy účast na nemocenském pojištění. Tyto

příjmy se nesmí počítat, pokud je takových prací více.

- **Dohoda o provedení práce** – V tomto případě nesmí měsíční výdělek překročit 10 000 korun, zároveň nelze odpracovat více než 300 hodin za rok. Je však možné mít dohodu více u několika zaměstnavatelů a výděly je možné sčítat (není tedy problém mít například dvě dohody ve výši 9000 korun měsíčně).

- **Autorské honoráře** – Až do výše 10 000 korun měsíčně je možné mít příjmy z autorských honorářů, tedy například za psaní pro noviny a časopisy nebo jinou uměleckou činnost.

- **Podnikání, OSVČ** – Je možné vykonávat samostatně výdělečnou činnost, celkový roční výdělek ale nesmí překročit 85 058 korun. Výděly musí být tak nízké, aby se z nich neplatilo sociální pojištění. Zdravotní pojištění z výdělků se platí vždy.

Omezení jsou přísná a je nutné je hlídat. Pokud byste podmínky porušovali, okamžitě byste o výplatu důchodu přišli. Stačí přitom, abyste dané hranice příjmu překročili jen o jednu korunu a budete muset vrátit důchod za celý měsíc. V případě OSVČ dokonce hrozí vrácení důchodu za celý rok, kdy podnikání probíhalo. (Uvedené částky platí pro rok 2021.)

Omezení jsou platná až do chvíle, než dosáhnete důchodového věku. Od jeho dosažení se již na vás vztahují stejná pravidla jako na řádného důchodce. Je tedy možné standardně pracovat a bez omezení si přivydělávat nebo podnikat.

Výjimkou je situace, kdy jste v předčasném důchodu podnikali. Příjem OSVČ se totiž počítá vždy za celý rok a přiznává se v rámci přehledu podávaného na Českou správu sociálního zabezpečení. Je tedy nutné počkat do konce aktuálního roku, ve kterém do-

sáhnete důchodového věku, uzavřít příjmy za daný rok, a teprve poté je možné přejít do standardního důchodového režimu.

Pokud je někdo v předčasném důchodu a přivydělává si a jeho roční příjem se pohybuje například mezi 50 až 60 tisíci korunami, může bez problémů pobírat předčasný důchod. Má-li ale narozeniny třeba v červenci a v roce 2021 dosáhne řádného důchodového věku, nemůže začít okamžitě bez omezení pracovat, musí počkat až do 1. ledna 2022. Ani za rok 2021 nemohou totiž jeho celkové výděly překročit 85 058 korun.

Přivýdělky bez omezení

Je hned několik cest, kterými je možné si i v předčasném důchodu bez omezení přivydělávat. Jde v podstatě o všechny příjmy, ze kterých se neplatí sociální pojištění, tedy například:

- **Příjmy z pronájmu** – Veškeré příjmy z pronájmu nemovitostí i jiných věcí (například umění nebo automobilu) jsou bez omezení.

- **Podíly na zisku** – Bez omezení je možné si vyplácet roční zisky z firem, ve kterých figurujete jako společník.

- **Ostatní pasivní příjmy** – Příjmy z akcií, dluhopisů, kryptoměn, úroků z poskytnutých půjček i dalších oblastí, ze kterých se neplatí sociální pojištění, je možné mít zcela bez omezení.

I na předčasné důchodce, kteří mají vyšší příjmy nebo se z nich odvádí daň z příjmu, se vztahuje povinnost podávat daňové přiznání. Výhodou ovšem je, že se na ně vztahuje standardní sleva na poplatníka (zvýšila se na 27 840 korun), takže je možné žádat o vrácení daně. Je to výhodné například pro ty, kdo pracují na dohody nebo mají příjmy z pronájmu.

VÝPOČET ČISTÉ MZDY SE MĚNÍ



Důchodová reforma prosazovaná ministryní Janou Maláčovou by měla přinést některé významné změny, které se v součtu dotknou milionů důchodců. Vedle těch hlavních jsou to i změny, které jsou méně viditelné a na tiskových konferencích se o nich zatím moc nemluvílo.

Návrh důchodové reformy z pera ministerstva práce a sociálních věcí zavádí některé zásadní změny v důchodech, o kterých se již delší dobu hovoří a veřejnost o nich má povědomí. Jde především o tyto novinky, které ministryně prezentovala před médií:

- **Dřívější důchody pro náročné profese**: Pracovníci v náročných profesích by za každých 184 směn šli do důchodu o jeden měsíc dříve. Celkem by se to mohlo týkat 429 tisíc lidí.

- **Bonus za péči o dítě**: Každý rodič, který vychovával dítě, tedy muž i žena, by dostal

k důchodu navíc 500 korun. Výjimkou jsou muži před rokem 1996.

- **Zavedení nultého pilíře**: Stávající důchodový systém by se rozdělil na nultý pilíř, který by všem pracujícím garantoval minimální důchod 10 000 korun, a první samostatný pilíř. Více než 121 tisíc seniorů by pocítilo okamžité zvýšení důchodu.

- **Zmírnění podmínky nároku na důchod**: Doba minimálního pojištění pro nárok na důchod se sníží na 25 let. Dnes je to 35 let a v důsledku toho přibývají noví seniori, kteří nemají nárok na důchod, i když pracovali.

Při podrobném procházení legislativního návrhu lze ovšem narazit i na další zajímavé novinky a změny, o kterých se doposud spíše nemluvílo. Některé by měly být zavedeny jako důsledek výše uvedených změn, jiné stojí samostatně.

A nyní to, co by nemělo uniknout vaší pozornosti:

Zpětná platnost minimální délky pojištění

Potřebná délka důchodového pojištění pro získání starobního důchodu by se měla snížit na 25 let. A tato novinka se bude týkat nejen budoucích seniorů, ale také těch, kteří již mají důchodový věk, ale v minulosti jim nebyl důchod přiznán právě kvůli přísnějším 35 rokům. Znamená to, že hned po začátku platnosti reformy mohou tyto lidé znovu o důchod požádat a budou pro ně platit nová pravidla. Ocení to hlavně lidé, kteří mají časť odpracováno třeba 33 nebo 34 let a zůstali bez důchodu.

Snížen bude také nárok pro získání takzvaného odloženého důchodu. Pokud někdo požádá o důchod o 5 let později po dosažení důchodového věku, nebude již nutné mít 20 let pojištění, ale bude stačit 15 let. V podstatě jde o návrat k podmínce platné před rokem 2010.

Pokračování na str. 7

MZDY SE LETOS PLOŠNĚ ZVYŠOVAT NEBUDOU. POLEPŠÍ SI JEN NĚKTERÁ ODVĚTVÍ

Tuzemský pracovní trh trpí nedostatkem zaměstnanců

Jedním z mála odvětví, kde se platy plošně zvyšují, je maloobchod.

Maloobchodní řetězec Tesco, který v Česku zaměstnává kolem 8400 lidí, oznámil počátkem minulého týdne, že od 1. července zvýší mzdy. Zaměstnancům v provozu se průměrně zvedne výplata o pět procent a v distribučním centru o čtyři procenta. Změny se dotknou také benefitů. Od příštího měsíce bude podnik místo klasických stravenek vyplácet peněžitý příspěvek na stravování. Od 1. ledna 2022 pak budou mít všichni zaměstnanci nárok na pět týdnů dovolené.

Ke stejnému kroku se už dříve rozhodly jiné zaměstnavatelé. Ve společnostech energetické skupiny ČEZ byly mzdy upraveny v návaznosti na kolektivní vyjednávání, u tarifních mezd se jednalo o čtyřprocentní nárůst. Podnik zaměstnávající přes třicet tisíc osob přidává lidem vedle peněz také benefity.

Škoda Auto zvedla již 1. dubna mzdy všem zaměstnancům o dva tisíce korun měsíčně na základě tarifní dohody uzavřené přede dvěma lety. Části pracovníků zároveň na jaře vyplatila mimořádné jednorázové odměny ve výši čtyřicet tisíc korun za vysoké pracovní nasazení během koronakrizy a za nemožnost čerpat během pandemie některé benefity.

Tuzemský trh bojuje s nedostatkem pracovních sil. Někteří zaměstnavatelé si proto snaží pracovníky udržet zvyšováním mezd či rozšiřováním zaměstnaneckých benefitů. Plošný růst mezd přesto letos nelze ve většině sektorů očekávat.

Kdo přidávat neplánuje

Zmíněné podniky jsou však na českém trhu spíše výjimkou. Většina oslovených velkých zaměstnavatelů se letos přidávat nechystá. V různých dceřiných firmách Agrofertu je odlišná situace a plošné zvyšování mezd neplánují. Přidávat všem zaměstnancům se v nejbližších měsících nechystá ani Raiffeisenbank, bezpečnostní firma SECURITAS nebo pivovary Plzeňský Prazdroj a Budějovický Budvar. Jenom individuálně připlatí zaměstnancům rovněž provozovatel internetového portálu Seznam.cz, jenž sází spíše na širší nabídku nefinančních výhod. Zaměřují se na benefity v podobě antigenního a PCR testování. V dalších společnostech, jako jsou stavební podniky Metrostav a Hochtief nebo Třinecké železářny – Moravia Steel, se o změnách ve výši mezd bude teprve jednat.

Napjatý trh

Dramatický růst mezd v letošním druhém

pololetí neočekávají ani ekonomičtí odborníci. Mnoho firem je stále v minusu a kvůli ztrátám z posledního roku a půl má vyčerpané všechny rezervy. Zaměstnanci už letos dostali fakticky přidáno díky zrušení superhrubé mzdy a mezi zaměstnavateli tak bude, pokud se týká zvyšování mezd, panovat spíše opatrnost. Experti se shodují, že mzdy minimálně ve zbytku roku určitě neporostou v sektorech nejhůře postižených koronakrizí, to znamená v cestovním ruchu, kultuře a v gastronomii. Právě pohostinství je přitom jedním z odvětví, kde zaměstnanci až katastrofálně chybějí. Situace na českém pracovním trhu je stále velmi napjatá. Pokud pak v následujících čtvrtletích nastane silný hospodářský růst, můžeme se z pohledu mzdového vývoje velmi rychle vrátit do doby před začátkem pandemie – vypukne tlak na rychlý růst mezd. To se však stane spíše až v roce 2022 než letos.

Přidat, či nepřidat

Tisíc euro rovnou na účet. Volkswagen rozdává prémii za práci během pandemie a zvyší mzdy.

Firmy při povinném pátém týdnu dovolené upraví mzdy.

M.N.

Ze zápisníku Miroslava Novotného

MÍSTO PRACOVNÍSTĚ KARAVAN, LIDEM SE LÍBÍ NA CESTÁCH

Pandemie uvěznila pracovníky na několik měsíců v jejich domovech, což ale mnozí vyřešili tak, že si pořídili karavan. Přišli na chuť cestování i práci na dálku a teď se jim nechce zpátky do kanceláří. Ztěžuje jim to snad jen slabý signál a výpadky internetového připojení, které je dnes téměř pro jakoukoli práci stěžejní. „Dálkoví“ pracovníci teď jezdí z místa na místo ve svých obytných vozech, pracují v nich přes internetové hotspoty, tráví volný čas v přírodě a zkoumají nová místa. Stal se z toho životní styl. Lidé jsou šťastní a cítí se svobodně. Problémem na cestách může být při práci nekvalitní internetové připojení. Někteří pracovníci vystačí s notebookem, jiní ale potřebují více monitorů. Většina si pořídila mobilní internet alespoň od dvou různých poskytovatelů, aby měli signál alespoň u jedné ze služeb. Někteří se svým karavánem odcestují z domova jen na několik hodin denně a usdílí se pokaždě

na jiném místě. Jiní dál žijí ve svém domě, ale každý den odjíždí na nové místo ve městě, na kterém stráví pracovní den. Karavanový životní styl vyhovuje převážně těm, kteří mají rádi cestování a líbí se jim v přírodě. Kromě toho musejí mít dost peněz na to, aby mohli za obytný vůz

JAK TO CHODÍ VE SVĚTĚ



a jeho vybavení jednorázově utratit tisíce. Současně ale ušetří za energie ve vlastním bytě a až na pohonné hmoty mohou cestovat v podstatě zadarmo.



ČESKÝM PODNIKŮM DOCHÁZEJÍ ZÁSObY – HROZÍ INFLACE

Dřevo, ale rovněž ocel či plasty prudce zdražují

Tuzemská ekonomika se stejně jako globální hospodářství potýká s nedostatkem surovin a materiálů. Firmám chybí prakticky cokoli od dřeva přes plasty či ocel až třeba po obalový materiál nebo papír. Nedostatek surovin a materiálů se projevuje strmým růstem jejich cen, které podniky postupně promítnou do cen zboží a služeb v obchodech.

Nedostatek surovin či materiálů pociťuje snad každé odvětví. Chybí nám významné množství materiálů. Problémy mají v podstatě všichni dodavatelé, takže to není izolovaný problém. Největší problémy jsou v dodávkách desek pro výrobu dveří a dřevotřísky.

Svět se potýká s nedostatkem surovin. Světu chybí zásoby. Cokoliv řeknete, tak toho máme nedostatek, hlásí velké firmy.

Potíže jsou patrné i ve stavebnictví. Materiál není dostupný a objednaný na určitý termín a dodavatel ho prostě nedodá, protože ho nemá. Problém je také s výrobky, jako jsou plastová okna nebo plastové kanalizační trubky. Na některé věci se čeká, zejména ocel a výrobky a ty navíc zdražily o sto procent. Zdvojnásobení cen surovin má na firmy nepříznivý dopad. Není znám nikdo na světě, kdo by za posledních čtyřicet let tak prudké zdražení zažil.

Výrobci čipů nestíhají pokrýt poptávku. Cena mědi se dostala na rekordní úroveň. Sklizeň kávy v Brazílii je ohrožena suchem.

Začátkem minulého roku, kdy se začala rozjíždět koronavirová pandemie, se lidé vrhli hromadně do obchodů a hromadili zásoby. Nyní se stejnou vervou nakupují firmy, protože na světovém trhu chybí celá řada surovin a výrobků. Ve světové ekonomice dochází čipy, dřevo, ocel, měď, přes kávu, pšenici až po plastové obaly a lepenkové krabice. Dochází všechno, není dřevo, papír ani plasty. Podobnou zkušenost ale mají firmy po celém světě. Důvodem je prudké oživení globálního hospodářství, kterému však nestačí výrobní kapacity. Výrobci matrací přes automobilky až po výrobce hliníkových fólií následně nakupují více materiálů do zásoby, aby zvládli rychlý nárůst poptávky po svém zboží.

Doslova run proběhl na americkém trhu na zásoby polyuretanové pěny, z níž se vyrábí matrace. Mohly za to přemrštěné objednávky a nahromaděné zásoby. Nejde ale o žádnou výjimku. K velké poptávce po celé řadě produktů či surovin se přidávají problémy s dopravou a prudký růst cen, což vyvolává obavy, že rozžhavená světová ekonomika vyvolá inflaci. Příčinou současného stavu je reakce států na koronavirovou krizi. Vlády a centrální banky, ve snaze zachránit všechno a všechny, to

s pomocí přehnal. Do světové ekonomiky nalily největší světové ekonomiky biliony dolarů, čímž ji nepřiměřeně „nadopovaly“. A na to nedokázali producenti rychle zareagovat. Výsledkem jsou silné inflační tlaky. A jsou viditelné všude. Zdražují prakticky všechny stavební materiály. Plasty tak zdražily až o sto procent a vyšší jsou i další suroviny pro obaly. Když obal zdraží o 40, 50 či 100 procent, tak se to v nějakých procentech promítne i do celkové ceny výrobku. Kromě dražších surovin se na vyšší ceně obalů podepisují také poplatky dané politikou Evropské unie.

Příklady toho, co všechno chybí na trhu

Obaly

Na světovém trhu začíná nedostatek už u obalů pro zboží. Chybějí plastové obaly, lepenkové krabice či hliníkové plechovky. Nedostatek je úplně všeho. Nejsou suroviny, nejsou plasty. Nedostatek hliníkových plechovek je viditelný i v Evropě.

Měď

Cenu mědi stejně jako ostatních kovů táhne nahoru především obnovená průmyslová produkce, které nestačí těžba. Přispívají také stimulační programy vlád, jejich snaha o snížení produkce skleníkových plynů a rovněž otevření ekonomik po zvládnutí koronavirové pandemie.

Na začátku května dosáhla cena mědi svého nového rekordu, když se tuna prodávala za téměř 10 400 dolarů, čímž překonala předchozí maximum z roku 2011. Kov se používá nejen ve stavebnictví, ale rovněž při výrobě elektromobilů či praček a patří mezi takzvané zelené či ekologické kovy. V posledních dnech se však ceny mědi dostaly pod deset tisíc dolarů za tunu kvůli snahám čínské vlády ochladit růst cen.

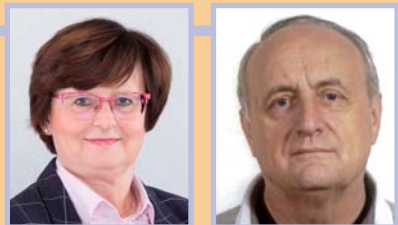
Med

Na nedostatek a zdražení se musejí připravit i milovníci medu od českých včelařů. Svědčí o tom i cedule za okny domů, kde se nabízel med. Nyní je tam přidaná cedulka s nápisem „Vyprodáno“.

Důvodem je současné chladné a větrné počasí. Včely nemají šanci vylétnout, fouká vítr. Máme konec května a přísun medu je nulový. Včelaři proto musejí včelstva dokrmovat. Pro produkci medu jsou přitom nutné alespoň dva týdny pěkného počasí – ideální je teplota mezi 20 až 25 stupni Celsia. Včelaři oproti uplynulému roku očekávají pokles produkce medu až na poloviční úroveň. Výsledkem bude dopad na jeho cenu.

Čipy

Nedostatek čipů pociťují automobilky i výrobci televizí či smartphonů, včetně oblíbené konzole Playstation 5. Chybějí přitom čipy za stovky dolarů i ty za více než tisíc dolarů. Problémy způsobují také polovodiče v hodnotě jednoho dolaru, jejichž jediným úkolem je dávat pokyny pro osvětlení displeje telefonu, monitoru či



navigačního systému v autě. Nic takového nebylo k vidění posledních dvacet let. Za potíže mi odvětví stojí celá řada událostí. Tuhá zima v Texasu narušila činnost místních producentů, požár v japonské továrně zastavil výrobu na měsíc a sucho na Tchaj-wanu pak ztěžuje výrobu polovodičů, které jsou náročné právě na dodávky vody. Je skoro jisté, že problémy s nedostatkem čipů se nepodaří vyřešit ještě několik let.

Káva

Sucho v Brazílii bude mít nepříznivý dopad na sklizeň kávy, což se už promítá na světových burzách. Cena kávy „arabica“ se na trzích dostala už na čtyřleté maximum, když se libra (0,45 kilogramu) prodávala za více než 1,5 dolaru. Kromě toho obchod komplikuje rovněž doprava z Asie, kde se nacházejí velcí světoví producenti kávy – Vietnam a Indonésie. Zdražování kávy má i další příčiny. Tou hlavní je postpandemické otevírání a zotavování ekonomik v Severní Americe a v Evropě.

Dřevo

Ceny dřeva od začátku roku vystřelily prudce nahoru. Zdražení o šedesát procent na téměř 1400 dolarů za 2,36 metru krychlového. Během letošního roku se cena dostala dokonce až k 1700 dolarům. Prudký nárůst se přibrazil až v posledních dnech. Cenu táhne nahoru poptávka v USA, kde se dřevo používá pro výstavbu domů. Zdražení základního materiálu už pociťují čeští truhláři. Nejvíce se to projevuje na růstu cen dřeva. Například loni kupoval truhlář kubík vyschlých dubových prken za 35 tisíc korun, aktuálně to je přes 42 tisíc korun.

Lodní doprava

V polovině května se cena lodní dopravy dostala na nejvyšší úroveň od roku 2010. Vysoký zájem o přepravu zboží bude krátkodobě dále zvyšovat poptávku po lodní dopravě.

M.N.





KDYŽ UŽ JEZDIT RYCHLE, TAK POČÍNSKU

Už nějakou dobu se věnujeme rychlostní železnici, porovnáváme tu naši budoucí se zahraniční, ať už současnou či také zatím pouze výhledovou. Mohli bychom být zklamáni z postupu při realizaci té naší, ale určitě bude lepší vzít si příklad z oné zahraniční, kterou představujeme. Je pravda, že se k představování nabízí především světová špička s tím, že ta naše se snaží skočit rovnýma nohama z doby rakouské monarchie do doby hraničící se scií – tedy pro nás. Ve světě už bývá i to naše scií mnohdy běžnou samozřejmostí.

Čína plánuje podmořskou železnici do USA

Pokud hodláme představovat špičkovou zahraniční železnici, musíme se často zaměřovat na tu čínskou. I když na úvod to bude záměr také hraničící s fantazií jako mnoho našich plánů a úvah.

Totíž plánovaná linka má vést z pevninské Číny přes Sibiř na východě Ruska, pod vodou skrz Beringův průliv na Aljašku. Dále kanadským hřebenem Yukon a přes Britskou Kolumbií až do USA. Jakmile bude toto spojení realizováno, může se samotná čínská železniční síť rozšířit na celé území Spojených států, tedy doslova do každého koutu Ameriky. Plánovaná cena je v přepočtu 4,3 bilionů korun.

První úvahy o projektu se vynořily v roce 2014. Tehdy se objevilo několik zpráv o plánech Číny na stavbu unikátního rychlovlaku, který má spojit čtyři národy – Čínu, Rusko, Kanadu a Ameriku. Spojení bylo plánováno v zájmu turistiky, obchodu a ekonomické spolupráce.

Čína povolila první podmořský rychlovlak roku 2018. Ten měl vést od Ningba u Šanghaje k Zhoushanu, výběžku ostrovů na východě. Pokrýval by tak 77 kilometrů a trasa by zahrnovala podvodní část v délce 16,2 kilometrů. Jednalo by se o Maglev, vlak levitující na magnetickém polštáři, což umožňuje dosažení požadované rychlosti.

Pokud jde o USA, ty by mohly být trochu pozadu. Roku 2020 povolila vláda obrovskou trať o délce 2 570 kilometrů spojující USA a Kanadu od Aljašky po Albertu. S cenou 22 miliard se pro americkou železnici jedná o obrovský skok. Čínský plán se jeví působivě, setkává se však i s kritickými rozbory ohledně výnosnosti. Veškeré dosavadní trasy pro obchodní spolupráci jsou v každém případě jednodušší a levnější než stavba něčeho takto náročného.

Maglev o rychlosti 600 km/h

O plánovaném maglevu, jsme se zmínili v předchozí části. A už můžeme psát o realitě. Čína představila nový vlak s technologií magnetické levitace, který vyvine rychlost až 600 kilometrů v hodině. Tento vlak plně vyvinutý a vyrobený v Číně je nejrychlejší



V České republice se vysokorychlostní železnice teprve připravuje na bázi teorie – plánování, sbírání zahraničních zkušeností, schvalování tras... A tak se především rekonstruuje. Na snímku pracovníci společnosti Skanska při pracích na 2. koleji trati Brno–Zastávka. Vznikají nové mosty, podchody a nástupiště, pracovníci sdružení Skanska a Elektrizace železnic také pokračují na zdvoukolejnění počátku tratě od Střelice do Zastávky Foto: Skanska, a.s.

dopravním prostředkem pro pozemní přepravu na světě. Problém je, že ani v Číně pro tyto vlaky dosud nejsou tratě, kde by udávané rychlosti mohly plně využít. Maglev, jak se vlakům na principu magnetické levitace zkráceně říká, využívá elektromagnetické síly. Nadnáší se těsně nad tratí a kolejnic se nedotýká.

Čína využívá tuto technologii v omezeném měřítku téměř 20 let. Šanghaj má pro maglev krátkou trať, která vede z jednoho místního letiště do města. Mezi městy či provinciemi, na kterých by se dala kvalitně využít vyšší rychlost, tratě postaveny nejsou.

Některá města jako Šanghaj a Čcheng-tu začala provádět průzkum pro výstavbu takovéto tratě.

Podle agentury Reuters by při rychlosti 600 kilometrů v hodině cesta vlakem z Pekingu do Šanghaje trvala jen 2,5 hodiny. V současnosti tato cesta i letadlem trvá tři hodiny a vysokorychlostním vlakem dokonce 5,5 hodiny.

Řada významných zemí, řekněme Japonskem počínaje a Německem konče, se také snaží vytvořit síť vlaků na principu magnetické levitace. Překážkou rychlého rozvoje jsou však vysoké náklady, a také to, že tratě nejsou kompatibilní se současnou kolejovou infrastrukturou.



V České republice se na Zkušebním okruhu ve Velimě testují především rychlovlaky pro zahraniční tratě Foto: Jan Buchta

Stadler vyhrál zakázku na dodávku dvoupodlažních vlaků pro slovenské ZSSK

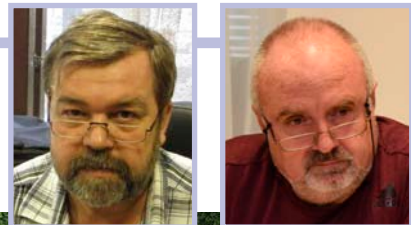
Nové jednotky mají jezdit na regionálních rychlících z Bratislavy do Žiliny a Kútů

Podle serveru **zdopravy.cz** výrobce kolejových vozidel Stadler Rail uspěl v zakázce na elektrické dvoupodlažní jednotky pro slovenského státního dopravce Železničná spoločnosť Slovensko (ZSSK). Má dodat čtyři jednotky s kapacitou 560 cestujících. V soutěži porazil Škodu Transportation. Ta dosud vyhrála všechny zakázky na nové vlaky pro ZSSK. Stadler je u ZSSK úspěšný v případě zakázky pro Tatranské elektrické železnice (TEŽ). Jednotky mají jezdit na regionálních rychlících (RR) z Bratislavy do Žiliny, jedna pak z Bratislavy do Kútů.

Odhadovaná cena zakázky byla 77 milionů eur. Podle zadávací dokumentace mají jednotky jezdit rychlostí 160 km/h., dvě jednotky půjdou spojit do jedné soupravy. Stadler pravděpodobně dodá jednotky a půjde o model Kiss.

Stadler se dohodl na subdodávce u ŽOS Vrútky, podíl na zakázce je 4 %. Dodá radio stanice, informační systémy a zajistí schválení pro provoz na síti slovenské železnice. Jednotky budou financované z evropských fondů. Výrobce má 28 měsíců na dodání po podpisu smlouvy, běží ještě lhůty na odvolání. Plán na čtyři dvoupodlažní jednotky už dříve kritizovalo slovenské ministerstvo financí. Podle materiálu je kapacita vlaků zejména pro přepravní špičku nedostatečná v porovnání s klasickými soupravami lokomotivy a osobních vozů.

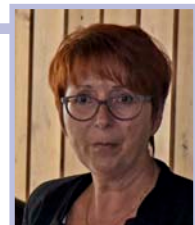
CHLOUBA DIVIZE DOPRAVNÍCH STAVEB SPOLEČNOSTI OHL ŽS



Společnost OHL ŽS realizuje stavby tunelů Čebrať v rámci stavby dálnice D1 v úseku Hubová–Ivachnová na Slovensku a Mezno v rámci modernizace trati Sudoměřice–Votice. Obě stavby provádějí stavbaři střediska Tunely Divize R – Dopravní stavby.

Tunel Čebrať je navržen jako dálniční dvou-tubusový tunel o délce 3 600 metrů a je ražen tzv. Novou rakouskou tunelovací metodou. Tunel Čebrať bude realizovaný na plný profil t.j. dvě tunelové roury s jednosměrným provozem. Obě tunelové roury – severní (levá) a jižní (pravá) jsou rozdělené na úseky budované ražením a hloubené úseky budované v otevřené stavební jámě na obou portálech.





DARDA A JINÉ ZVÍŘECTVO

Dnes máte na vybranou, protože tohle úderné slovo má hned několik významů. Jestli jste spíš hráči, bude se vám líbit darda jako figura v karetní hře zvané cenr (z německého slova Zensern – nářážka na francouzskou číslovku 500), která se hraje s mariášovými kartami, a pokud jste spíš od rány, třeba vás zaujme darda jako název zařízení pracujícího na systému působení klínu, používaného při zemních trhacích pracích. Já si vybrala třetí možnost, a tou je úder nebo silná rána, kterou může být v přeneseném slova smyslu i neočekávaná událost v podobě velké finanční ztráty nebo výdajů všelikých.

Kdo měl pracovní úraz, jistě mi dá za pravdu, že jeho ohlášení, kterou má zaměstnanec za povinnost dle zákona č. 262/2006 Sb., zákoník práce, § 106 odst. 4 písm. h (dále ZP), je tou mnohem jednodušší cestou, která je na konci odměněna vyrovnáním finanční ztráty a po-

foukáním bolístek v podobě odškodnění bolesti a trvalých následků na zdraví, případně nahrazením dalších (doložených) účelně vynaložených nákladů a škod všeobecně. Náhrad se musíte vždy aktivně domáhat, protože zaměstnavatel má za povinnost dle ZP sice výplatu náhrady ušlé mzdy, a to pravidelně, jedenkrát měsíčně, pokud se se zaměstnancem nedohodne jinak (§ 271m), ale to ostatní zařizování a domáhání se je pouze na vás. Ke klidu a rychlé náhradě škod pak pomohou nastřádané originály účtenek, čestná prohlášení, případně různá potvrzení (např. od optika, že brýle to mají za sebou a jejich přibližná hodnota je tolik a tolik korun). Možností je samozřejmě víc, ale cesta od trhliny v příjmech až k jejímu úplnému zacelení bývá vždy trnitá, časově a nervově náročná a vyslaná lejtary a lékařskými zprávami. Občas i úřední šiml zařehťá, ale pokud se oslák v podobě pojišťovny nakonec otřese, doma už nebudete za černou ovci, naopak vás pochválí za nápravu své či cizí nešikovnosti. Abychom tu jízdu dobře zvládli, je dobré též vědět, že všechny potřebné formuláře jsou volně ke stažení na stránkách pojišťovny Kooperativa, a.s., a všechny potřebné znalosti má i náš podpůrný tým v podobě svazových inspektorů bezpečnosti práce, případně lze ve složitých případech využít i možnost zavolání na Linku pracovních úrazů, kterou pro vás naše oddělení BOZP OSŽ Ú aktivovalo.

Ale ne pokaždé, jsou věci takhle jednoduché... V případě, že úraz zaměstnavateli neohlásíme, jak máme – tedy ihned, bez zbytečného odkladu – musíme počítat také s tím, že celé dokazování, že se pracovní úraz vů-

bec stal, je na naší straně. Potřebujeme pak na to nejlépe svědky, protože zaměstnavatele něco dodatečně uznávat a zkoumat nic nenutí. Možná vás o včasném ohlašování úrazů přesvědčí i nahlédnutí do Přílohy č. 1 nařízení vlády č. 276/2015 Sb., o odškodňování bolesti a ztížení společenského uplatnění způsobené pracovním úrazem nebo nemocí z povolání (volně dostupná internetu – www.zakonyprolidi.cz), kde si jednoduše spočítáte, o kolik korun se – a tady si dovo- lím napsat vlastní hloupostí – můžete připra- vit. V současné době se každý bod, kterým vám lékař ohodnotí zranění, rovná 250,- Kč, a ve výsledku se může jednat o velmi vysoké finanční částky.

Pokud je jediným důvodem vaší nečinnos- ti to, že trpíte alergií na úředního šimla, zatn- te zuby a jednejte – o to rychleji a důrazněji, pokud jste členem ZO OSŽ a jedná se nejen o zdraví vaše, ale i vašich kolegů na pracovišti, kteří třeba mají méně informací než vy. A věr- te mi, že někdy nejde jen o vyrovnání ušlé mzdy a dalších nárokových položek, mnoh- dy se hraje, bohužel, o dlouhodobé zdravot- ní komplikace, operace a následné pracov- ní neschopnosti, kdy náhrady, které souvisejí s původním pracovním úrazem, se vyplá- cejí až do nabytí důchodového věku. A v těch nejhorších scénářích jde o trvalá poškoze- ní zdraví, ztrátu zdravotní způsobilosti k prá- ci či pracovní úrazy s následkem smrti – to je tou dardou největší, se kterou je lepší nežer- tovat, předcházet jí nebo se jí raději vyhnout obloukem...



Nezaměstnanost výrazně vzrostla hlavně mezi mladými

Dokončení ze str. 1

května. Měl by se uvolnit pohyb na trhu prá- ce s poukazem na jarní období, kdy začíná- jí sezonní práce.

Rezort MPSV momentálně eviduje zájem o posily ve stavebnictví, zemědělství, lesnictví, zahradnictví nebo v těžbě a také v logistice či v e-shopech. Většinou se jedná o profese, kde stačí nižší vzdělání.

V gastronomii, cestovním ruchu nebo v lá- zeňství zaměstnavatelé vyčkávají na další po- stup při rozvolňování protiepidemických opat- ření. Už začátkem května ale začali někteří nabízet volná pracovní místa pro číšníky nebo kuchaře. Průměrný věk nezaměstnaných činí 43 let. Bez práce jsou nejčastěji lidé se základ- ním, nedokončeným a středním odborným vzděláním, s výučním listem.

Z hlediska pohlaví pak nezaměstnanost dopa- dá hůře na ženy než na muže. Před propuknutím pandemie COVID-19 v únoru 2020 si práci hleda- lo necelých 230 tisíc lidí, z toho 110,5 tisíce žen. Ze současných asi tři set tisíc nezaměstnaných je žen 50,4 procenta. Důvodem je to, že ženy jsou častěji než muži zaměstnány v maloobchodu, gastronomii nebo v turistickém ruchu, na něž ko- ronavirové zákazy dopadly nejcitelněji.

VÝPOČET ČISTÉ MZDY SE MĚNÍ



Dokončení ze str. 2

Konec „rozměňování“ kvůli mezerám

Pokud dnes mají lidé mezery v důchodovém pojištění, negativně to ovlivňuje výši přízna- ného důchodu. Tato „prázdná“ místa vstupuj- jí totiž do výpočtu a takzvaně rozměňují vý- dělky a snižují výsledný důchod. Týká se to dnů, kdy lidé nemají „nic“ evidováno, často jde o mezery vznikající například při změně

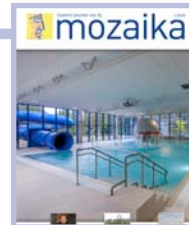
práce, nižších stupních invalidních důchodů nebo při pobírání renty. Nově již tyto meze- ry nebudou do výpočtu důchodu nijak vstu- povat.

Bonus za více odpracovaných let

Nově by se měly významněji započítávat odpracované roky „navíc“ nad 35 let. Záslu- hová část důchodu se bude zvyšovat o pev-

nou částku za každý rok pojištění získa- ný nad 35 let až do dosažení důchodového věku. Tato částka bude činit 0,5 % průměrné mzdy v daném kalendářním roce, momen- tálně by to podle odhadů bylo 179 korun.

Pokud tedy má někdo odpracováno na- příklad 45 let, dostane navíc k důchodu 1790 korun.



Stavba hemato-onkologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc získala ocenění



Vlevo pavilon HOK FN Olomouc, vpravo ocenění, které společnost OHL ŽS získala v soutěži Stavba roku 2020 Olomouckého kraje

V pátek 4. června letošního roku proběhlo v Olomouci slavnostní vyhlášení oceněných staveb soutěže o Stavbu roku 2020 Olomouckého kraje. Krásné ocenění titulem Stavba roku 2020 Olomouckého kraje v kategorii Stavby občanské vybavenosti a úpravy veřejných prostor získal pavilon Hemato-onkologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc, který v letech 2019–2020 realizovala Divize Morava společnosti OHL ŽS.

Ceny vyhlášoval a předával hejtman Olomouckého kraje Ing. Josef Suchánek. V jednotlivých kategoriích porotci posuzovali zejména architektonické vyznění díla, jeho celkový přínos, prostorové a funkční řešení, začlenění objektu do daného prostředí, dále kvalitu stavebních prací i spokojenost veřejnosti s výslednou stavbou. Vzhledem ke slo-

žitě situaci způsobené koronavirovou pandemií probíhalo hodnocení projektů online.

Cílem vybudování nových prostor pro ambulantní provoz Hemato-onkologické kliniky (HOK) Fakultní nemocnice Olomouc bylo vytvoření moderních a kapacitně dostačujících prostor pro stacionáře, vyšetřovny lékařů, výkonovou místnost pro malé zákroky, čekárny s dostatečnou kapacitou a prostory pro centrum klinického hodnocení HOK.

Novostavba ambulantního pavilonu Hemato-onkologické kliniky je vůbec první veřejnou budovou ve zdravotnictví, která splňuje přísná pravidla Státního fondu životního prostředí k dosažení pasivního standardu. V budově se zelenou retenční střechou sestávající z pěti nadzemních a jednoho podzemního podlaží je umístěno devět vyšetřoven, pět odběrových



míst, výukové prostory, dva denní stacionáře pro podání léčby a transfuzních přípravků a moderně řešené čekárny s dostatečnou kapacitou a odpovídajícím sociálním zázemím.

Společnost OHL ŽS v rámci realizace stavby také finančně podpořila nadační fond Umění léčit, léčba uměním. Díky dílům, která v rámci tohoto nadačního fondu vznikla, je pavilon HOK jedním z mála zdravotnických objektů, které mají interiér doplněn uměleckými díly. Podle přednosti Hemato-onkologické kliniky FN Olomouc prof. MUDr. Tomáše Papajíky, CSc., mají artefakty umocnit vyznění celého prostoru a pomoci snížit stres, který řada pacientů v době léčby prožívá.

Mgr. Barbora Hocková
útvár Kancelář GR a komunikace
OHL ŽS, a.s.

Do Střelice nyní vlaky nejezdí: pokračují práce na elektrifikaci trati

Pouze autobusy se dostanou nyní cestující z Brna do Střelice. V úseku pokračuje elektrizace železniční trati. Výluka trvá od začátku července, skončí 20. září. Vlaky se vrátí na modernizovaný úsek. Od prosince budou zprovozněny i nové zastávky Ostropovice a Starý Lískovec.

Nejvíce nyní dělníci SKANSKA, a.s. pracují ve stanici Střelice. Aktuálně pokračuje závěrečná část stavby. Pracuje se na železničním spodku, dělá se nové odvodnění, dokončují se sanace svahu, který musel ustoupit pro zbudování části druhé koleje, která povede do Zastávky. Ve Střelicích vzniká také nová lávka pro pěší, která umožní lidem z části

obce lepší přístup k výpravní budově a vlakovému nádraží.

Výluky na trati z Brna do Střelice skončí v letošním roce. Pokračující práce na jaře příštího roku už neomezí drážní provoz. Půjde zejména o opravy cest.

První etapa elektrizace trati mezi Brnem a Zastávkou začala loni v létě, předpokládá se dokončení stavby je na jaře příštího roku.

Elektrizaci a modernizaci trati přivítali také zástupci Českých drah. Umožní zkrátit cestovní časy i intervaly mezi vlaky a cestujícím nabídnou vyšší komfort cestování. Zrychlení dopravy posílí konkurenceschopnost železnice

oproti individuální automobilové dopravě. Tím by se měla zvýšit obliba vlaků a dojetí k nárazu počtu cestujících.

Díky navýšení rychlosti vlaků v tomto úseku až na 120 kilometrů v hodině se zkrátí jízdní doba jednoho vlaku z Brna do Zastávky v průměru o sedm minut. Vyšší bude i komfort cestujících. Nástupišť budou bezbariérové, přibudou nové informační systémy.

Na první etapu naváže druhá ze Střelice do Zastávky. Soutěž na zhotovitele má být uzavřena na podzim. Na konci roku 2023 by měla být trať až do Zastávky dvoukolejná a elektrifikovaná.

M.N.



Vážené čtenářky a čtenáři, inspirací k dnešnímu článku byl velmi příjemný, teplý, letní večer na naší terase, svěží růžové víno po chutném grilování.

Tuto idylku znepříjemňovaly hrůzné zvuky z ložnice vedlejšího rodinného domu.

Chrápání – ronchopatie je **problém sociální** – pacient ruší své okolí. Samotný chrápající se často dobře nevyspí a ruší spánek všem spolunocležníkům. Obtěžuje své okolí, jestliže chrápající usne v letadle nebo v divadle. **Problém zdravotní** – výzkumy a rozsáhlé epidemiologické studie poukázaly důležitou souvislost mezi chrápáním a obstrukčním syndromem spánkové apnoe (OSA), má vážné zdravotní důsledky. Výskyt hlavně oběhových chorob. Ve velké většině případů je prvním stupněm spánkové poruchy vedoucí k vážným sociálním a zdravotním problémům. Ne všichni, kteří chrápou, trpí obstrukční spánkovou apnoe (OSA), ale většina osob trpících OSA – chrápe. Apnoe – omezení dechového objemu minimálně o 80 % na více než 10 sekund.

Výskyt chrápání v populaci **stoupá s věkem**. Vyskytuje se u 10–12 % dětí, u nichž často nacházíme zvětšené adenoidní vegetace nebo tonzily. S habituálním chrápáním se setkáváme až u 40 % mužů a 24 % žen.

Ronchopatie – chrápání je inspirační (nádechový) zvuk vznikající rozechvěním, vibrací měkkých částí horních dýchacích cest. Způsobeno uvolněním měkkého patra, které začne vibrovat. **Zvukové fenomény při chrápání jsou spojeny s chvěním tkáně oblasti měkkého patra.** Vzniká po usnutí v stadiu 1 NREM spánku a je podmíněno zvýšeným odporem v horních dýchacích cestách při nedostatečné činnosti svalů dilatujících hltan. Normální průchodnost dýchacích cest je udržována napětím hltanových svalů, které se během spánku snižuje. Při nádechu dochází k podtlaku v horních cestách dýchacích a při kolapsu stěn může dojít k jejich uzavření. Tento proces je doprovázen známým zvukovým fenoménem. **Chrápání je primárním indikátorem obstrukční spánkové apnoe (OSA), je nejběžnější forma spánkové apnoe.** Chrápání a spánková apnoe spolu souvisejí. **Spánková apnoe zamezuje zdravému spánku potřebnému pro dostatečný odpočinek a aktivní život.**

Dělení ronchopatie: Primární chrápání – dochází pouze k vyluzování nepříjemného charakteristického zvuku bez dalších souvislostí. **Habituaální chrápání** – vyskytuje se každodenně. Rozeznáváme **kontinuální** nebo **intermitentní**. Intermitentní ronchopatie je součástí spánkové apnoického syndromu. Pacient s prostou (primární) ronchopatií na rozdíl od nemocného s OSA netrpí nadměrnou denní spavostí, nemají ranní bolesti hlavy a sucho v ústech.

Příčiny: Faktory ovlivňující chrápání ***všechny anatomické odchylky, které vedou k zúžení lumen horních cest dýcha-**

cích (anatomické predispozice, abnormality dané oblastí, hypertrofie tonzil, deviace nosní přepážky, polyp v dýchacích cestách, rýma). ***Hypotonie orofaryngeálního svalstva (v poloze na zádech).** ***Nadváha a obezita.** ***Alkohol (periferní vazodilatace, otok sliznic, útlum dechového centra).** ***Kouření.** ***Užití léčiv s myorelaxačním účinkem (benzodiazepiny).** ***Hypotyreóza.** Častou příčinou chrápání je ***alergie, ucpává nos a nutí k dýchání přes pusku.** ***Muži chrápou častěji než ženy*** v důsledku **+nižší hladiny hormonu progesteronu, který podporuje dýchání, +mužská anatomie obličejového skeletu** více disponuje k obstrukci hltanu, **+muži spí častěji s otevřenými ústy než ženy.**

Diagnostika. Rozsáhlé ORL vyšetření, zjistit příčinu a nasadit léčbu. Nutné provést noční polysomnografické **vyšetření ve spánkové laboratoři** k odlišení prosté ronchopatie a OSA.

Příznaky: Chrápání může vést k **podrážděnosti, snížení pozornosti, bolestem hlavy, celkové, nezvladatelné únavě a nervozitě.** Čisté chrápání – rovnoměrné a explozivní – je z počátku jen sociálním problémem, může mít za následek **omezení cestování, rozdělení ložnic,** může vést až k **rozvodu.** Epizody obstrukce horních cest dýchacích během spánku se zástavou dechu je spojené s **poklesem saturace hemoglobinu kyslíkem v krvi** v množství potřebném pro zdravý spánek. Nedostatečný spánek vede ke spánkové poruše, důsledkem je denní ospalost s tendencí k **mikrospánku.** Denní ospalost způsobuje spánek s apnoickými pauzami, pacient přestává dýchat až na 5–6 sekund. Čím delší a častější pauzy jsou, tím je vliv na zdravotní stav závažnější. Tyto pauzy jsou předstupněm poruch krevního tlaku, ischemické choroby srdeční, náhlé mozkové příhody. Porucha spánku má vliv na **impotenci.** Mikrospánek při řízení motorového vozidla může způsobit **dopravní nehodu.**

Léčba: Pro účinnou léčbu je důležité zjistit, **co chrápání způsobuje.** Pozorovat, **kdy pacient chrápe.** Je důležitá **úprava režimu a životosprávy, vyluka kouření a konzumace alkoholu, poloha při spánku.** Při závažnější ronchopatii nebo při zřetelné anatomické abnormalitě se uplatňuje **ortodontická léčba a chirurgické výkony.** Chrápání po přejedení se, zvýšené konzumaci alkoholu, každou noc bez ohledu na vnější faktory, v určitém ročním období, při určité spánkové poloze. Krajním řešením je chirurgická **operace nosu nebo krku.** Nosní neprůchodnost, operace nosního septa (**septoplastika**), radiofrekvenční **termoterapie nosních sliznic.** Septoplastika se provádí v celkové anestézii. Radiofrekvenční termoterapie nosní sliznice je ambulantní zákrok v lokální anestézii a trvá asi 10 min. Nadměrně zvětšené krční mandle je možné odstranit (**tonsilektomie – TE**), nebo provedení radiofrekvenční ter-

moterapie mandlí. Problém v měkkém patře, provádí se korekce klasickým chirurgickým způsobem nebo laserem.

Je možné přistoupit k radiofrekvenční termoterapii měkkého patra.

Bylinky – máta, ostropestřec, dobromysl. Konzumuje se odvar z bylin po dobu týdne.

Adenol kapky proti chrápání, zmírňující chrápání. Složení – rostlinné éterické oleje – eukalyptus, mateřídouška, anýz, meduňka lékařská, bergamot, citron, levandule lékařská, cypřišek, koriandr setý, římský kmín, citronová tráva, pomeranč, bazalka pravá, rozmarýn lékařský, mandarinka, máta peprná. Vůně rostlinných olejů ve speciálním poměru způsobuje silné prokrvení a napětí na tkáních. Způsob použití – těsně před spaním nakapat na kapesník 2–3 kapky, několikrát se zhluboka nadechnout, nakapat 4–5 kapek na polštář chrápající osoby, účinné může být nakapání na pyžamo v blízkosti obličeje.

Základní radou je **spánek na boku.** Při této poloze dosáhnete největší průchodnosti dýchacích cest. Naprosto nevhodná je poloha na zádech, svaly se uvolní, automaticky se otevře pusa a jemně zasune jazyk, to zamezuje dobré průchodnosti dýchacích cest. Spaním na břiše zase zbytečně zatěžujete krk.

Spaní s hlavou více nahoře uvolňuje dýchací cesty, snižuje váhu, která na ně tlačí. Tím se rychle usnadní dýchání. Hodně polštářů pod hlavou má opačný efekt.

Suchý vzduch vysušuje a přetěžuje sliznice krku a nosní membrány, může vést k chrápání. **Zvlhčovač vzduchu,** nádoba s vodou umístěná na radiátoru, vlhké prostředí na topení.

Zásadou kvalitního spánku je **pravidelný režim.** Chodit spát každý den ve stejnou dobu, spát dostatečně dlouho, aby mělo tělo čas se zrelaxovat.

Skoncovat s kouřením. Kouření poškozuje dýchací systém, zhoršuje průchodnost dýchacích cest, tvorbu hlenu v dýchacích cestách.

Redukce hmotnosti. Nadměrná ukládání tuku v oblasti krku tlačí na dýchací cesty, způsobuje chrápání. Obézní lidé chrápou častěji než lidé ve formě.

Alkohol a prášky na spaní uměle uvolňují svaly na krku a čelistech, zvyšuje se pravděpodobnost chrápání. Konzumace těchto látek přispívá ke vzniku spánkové apnoe, nebezpečného stavu, spojeného s kardiovaskulárním onemocněním.

Alergie vede k chrápání v důsledku ucpání nosu a dýchání přes pusku. Pomoci mohou **antihistaminika** před spaním. Ucpání nosu pomohou **solné nosní spreje a zvlhčovače,** volně prodejné bez lékařského předpisu.

Thassos je nejsevernějším řeckým ostrovem v Egejském moři a patří k často vyhledávaným turistickým destinacím v Evropě

NAVŠTÍVILI JSME OSTROV THASSOS



Podle řecké mytologie byl ostrov Thassos sídlem Sirén, které svým neodolatelným zpěvem lákaly k ostrovu námořníky. Ti přestali být pod vlivem jejich vábení ostražití a jejich lodě u pobřeží Thassosu ztroskotaly. Hlavním důvodem, proč je Thassos tak přitažlivý pro turisty v současnosti, pochopitelně nejsou mýtické Sirény, ale krása zdejší přírody, nádherné pláže, průzračně čisté moře a v neposlední řadě také pohostinnost místních obyvatel. Říká se že, Thassos patří k nejzelenějším ostrovům v Řecku vůbec. Za své přízvisko vděčí bujnému borovicovému lesu, který pokrývá značnou část území ostrova. Turisté naleznou na Thassosu všechno, co mohou od příjemné letní dovolené na řeckých ostrovech očekávat. Při pobřeží na ně čekají nádherné písčité pláže i zastřešené romantické zátoky, které lemují drsná skaliska. Vnitrozemí pak nabízí malebné horské vesničky, celou řadu archeologických památek a v neposlední řadě také horstvo, z jehož nejvyššího vrcholu Ypsario je jedinečný výhled na celý Thassos a přilehlé moře.

Hlavním městem ostrova Thassos je Limenas. Toto město se nachází v severní části Thassosu a je nejen nejrušnějším letoviskem na celém ostrově, ale také jeho hlavním přístavem. Právě z Limenasu odjíždějí trajekty na pevninu či na další řecké ostrovy. Během procházky po zdejší promenádě mohou turisté nakupo-

vat v malých obchůdkách, nebo si zajít na něco dobrého do některé z taveren. Milovníci historie si určitě nenechají ujít prohlídku vykopávek antického náměstí z 5. století před naším letopočtem, kterému se říká agora. Ze starého přístavu vyplouvají každé ráno nejen místní rybáři, ale také lodě, dopravující návštěvníky ostrova na krásné pláže Makryammos a Golden Beach.

Velmi oblíbeným letoviskem na Thassosu je vesnička Skala Rachoni. Ta byla původně zastrčenou rybářskou osadou, nad kterou se k nebi tyčí jedinečné panorama blízkých hor. Skala Rachoni se nachází asi 15 kilometrů od Limenasu a necelé 3 kilometry od přístavu Prinos, kde se také konají pravidelně každý týden trhy. Turisté, kteří zvolí ubytování ve Skale Rachoni, se mohou těšit během své dovolené na klid a pohodu a hlavně krásné pláže, jež jsou omývány čistými vodami Egejského moře.

Astris je poměrně klidné letovisko, ležící ve vzdálenosti necelých 60 kilometrů od hlavního města ostrova Thassos. Původně byla tato vesnička údajně pastýřskou osadou, ale díky krásné pláži a blízkosti další známé pláže s jemným bílým písekem Psiliamos, zažilo letovisko během posledních desetiletí značný rozmach. Dnes tady turisté najdou supermarket, půjčovnu vybavení pro vodní sporty a další turistickou vybavenost. Letovisko Astris je ideálním místem pro dovolenou pro všechny, kteří chtějí během pobytu na řeckém ostrově Thassos podnikat pěší výlety do přírody. Stejně tak se tady ale budou dobře cítit i vyznavači plážového lenošení a také rodiny s malými dětmi.

Hned dvě pláže se zlatavým písek a průzračně čistou vodou je možné najít v oblasti Kinira. Dříve se v této části Thassosu těžilo zlato a na úbočí hory Fanos se dodnes zachovaly ➔



Aktualita

DRAŽNÍ ÚŘAD:

BYL SPUŠTĚN EVROPSKÝ PRŮZKUM BEZPEČNOSTI ŽELEZNIC

Evropská železniční agentura (ERA) zahájila čtyřměsíční online průzkum vnímání bezpečnosti na železnici

Cílem projektu s názvem „Evropský průzkum klimatu bezpečnosti železnic (ERA-SCS)“ je další zlepšení bezpečnosti v evropském železničním systému. Možnost vyplnit dotazník mají respondenti až do 7. října 2021. Veškeré informace jsou k nalezení i na webových stránkách Drážního úřadu.

Průzkum běží na platformě EUSurvey a je přístupný ve 22 evropských jazycích včetně

češtiny. Spustit jej lze na smartphonech, tabletech nebo počítačích. Vyplnění dotazníku je anonymní, zabere maximálně 10 minut. Dotazník byl vypracován s podporou odborníků ze všech oborů železničního systému a Institutu pro kulturu průmyslové bezpečnosti. Tvoří jej soubor 48 bezpečnostních prohlášení v souladu s Evropským modelem kultury bezpečnosti železnic.

Evropská železniční agentura si pro realizaci průzkumu vybrala právě rok 2021, jelikož byl vyhlášen Evropským rokem železnice. Opakovat by jej chtěla každé 4 roky. Veškeré výsledky budou analyzovány na evropské úrovni, aby mohly být vyhodnoceny a dále využity pro zvýšení bezpečnosti evropského železničního systému.

Tisková zpráva Drážního úřadu

staré důlní šachty. Kinira je současně názvem malého ostrůvku, který se nachází nedaleko pobřeží. Naproti němu, pod geometricky téměř dokonalou horou, se nacházejí hned dvě písčité pláže, obě s křišťálově čistou vodou a hustou vegetací. Pláže od sebe odděluje skalnatý výběžek, který vybíhá do blankytné modrých vod přilehlého moře.

K poměrně rušným letoviskům patří Limenaria, jež se nachází v jižní části ostrova. Cestovní ruch je tady velmi rozvinutý a na návštěvu hostů Limenarie tu čeká krásná promenáda, která vede podél pobřeží. Pláže jsou tady většinou písčité nebo oblázkové a vhodné pro rodinnou dovolenou.

Údajně nejhezčí pláží celého ostrova je takzvaná Zlatá pláž (Golden Beach), jejíž břehy omývá překrásně čisté moře a je kolem dokola lemována zelenými borovicemi. Vzhledem ke skutečnosti, že jde o písčitou pláž s pozvolným vstupem do moře, je vhodná i pro pobyt rodičů s malými dětmi. Pláž se nachází mezi vesničkami Skala Potamias a Skala Panagias.

Letovisko Pefkari se nachází v malém zálivu na jižní straně ostrova. Nejde o nijak velké středisko, vlastně je tvoří jen několik málo hotelů a apartmánových domů. V okolí leto-



V lednu nás opustil spolupracovník a můj velký kamarád Jožka Tetur, se kterým jsme společně s manželkami dlouhá léta cestovali a zrovna na ostrov Thassos vedl náš první letecký zájezd. Měli jsme toto místo všichni moc rádi a stále jsme se sem vraceli, letos bohužel už jen sami. Ale napadlo mě, že když si vytisknu společnou fotičku z roku 2019 a vezmu si ji s sebou, tak tam vlastně Jožka bude stále s námi. V naší oblíbené taverně San Antonio Beach nám ji majitel vystavil na polici v baru a tak jsme mohli vzpomínat a užívat si dovolenou vlastně opět spolu. Nedaleko na kopečku od pláže je malá kaplička, kde jsme se vždy fotili, tak jsme mu tam s manželkou na pietní památku zapálili svíčku...

viska se nachází příjemný piniový lesík, u nějž se nachází několik malých kaváren a taveren. Do nich mohou návštěvníci ostrova Thassos zajít na něco dobrého k jídlu či jen tak posedět nad šálkem dobré kávy. Z Pefkari je to do Lime-



narie asi tři kilometry. Městečko patří mezi klidná a tichá letoviska, avšak je zde možné využít bohaté nabídky vodních sportů. Zdejší pláž je písčná, ale vstup do moře je oblázkový. O něco dál je námi zvolený Potos.

Toulky – obec Krakovany

Krakovany je také název katastrálního území o rozloze 7,73 km²

Obec Krakovany leží na rozmezí Železných hor a Polabské nížiny u Týnce nad Labem v okrese Kolín. To udává její převážně zemědělský charakter. V roce 2019 měly Krakovany 845 obyvatel. Pod správou obce patří také vesnice Božec.

V současné době je v obci základní škola prvního stupně, mateřská škola, školní jídelna, knihovna, zdravotní středisko a rehabilitace, pošta, tělocvična, dvě prodejny s potravinami a drogerií, prodejna olejů, výroba umělecké keramiky, výroba těstovin, truhlářství, výroba věnců a kytic, kovovýroba a dvě pohostinství.

Většinu kulturních akcí zajišťují místní spolky: sportovní klub, chovatelé, hasiči, kynologický klub, červený kříž, sbor pro občanské záležitosti a zahrádkáři.

O sportovní vyžití mládeže i dospělých se v obci stará především SK Krakovany.

Pro sportovce je v Krakovanech k dispozici fotbalové hřiště, tělocvična a víceúčelové hřiště pro basketbal, volejbal, hokejbal, tenis, nohejbal a pod.

Tradičně se pořádá pálení čarodějnic, posvícenská taneční zábava, hasičský ples, sportovní ples, zábavy, okresní výstava drůbe-

Miroslav Gloss



že, králíků a holubů, zájezdy zahrádkářů, akce pro důchodce, vánoční šachový turnaj a podzimní voza-tajské závody.

Obec vydává 3x ročně »Noviny Krakovan a Božec«.

Jednou z největších akcí jsou pravidelné výměnné zájezdy do partnerské obce Krakovany na Slovensku.





Společně si užívejte léto

Co k létu opravdu patří? Jednoznačně zmrzlina. V dnešní době si ji můžeme dát téměř na každém kroku, a je to samozřejmá součást léta.

Kdo stojí za vynálezem, který chutná dětem i dospělým?



Foto: Jan Buchta

Na první mražený krém snad přišli Peršané. Šlo o miskou sněhu přelitého hroznovou šťávou, tak někdy kolem roku 400 př.n.l. Pozdě-

ji je tato receptura spojována s císařem Nermem. Údajně se jednalo o směs sněhu, který přinesli jeho otroci z hor, ovocného sirupu a medu.

Číňanům je pak přisuzován první přístroj na výrobu zmrzliny, či spíše sorbetů. Ani trochu však přístroj nepřipomínal dnešní stroje na výrobu zmrzliny. V té době se vyrábělo pomocí sněhu, ovocných sirupů a ledku, který směs zmrazil.

Inovátory, kteří začali jako ingredience používat mléko, byli Arabové. Novinkou bylo slazení cukrem. V 10. století byla zmrzlina tohoto typu rozšířena v mnoha velkých arabských městech. Například v Damasku a Káhiře. V té době se již do zmrzliny přidával jogurt, ovoce nebo dokonce růžová voda.

Jiný příběh potom uvádí, že první recept na zmrzlinu přivezl do Evropy objevitel Marco Polo, ze svých cest po Dálném východě.

Mongolové zde připravovali slazené nápoje z velbloudího a koziho mléka, které v tamních podmínkách zamrzaly. Tady pak začíná cesta italské zmrzliny. Do zbytku Evropy se rozšířila o 300 let později. Kuchař Kateřiny Medicejské jí při jejím sňatku s vévodou Orleánským připravil její oblíbený ledový ovocný sorbet. Zmlsaná Francie si jej okamžitě zamilovala.

První tištěný recept pochází z Anglie. Objevil se v v kuchařské knize v roce 1718. Francouzi o 50 let později vydávají kuchařku plnou receptů jen na zmrzliny a ledové tříště. Oproti tomu Američané vynalezli první mrazák na její uchovávání. Stále se však jedná o zmrzlinu, ke které měla přístup jen šlechta a vyšší třída. Až v 19. století se začínají objevovat nejrůznější techniky výroby a v Londýně vzniká první stánek s kopečkovou zmrzlinou. Největší boom a rozšíření mezi všechny sociální vrstvy zažívá zmrzlina ve dvacátém století s rozmachem ledniček a mrazáků. S cukrárnami a prodejny zmrzliny se v té době přímo roztrhl pytel.

Dnes se používají kvalitní i ty méně kvalitní suroviny a na zmrzlinu narazíte úplně všude. Jako ve všem, i zde je třeba dobře vybírat. Dobří zmrzlináři soupeří o ten nejlepší recept, pyšní se těmi nejvyššími surovinami a kombinacemi. Je ale pravdou a stále platí, že v jednoduchosti je síla. Samozřejmě i ve kvalitě. V Itálii platí, stejně jako kdekoli jinde, že nejlepší zmrzlina je v zapadlé uličce, kam chodí jenom místní.

Řekněme si na rovinu. Na čem u zmrzliny záleží nejvíce? Přece na velikosti!

Dobrou chuť!

I PORCELÁN PATŘÍ MEZI KERAMIKU

Od nedokonalé pravěké keramiky, přes středověkou až po tu novodobou moderní, se dostanete k porcelánu. Jedná se o nejušlechtilější keramickou hmotu, která si zasluhuje tuto vlastní kapitolu

První porcelán byl vyroben dávno před naším letopočtem v Číně. Až po dlouhé době se výroba porcelánu dostala skrz Koreu do Japonska. Kvalitou nejnižší čínský porcelán patří do období dynastie Ming, 1368 př.n.l. až 1644 n.l. Zánik této dynastie znamenal i úpadek výroby porcelánu v Číně. Až o mnoho století později dochází k opětovnému rozmachu výroby porcelánového zboží. Výrobky ze 17. a 18. století byly kvalitou srovnatelné s produkcí v období Ming.

Samostatnou kapitolu by si zasloužily čínské glazury. Tou nejúžasnější je „seladon“. Žádná čínská glazura nedosáhla takového věhlasu. Drtivá většina seladonů má svěže olivově zelenou barvu. V případě nechtěné oxidace pak s barvou jantarovou, která je ceněna pro svou podobnost se zlatem.

Nádoba s touto glazurou byla před pěti lety prodána za více jak 6 milionů Kč.

První porcelán přivezl z Číny do Evropy slavný benátský cestovatel Marco Polo roku 1292. Teprve v 15. století se porcelán začal dovážet

do Evropy. Stalo se tak díky objevení námořní cesty do Východní Asie zásluhou Vasco de Gamy. Poté byly s Čínou zahájeny obchodní styky. V Evropě bylo toto vzácné zboží velmi ceněno. Cena porcelánu však byla nesmírně vysoká. Z těchto důvodů započala snaha o výrobu porcelánu na starém kontinentě.

Čtyři sta let trvalo evropským alchymistům, než se jim podařilo tuto ušlechtilou hmotu vyrobit. Vývoj porcelánu, jehož název je odvozen od toho, že se průsvitností podobá ulitám plže označovaného jako „porcella“, byl velmi dlouhý. Evroptští keramici při pokusech o jeho napodobení mnohokrát selhali. Až při správném poměru všech složek a dobrém vypálení vznikl dostatečně tvrdý, bílý, porcelán.

V Evropě byl tento postup velmi komplikovaný. Na rozdíl od Číny, kde se jíly pro výrobu těží přímo z přírodních ložisek, bylo v Evropě nutno nalézt správnou kombinaci všech ingrediencí. Opravdová historie evropského porcelánu začíná v podstatě až jeho vynálezem v roce 1709 v Míšni.

Blahopřejeme

V tomto měsíci slaví narozeniny:

Bc. Renata Dousková –
místopředsedkyně OSŽ,
předsedkyně NeRV OSŽ

Věra Vaňková – AZ Servis Brno

Miroslav Kaprálek – Generální sekretář
USIC

Luděk Šebrle – OSŽ-Ú

Miroslav Balatka – ŽOS Nymburk

Tomáš Šlachta – OHL ŽS