

Rozhovor s prezidentkou ASUTV PhDr. Nadeždou Hrapkovou PhD.



Asociácia univerzít tretieho veku (ASUTV) na Slovensku je dobrovoľné a nezávislé záujmové združenie univerzít tretieho veku (UTV), ktoré bolo založené z iniciatívy univerzít a vysokých škôl v Slovenskej republike na ustanovujúcej konferencii konanej dňa 1. decembra 1994 na Technickej univerzite v Košiciach.

Na konferencii bol zvolený prvý prezident ASUTV prof. Ing. Ivan Hričovský, DrSc., zo Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre. Ako aktívny učiteľ na tamojšej UTV a ďalších univerzitách sa zaslúžil o šírenie myšlienok a cieľov uni-

Ponúkame programy pre aktívne starnutie

verzít tretieho veku na celom Slovensku. Svoju funkciu aktívne a erudovane vykonával do 16. januára 2003. Nasledujúcim prezidentom ASUTV sa stala PhDr. Nadežda Hrapková PhD. z UTV ČĎV UK v Bratislave, ktorú sme požiadali o rozhovor.

Pani prezidentka, aký má vlastne zmysel ďalšie vzdelávanie seniorov? Nestačí vari starším ľuďom pozerať televíziu, alebo sa čo-to dozvedieť z novin a knížiek?

Sú takí, ktorí sa s touto pasívnou formou prijímania nových informácií a podnetov uspokojia. Nám však ide o to, aby sme dôchodcom ponúkli programy pre aktívne starnutie. Teda nejde len o vyplňanie voľného času, ktorého majú seniori po odchode do dôchodku omnoho viac ako predtým. Starší ľudia by sa nemali uzatvárať do seba, upadať do skepsy či depresii. Vzdelanejší

Dokončenie na str.2

Poznáte e-learning?

Klasické vzdelávanie dnes dostáva čoraz častejšie elektronickú podporu formou e-learningu, využívajúceho informačné technológie, ktoré dokážu učenie nielen urýchliť, ale aj zlacniť. Elektronické vzdelávanie v podstate vhodne kombinuje text, obraz a zvuk. Ponúka nielen efektívnejšie učebné programy prístupné na CD či na internete, ale aj on-line výučbu. Učiteľ prednáša látku prostredníctvom hlasového pripojenia. Otázky tak možno klásť on-line, odpovedať na ne ústne aj písomne a prezentovať na počítačovej "tabuli" látku či obsah porady. Takto prebiehajú aj multimedialne kurzy, komunikácia cez e-mail a videokonferencie. Pri e-learningu netreba čakať pokým sa zide dostatočný počet študentov alebo či je zaistená učebňa. E-learning teda eliminuje cenu za lektora, prenájom školiacej miestnosti, dopravu. Navyše zamestnanci môžu byť počas školenia v práci. E-learning možno využiť najmä na rýchle vyškolenie veľkého počtu zamestnancov v odboroch, ktoré sú založené na znalostiach, ktoré sa rýchlo menia, alebo pre pobočky a pracoviská, ktoré sú od seba veľmi vzdialené. Klasické školenie samozrejme nemôže e-learning celkom nahradiť. Vhodné je preto využiť kombináciu elektronického vzdelávania s klasickým.

(tím)

Kdekoľvek sa uchádzate o zamestnanie, všade od Vás žiadajú životopis alebo Curriculum vitae (kurikulum vité), čo je vlastne to isté. Väčšinou sa ešte uvádza, že by malo ísť o životopis štrukturovaný, čo znamená, že nemajú čas čítať vaše neprehľadné úvahy o svojom živote, ale požadujú logicky zoradené fakty, týkajúce sa čo najviac pracovného miesta, o ktoré máte záujem.

Prehľadne upravený životopis o Vás naznačí, že nie ste lajdák, viete sa sústrediť na to, čo robíte a pod. Pri životopise totiž nejde len o obsah, ale aj o formu. Odliší sa od iných kandidátov je dobré, ale aj tu treba zvážiť, čo je pre zaujatie vhodné a čo nie. Neodporúčame používať neobvyklý typ písma, kurzívu či farbu, aby ste ukázali, čo dokážete s počítačom robiť. Všetci oni si Vás preskúšajú.

Vaša fotografia v plavkách, prípadne na turistickom výlete sa do životopisu tiež nehodí. Klasická preukazová fotka môže byť, ak chcete ukázať, že na svoj vek vyzerala ešte mladistvo, či zachovalo. Navyše si Vašu tvár môžu spojiť s údajmi v životopise a dostanete sa do ich povedomia. Priateľský výraz na fotografii môže uchádzačovi pridať body.

Samotný životopis by nemal mať viac ako dve strany. Ak viete byť stručný (ale zas to neprežeňte), zmestíte sa aj na jednu stranu. Niektoré údaje môžete napísať v úvodnom motivačnom, resp. sprievodnom liste, ktorým máte zaujať prípadného zamestnávateľa, aby sa pustil do čítania Vášho životopisu.

V sprievodnom liste by ste mali uviesť o akú pozíciu sa uchádzate, prečo ste si vybrali ako zamestnávateľa práve túto firmu. Zhrňte čo môžete ponúknuť a prečo by si mali vybrať práve Vás. To všetko by nemalo byť dlhšie ako dva odstavce.

Vaše Curriculum vitae je najvhodnejšie začať svojim menom vo funkcii titulkou. Pod ním by mala byť kolonka Osobné údaje obsahujúca kontakt na Vás vo forme klasickej adresy, no odporúčame pridať aj mailovú adresu a predovšetkým číslo telefónu - domáceho aj mobilného, ak ho máte. Na uvedenom čísle Vás však skutočne musia zastihnúť, takže si mobil nedkladajte doma, alebo ho niekomu nepožičajte. Dobré je skontrolovať si kontaktné údaje, ktoré uvádzate, aby sa nestalo, že pre chybnú číslicu s Vám nebudú môcť dovoliť a stratíte šancu na miesto, o ktoré sa uchádzate.

Ako písať životopis

Dokončenie na str.3

Ponúkame programy ...

Dokončenie zo str.1

človek vie ľahšie prekonať zložité životné situácie. Univerzity tretieho veku svojim študentom-seniorom umožňujú byť v kontakte s novými informáciami, nachádzať nové priateľstvá, vytvárať nové vzťahy.

Je o takéto štúdium veľký záujem? Z akých dôvodov sa starší ľudia na univerzity tretieho veku hlásia?

Možno povedať, že počet študujúcich seniorov z roka na rok narastá. Dnes ich študuje na UTV, ktoré združuje naša asociácia, už okolo 5 000. Zatiaľ tento počet zvládame, no v ďalších rokoch bude pri pokračujúcom záujme o štúdium problém s podfinancovaním tejto záslužnej činnosti. Ak chceme poskytnúť seniorom kvalitu, musíme mať na to aj potrebné materiálne podmienky. Ja mám na UK vyhradené len dve administratívne miestnosti a jednu učebňu, ostatné si požičiavame od fakúlt. A to u nás študuje 1521 seniorov a sme najstaršou a najväčšou UTV na Slovensku. Dnes máme na UK opäť v databáze čakateľov na štúdium skoro 500 nových záujemcov. A prečo sem chodia? Chcú držať krok s novými informáciami, rozšíriť si obzor a vedieť sa orientovať pri debatách s mladšími ľuďmi, ale i so vzdelanými staršími vrstovníkmi.

Ako koordinujú činnosť jednotliví členovia asociácie a kto vás financuje?

Predstavitelia UTV sa pravidelne stretávajú na seminároch, odovzdávajú si informácie a konzultujú problémy spojené s organizáciou, financovaním a pedagogicko - metodickou prípravou vzdelávania v UTV. Dnes je už na Slovensku popri UTV pri UK v Bratislave aj UTV pri STU a ďalšie univerzity tretieho veku sú v Nitre, v Martine, v Banskej Bystrici, vo Zvolene, v Košiciach, v Trenčíne, v Trnave, v Žiline a Liptovskom Mikuláši. Asociácia získava finančné prostriedky na plnenie svojich úloh hlavne z členských príspevkov jednotlivých univerzít, uvítame i dobrovoľné účelové prostriedky a sponzorské dary.

Akým spôsobom sa môžu seniori na UTV prihlásiť, aké je vekové ohraňenie a s akými výdavkami musia rátať...

Na obe UTV v Bratislave sa možno prihlásiť telefonicky či e-mailom. Na iných univerzitách sa prihlasuje cez pedagogické alebo študijné oddelenia. Tie možno nájsť cez domovské stránky univerzít. Spodná veková hranica je od 40 rokov v Nitre až po 50 rokov na UK v Bratislave. Horná veková hranica nie je určená. Poplatky za štúdium sú dnes na UK v Bratislave 1 000 Sk pre dôchodcov a 1 400 Sk pre pracujúcich. Na ďalších UTV sú poplatky rôzne. Prijímacie skúšky sa nekonajú. Ponúkané možnosti štúdia pre seniorov sú záujmovou formou, teda nie sú možnosťou pre získanie kvalifikácie.

Tibor Mrocek

Poznáte Inštitút pre výskum práce a rodiny?

Inštitút pre výskum práce a rodiny (do 1. marca šlo o Stredisko pre štúdium práce a rodiny, teda SŠPR) predstavil v novom sídle na Župnom námestí v Bratislave verejný odpočet SŠPR za rok 2005, o ktorom referovala riaditeľka inštitútu **doc. PhDr. Kvetoslava Repková, CSc.**

Inštitút je prioritne zameraný na vedecko výskumnú činnosť najmä v troch oblastiach: výskum politiky zamestnanosti a trhu práce, výskum v oblasti sociálnej a rodinnej politiky a výskum v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. Zo zoznamu výskumných úloh riešených v roku 2005 nás zaujali témy Medzigeneračná reprodukcia chudoby, Riešenie odkázanosti na pomoc inej osoby vo vybraných zariadeniach sociálnych služieb a Sociálno-právna ochrana dospelých občanov s osobitným zreteľom na starších občanov a občanov so zdravotným postihnutím.

Vlani začal inštitút vydávať periodický bulletin Rodina a práca, monometricky venovaný aktuálnym výskumným témam. Nás najviac zaujalo číslo 4/2005 vydané vlani v júni s témou Starnutie populácie - výzva na zmeny v službách pre starších ľudí (autori Doc. PhDr. Rastislav Bednárík, CSc. a PhDr. Bernardína Bodnárová, CSc.). V tomto roku vydal inštitút aj preklad nemeckej štúdie Vzdelávanie dospelých vo fáze prechodu z profesného života do dôchodku - zapojenie sa a zodpovednosť.

Všetky spomínané výskumné úlohy a štúdie sa vám budeme snažiť postupne predstaviť bližšie aj na našej webovej stránke. Vážnejším záujmom o publikácie poskytneme bližšie informácie pani Szaboová na telefóne 02/59 330 222, resp. na mailovej adrese szaboova@sspr.gov.sk.

(tim)

Členovia ASUTV

Členovia Asociácie univerzít tretieho veku

UTV pri UK v Bratislave
(www.uniba.sk/utv)
UTV pri STU v Bratislave
(www.stuba.sk/svk1/icv/utv.html)
UTV pri UMB v Banskej Bystrici
(www.rekt.umb.sk), cez "Možnosti štúdia"
UTV pri ŽU v Žiline
(www.utc.sk/lstdv/u3v.html)

UTV pri TU v Košiciach
(www.tuke.sk), cez "Pedagogika"

Ostatné univerzity

a ich domovské stránky
UKF v Nitre (www.ukf.sk)
TU v Trnave (www.truni.sk)
TnUAD v Trenčíne (www.tnuni.sk)
SPU v Nitre (www.spu.sk)
TU vo Zvolene (www.tuzvo.sk)



Počítačová akadémia seniorov

Kurz sa koná denne (pondelok až sobota) a začína sa vždy o 17.00 hodine. Celý kurz trvá 16 hodín (denne 2-3 hod) s optimálnym počtom 5 ľudí. Cena: 1.500,- Sk. Kurz pozostáva z troch modulov: Operačný systém Windows, Microsoft WORD, Internet a elektronická pošta. Moduly možno absolvovať aj po jednom (2 dni, cena: 500 Sk). Po absolvovaní všetkých modulov sa koná záverečná skúška, po ktorej účastník získa Osvedčenie o absolvovaní kurzu s akreditáciou MŠ SR s celoštátnou pôsobnosťou. **Akcia pre členov klubu!!! Každý kto už u nás absolvoval ľubovoľný kurz alebo chce ostať členom klubu v roku 2006 môže absolvovať kurz s certifikátom.**

Kurzy pre úplných začiatočníkov

sa konajú **v utorok až piatok** dopoludnia od 10.00 do 12.00 hod. v Klube Centrum na Žabotovej 2 v Bratislave. Cieľ: Podporiť záujem starších ľudí, nezamestnaných a inak znevýhodnených ľudí o využívanie informačnej a komunikačnej techniky a pomôcť im nadobudnúť základné zručnosti alebo vytvoriť podmienky pre ich zlepšenie absolvovaním modulových kurzov s nácvikom nových zručností.

Individuálne počítačové kurzy

sa konajú v dohodnutom čase a prihlásiť sa môžete v Klube Centrum na Žabotovej 2 v Bratislave. Cena dohodou. Cieľ: Podporiť záujem o zlepšovanie

Klub Centrum



zručností vo využívaní počítačov, získavaní informácií z Internetu a o praktické používanie digitálnej techniky.

Klub je otvorený aj pre širšiu verejnosť - pre každý vek.

Ak chcete viac informácií, navštívte:

Klub Centrum
Žabotova 2, Bratislava
Tel.: 52 49 13 10

Ako písať životopis

Dokončenie zo str.1

Pod Osobnými údajmi by malo byť Vzdelanie. Postupuje sa chronologicky smerom dozadu. Pre personalistu je dôležité Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie, alebo Vaša odbornosť zo strednej školy či následnej nadstavby, kurzu či rekvalifikácie. Uvádzajte pritom aj dátumy (roky). Zamestnávateľa nezaujíma základná škola, ani to, aké ste mali známky na maturite. Tak isto im je jedno, že ste sa hlásili, ale nedostali na nejakú vysokú školu. Môže ich však zaujať, že ste nejakú vysokú školu študovali, aj keď nedokončili.

Pod údajmi o vzdelaní by mala byť Prax, teda prehľad Vašich predchádzajúcich zamestnaní. Opäť uvádzajte roky, no mesiace nemusíte. Je to výhodné aj kvôli tomu, že takto môžete vynechať údaj o tom, že ste napríklad boli niekoľko mesiacov v evidencii nezamestnaných. Sú zamestnávateľia, ktorí Vás môžu len kvôli tejto neprijemnej etape Vášho života vyradiť spomedzi kandidátov. Pravda, pri osobnom pohovore musíte aj tak na priamu otázku odpove-

dať pravdivo - personalisti by zistili, že ste klamali. Prestávky vo svojej kariére teda môžete radšej krátko zdôvodniť.

V rubrike Prax teda uvádzajte (opäť chronologicky smerom dolu) meno zamestnávateľa a dosiahnutú pozíciu. Ak máte záujem o prácu v príbuznom odbore a na podobnej pozícii, ktorú ste zastával, uveďte aj detailne za čo ste zodpovedal a akú prácu ste vykonával, prípadne uveďte svoj osobný prínos firme. V prípade spolupráce na určitých projektoch uveďte ich meno (podrobnejší popis rozvediete v prílohe). Nezabudnite uviesť prípadné medzinárodné skúsenosti, najmä ak máte záujem o prácu v zahraničnej firme.

V rubrike Schopnosti zväzťe reálne svoju jazykovú vybavenosť a počítačové vedomosti a netvrdte, že viete jazdiť autom, keď nemáte vodičský preukaz. Pri pohovore by sa mohlo vaše prikrášľovanie odhaliť. Uvádzajte len tie schopnosti, ktoré môžu byť v súvislosti s pozíciou, na ktorú kandidujete, zaujímavé. Nezabudnite tiež napísať, kedy by ste mohol do práce nastúpiť. Vyzdvihnite

Vaše relevantné aktivity a záujmy, ak podporujú Váš profesný cieľ, alebo ukazujú vašu zručnosť, rozhrad či inteligenciu.

Na záver ešte raz spomeňme, že netreba zanedbávať formálnu stránku životopisu. Píšte stručne a výstižne so širokými okrajmi a voľným miestom medzi odstavcami, aby sa uľahčilo čítanie. Veta z prvej stránky by nemala prechádzať na stránku druhú, nedoporučuje sa používať skratky a úzko odborné výrazy, o frázach ani nehovoriac. Predovšetkým si však skontrolujte, či v texte nemáte pravopisné chyby či preklepy. Dobré je tiež nezasielať ten istý životopis e-mailom viacerým firmám naraz. Je to netaktické a neúčinné. Navyše pre každú firmu sa môže čosi vynechať či doplniť. A ešte jedna dobrá rada: Nemusíte na seba prezradiť všetko. Prípadné chvilostivé informácie, týkajúce sa Vás osobne či odchodu z bývalého zamestnania, môžete (ale nemusíte) spomenúť počas pohovoru.

Želáme vám všetkým veľa šťastia pri hľadaní pracovného miesta a radi zverejníme aj vaše skúsenosti a rady pre iných uchádzačov o zamestnanie. (tim)

Nezamestnali ju, lebo je stará

Ste príliš stará, nemôžete byť predavačkou. Taký list dostala žena od firmy, v ktorej chcela pracovať. Mala pritom len čosi nad 50 rokov. "Šlo o diskrimináciu pri hľadaní práce z dôvodu veku. Firme sme udelili pokutu 20 000 korún," uviedla pracovníčka úradu práce. Diskrimináciu kvôli veku totiž v Česku zakazuje zákon. Skoro polovica nezamestnaných v Česku sú ľudia po štyridsiatke. Celkom 130 000 z nich má nad 50 rokov. (MF Dnes, 11. 4. 06)

Členovia JDS na jar pomáhajú

Pobočka Jednoty dôchodcov Slovenska v Nižnej na Orave má vyše 350-člennú základňu, ktorú vedie predseda Štefan Maras. Za 10 rokov priniesla pobočka členom mnoho zážitkov z výletov, vzdelávacích aktivít či spoločenských stretnutí. Členovia JDS na jar pomáhajú pri upratovaní verejných priestranstiev, likvidácii odpadu, úprave okrasných stromčekov a kríkov a pri iných verejnoprospešných prácach. (MY - Oravské noviny, 10/06)

Starší musia hľadať prácu aktívne

Bohuslav Kubát má 57 rokov a dlhší čas pôsobil vo firme ako majster výroby, neskôr kontrolór kvality, naposledy ako ekonóm. Keď firma pred rokom znižovala stavy zamestnancov, dostal výpoveď a odvtedy hľadá prácu. Tvrdí, že uvádzaná malá flexibilita a neznalosť jazyka je len zásterkou prečo staršieho človeka nepriať. Odpovedal na stovky ponúk a hoci uspel po všetkých stránkach, do ďalšieho výberového kola postúpili iní. Veková diskriminácia sa ťažko preukazuje. Napríklad keď firmy v inzerátoch píšú, že na záujemcu čaká mladý kolektív. Podľa personálneho psychológa záleží dosť na veku top managementu. Keď sú vo vedení spoločnosti starší manažéri, ochotnejšie prijímajú človeka nad 50 rokov. (MF Dnes, 11. 4. 06)

Budú školiť druhých ako žiť zdravo

Program Mám 65 a teší ma, že žijem zdravo je spoločným projektom Úradu verejného zdravotníctva SR a Jednoty dôchodcov na Slovensku. Jeho cieľom je informovať seniorov o potrebe zdravého životného štýlu a o ochrane zdravia. Trenčianske pobočky oboch organizácií zabezpečili v decembri až februári cyklické školenia pre starších občanov a na záver 19-tim absolventom odovzdali predstavitelia oboch organizácií osvedčenia. Absolventi teraz môžu svoje vedomosti šíriť medzi ďalšími seniormi ako lektori. (MY - Trenčianske noviny, 9/06)

V Česku pribudne storočných ľudí

V budúcich rokoch výrazne pribudne v ČR storočných a starších ľudí. Zatiaľčo na začiatku tohto roku ich bolo 528, za 40 rokov by ich malo byť sedemkrát viac. Inými slovami: takmer 3 700 dnešných šesťdesiatnikov má šancu, že sa dožije stovky. Ešte výraznejšie vzrastie počet ľudí, ktorí sa dožijú 90 rokov. V roku 2025 by ich malo byť asi 60 000, teda dvakrát viac ako dnes. Dievčatá, ktoré sa narodili v roku 1990, majú šancu, že sa dožijú v priemere 75 rokov. Tie, ktoré sa narodili vlni, už majú nádej, že oslavia aj 79. narodeniny. U chlapcov je to podobné, aj keď vek je o niečo nižší. Lekári sa zhodujú v tom, že za šancami dožiť sa vyššieho veku stoja lepšie lieky, moderné lekárske prístroje a zdravší životný štýl. (MF Dnes, 11. 4. 06)



VÍTAME WEBSTRÁNKU PRE GENDER

V pondelok 20. marca sa na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR oficiálne spustila nová webová stránka <http://www.gender.gov.sk>, ako produkt jednoročného twiningového projektu financovaného z grantu Európskej únie. Projekt má tri hlavné časti

- a) posilňovanie administratívnych kapacít v oblasti rovnosti žien a mužov,
- b) organizácia školení v oblasti gender mainstreaming,
- c) komunikačné aktivity v kontexte rodových otázok na Slovensku.

Webstránka bola vytvorená s cieľom stať sa nielen zdrojom informácií (štatistiky, oficiálne dokumenty, správy, dobré skúsenosti, výzvy na predkladanie projektov, atď.), ale aj miestom pre výmenu informácií a skúseností medzi jednotlivými aktérmi (štátni zamestnanci, MVO, experti, atď.). Veríme, že skutočne napomôže iniciatívam, ktoré budú podporovať rovnosť medzi ženami a mužmi a držíme tým, ktorí ju vytvorili a budú na nej pracovať, palce.

Naše čitateľky by sme chceli upozorniť na rubriku Hlavné témy, kde možno získať informácie k trom základným témam: Ženy a muži v politike, Násilie páchané na ženách a Pracovný trh a vzdelanie. Na našej webstránke sa budeme tiež venovať aj týmto témam a najmä poslednej z nich. Na pracovnom trhu totiž nie sú diskriminovaní len starší ľudia všeobecne, ale tiež ženy vo väčšej miere než muži. (tim)



Náš seriál

Rakovina 1. časť hrubé črevo a konečník

Päť rokov po tom, čo im diagnostikovali rakovinu, žije v Európe priemerne 40 percent mužov a 47 percent žien. Najhoršie je na tom (podľa údajov z roku 2003) Poľsko, kde päť rokov po zistení choroby zostane žiť len 25,2 percenta mužov a najlepšie je Francúzsko, kde zostáva nažive 57,9 percenta žien. Najúspešnejšia je liečba vo Švajčiarsku, Francúzsku a Rakúsku a najmenej úspešná je v Poľsku, Estónsku a na Slovensku.

Podľa autorov štúdie patrí k príčinám veľkých rozdielov predovšetkým stupeň rozvoja choroby v dobe jej zistenia (teda to, že vo východnej Európe chorobu diagnostikujú príliš pozde), ďalej je to dostupnosť liečby a rozsah výdavkov na zdravotnú starostlivosť v jednotlivých krajinách... Všimli ste si, že ako prvá bola medzi príčinami žalostného stavu menovaná neskorá diagnóza? A čo vy? Keď ste prehupli cez päťdesiatku, šli ste za lekárom, aby vás poslal na preventívnu prehliadku a test skrytého krvácania v stolici? Na túto povinnosť voči vášmu vlastnému zdraviu nemôže myslieť váš lekár či nebudaj úrady. Je to len na vás.

Dôležitá úloha vlákniny

Práve po prekročení päťdesiatky (plus/mínus pár rokov) začína prudko pribúdať prípadov kolorektálneho karcinómu (rakoviny hrubého čreva a konečníku) a v priebehu desiatich nasledujúcich rokov sa počet prípadov zdvojnásobí. Organizmus zrejme začína strácať imunitu voči preheškom, ktorých

sa dlhodobo dopúšťame najmä v oblasti životosprávy. Patrí sem konzumácia energeticky bohatej stravy obsahujúcej nadbytok živočíšnych tukov, cukru či soli a na druhej strane nedostatok zeleniny a ovocia. Vedecké štúdie ukázali, že ľudia, ktorí prijímajú v strave málo vlákniny, trpia rakovinou slepého čreva a konečníka o 50 percent viac ako tí, ktorí prijímajú dostatok vlákniny.

Vláknina v čreve viaže sekundárne žľčové kyseliny podporujúce vznik nádorového bujnenia a mení črevnú mikroflóru tak, že znižuje zastúpenie hnilobných baktérií a podporuje rast priaznivo pôsobiacich aeróbných baktérií, pre ktoré je vláknina živnou pôdou. Tieto baktérie produkujú kyselinu maselnú, ktorá chráni sliznicu hrubého čreva. Vláknina tiež znižuje pH v čreve a riedi jeho obsah. Vplyv na ochranu organizmu pred týmto typom nádoru má aj vápnik. Lekári ho odporúčajú užívať v mlieku a mliečnych výrobkoch, najlepšie kyslých, ktoré ovplyvňujú črevnú mikroflóru. Pomáhajú tiež antioxidanty (vitamín C a E), karotenoidy (vitamín A) a vitamín D, no tiež selén a kyselina listová.

Nezanedbávať vplyv stravy

V našich končinách (v Česku a na Slovensku) sú ľudia geneticky náchylnejší na rakovinu hrubého čreva a konečníku než inde, čo zatiaľ nik nedokázal zdôvodniť. Genetika ovplyvňuje vznik nádoru zo 40 percent a zloženie stravy s inými vonkajšími faktormi zo 60 percent. Jedávame priveľa živočíšnych tukov, červeného mäsa, spracovaného vyprážaním, pečenie a údením a málo mäsa hydinového a rybieho. Je vhodné zameniť živočíšne tuky za rastlinné, najmä s nenasýtenými kyselinami. Dôležité je tiež obmedziť fajčenie, alebo s ním celkom prestať. Pokiaľ je to možné, mal by sa človek tiež čo najviac vyhýbať stresom

Prospešný je pravidelný pohyb urýchľujúci vyprázdňovanie čriev. Skrakuje sa tak doba kontaktu karcinogénnych látok so sliznicou hrubého čreva. Denne by človek nemal vypiť viac ako 20 až 30 gramov alkoholu. Veľký vplyv na rakovinu konečníku má nadmerné

Päťdesiatnici, boli ste na prehliadke?

pitie piva. V pive sú totiž kvasinky, ktoré menia bakteriálnu mikroflóru a môžu naštartovať pochody ovplyvňujúce sliznicu a vznik karcinómu. Podľa doktora Zavorala, českého odborníka na rakovinu hrubého čreva, jedno či dve piva denne nič neznamenajú, no ten, kto si ich dá denne viac a robí to sústavne mnoho rokov, dostane na deväťdesiat percent rakovinu konečníka.

Varovným signálom krv v stolici

Nádory čreva a konečníka sú nebezpečné aj tým, že sa vyvíjajú veľmi pomaly, často aj desať rokov. Ľudia sa pritom cítia zdraví, nič ich nebolí, žiadne zmeny na sebe nepozorujú. Keď sa potom príde na nádor v pokročilom štádiu, býva šanca na uzdravenie malá - keď nádor (podľa slov českého gastroenterológa Přemysla Friča) zasiahne uzliny, tak polovičná a keď sa pridajú metastázy, sotva niekoľkopercentná. Pomalý rast nádorov však zároveň dáva viac času a tým väčšiu šancu odhaliť ich včas. Výhodou nádoru v čreve je tiež častá prítomnosť krvi v stolici, ktorá je niekedy viditeľná voľným okom. Ide o varovný signál.

Popri tomto okultnom (skrytom) krvácaní, vznikajúcom, keď sa poškodí sliznica hrubého čreva, ktorým prechádza stolica, je varovaním aj plynatosť, nutkanie na stolicu, striedanie zápchy s hnačkami, pocit plnosti, koliková bolesť, neobvyklé zažívacie ťažkosti. Straty krvi pritom vedú k chudokrvnosti, ktorá sa prejaví celkovou slabosťou a únavou. Podozrivým príznakom môže byť aj nechcený úbytok na váhe, chudnutie. Krv v stolici a meniacia sa pravidelnosť stolice signalizujú, že v tele sa môže nachádzať nádor v pokročilom stave, ktorý môžu vytvárať metastázy po celom tele. Test môže človeku zachrániť život

Screeningom, teda cieľným vyhľadávaním, možno podľa

viacerých štúdií znížiť úmrtnosť ľudí s rakovinou hrubého čreva a konečníka až o tretinu, preto treba zájsť za lekárom včas. Test na okultné krvácanie, ktorý môže človeku zachrániť život, je úplne jednoduchý a nebolí. Pacient od lekára dostane tri testovacie skladačky. Tri dni za sebou bude priloženou špachtličkou nanášať do skladačiek kúsky stolice. Lekár test vyhodnotí kvapnutím špeciálnej tekutiny alebo ho zanesie do laboratória. Ak bude test na okultné krvácanie pozitívny, pacient sa podrobí špeciálnemu vyšetreniu hrubého čreva - kolonoskopii.

Pred vyšetrením pacient nesmie dva dni nič jesť a piť len zvláštne roztoky, aby sa črevá úplne vyprázdnila. Pri kolonoskopickom vyšetrení pacient leží na ľavom boku a konečníkom mu lekár zavádza do hrubého čreva asi 120 centimetrov dlhú ohybnú sondu so svetlom a kamerou. Pacient, citlivý na ťaženie čreva pri zavádzaní sondy, dostane injekciu proti bolesti. Ak lekár, sledujúci pohyb sondy na obrazovke, objaví polyp na čreve, bezbolestne ho odstráni a neskôr v laboratóriu zistí, či sa nemôže zmeniť v zhubný nádor.

Celé vyšetrenie trvá dve hodiny a po dvoch hodinách, keď odznie následok utlmujúcej injekcie, môže pacient odísť. Aj keď sa počas kolonoskopie nič nenájde, bolo by dobré, keby sa testy na skryté krvácanie vždy po dvoch rokoch opakovali. Muži by mali absolvovať tiež preventívne vyšetrenie na rakovinu prostaty, ženy zas na rakovinu prsníkov. Po sedemdesiatke už ženy nemusia chodiť na mamografiu, no všetci by mali v určitom intervale absolvovať aj staršom veku vyšetrenie na prítomnosť krvi v stolici. Táto prevencia spolu so zdravou životosprávou môže každému seniorovi zabezpečiť pokojnejšiu starobu.

Tibor Mrocek

Darovať, alebo sporiť?

Väčšina ľudí u nás vie, že peniaze zarobené v období ekonomickej aktivity delíme na časť, ktorú spotrebujeme hneď pre seba a spravidla aj pre svoje deti, ale aj na ďalšiu časť, ktorá nám môže poslúžiť v budúcnosti, keď na staré kolená budeme odkázaní na pomoc iných. Môžeme fungovanie tejto druhej časti zmysluplne ovplyvniť? Aj túto otázku si kladieme dnes pri hodnotení krokov dôchodkovej reformy v SR. Kladú si ju samozrejme tiež v iných krajinách.

Zdroje pre financovanie dôchodkových fondov možno ovplyvniť priamo výškou príspevkov alebo mierou spoločenského prerozdelenia. Prerodovanie možno ovplyvniť ako finančne, tak aj ďalšími spôsobmi. Napríklad seniori v USA, ale aj ich mladší spolupracovníci, vidia zmysluplnosť v ovplyvnení tých, ktorí si nie sú vedomí prospešnosti vykonávania práce. Aktivita v podobe spoločenskej potreby ľudí pracovať blahodarne regeneruje organizmus človeka. Na druhej strane je zdrojom aktivít, ktoré umožnia spoločnosti postarať sa o odkázaných členov.

Pre tento dvojaký priaznivý dopad na spoločnosť a sprostredkovane na fi-

nancie, Američania darujú nemalé čiastky na rozvoj sídelných oblastí svojich spoluobčanov-afroameričanov. Nedávajú im však hotové "úlovky", ale učia ich, ako ryby chytať, aby sa mohli stať sebestačnými, t. j. vykonávať prácu, teda zamestnať sa. U darcov navyše uspokojenie z poskytnutia konkrétnej vedomosti pre aktiváciu práce prevyšuje ujmu, vyplývajúcu zo straty peňazí pri darovaní konkrétnej sumy. (Suma sa darovaním na aktiváciu nezamestnaných naopak špecificky finančne zhodnocuje.)

Či sa aj u nás v strednodobej perspektíve ujme takáto myšlienka a ako by ju mohli ovplyvniť kroky sociálnej reformy založenej na znižovaní verejných financií alebo daňovým bonuse diskutovali účastníci z radov širokej odbornej verejnosti dňa 9.3.2006 na konferencii Sociálna reforma v podmienkach Slovenska a USA.

Názor, že je nutné riešiť akútne problémy v rámci reálne existujúcich možností, avizovala za MPSVR SR ministerka práce Iveta Radičová.

Anna Nemcová

Práca v seniorskom veku

Ukončenie aktívnej pracovnej činnosti je pre každého človeka významným zárezom v živote a býva spojené niekedy s výraznými zásahmi do jeho psychiky, keď sa nevie náležite prispôbiť zmenenej situácii.

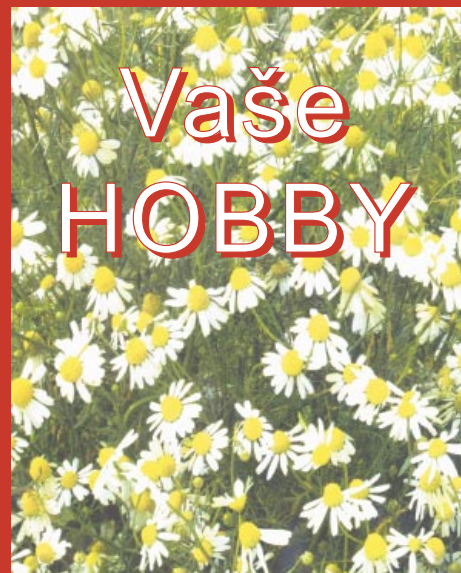
K ukončeniu aktívnej pracovnej činnosti v minulosti dochádzalo vtedy, keď pracujúci zo zdravotných dôvodov už nebol schopný pokračovať vo svojej činnosti. Zásadný zvrät znamenal vznik sociálneho poistenia v poslednej tretine 19. storočia, keď sa prvý raz ukončenie aktívnej pracovnej činnosti ("odchod do dôchodku") začala viazať na dosiahnutie určitého veku. Táto zmena sa prejavovala dvojakým spôsobom - jednak dávala pracujúcemu možnosť odchodu do dôchodku po dosiahnutí určitého veku, jednak však skrývala v sebe nebezpečie, že po dosiahnutí tohto veku ho bude možné donútiť k odchodu do dôchodku, aj v prípade, že si to nebude želať a bude ešte zdravotne schopný pokračovať vo svojej doterajšej pracovnej činnosti.

Výhody odchodu do dôchodku po dosiahnutí určitého veku prevažovali v bohatých štátoch, kde sa dôchodok začal chápať ako možnosť pohodlného života bez pracovných povinností. V chudobných štátoch sa stanovenie vekovej hranice pre odchod do dôchodku začalo vnímať skôr ako nevýhoda - odchod do dôchodku zvyčajne znamenal výrazné zníženie doterajšej životnej úrovne.

V súčasnosti sa presadzuje názor, že stanovený vek pre odchod do dôchodku treba chápať ako možnosť, ale nie ako povinnosť ukončenia pracovnej činnosti. Tým osobám, ktorým to zdravotný stav umožňuje a ktoré sú ochotné pokračovať v aktívnej pracovnej činnosti, to treba umožniť.

Prof. Ing. Otto Sobek, CSc.

(Tento text je výťah z príspevku, ktorý odznel v Klube ekonómov Ekonomickej univerzity v Bratislave v diskusii na tému Aktívna práca v dôchodkovom veku 23.3.2006)



Vaše HOBBY

Prebud'te svoju záhradku!

... Pre niekoho sa jar dostavila do našich končín až v tieto dni, no záhradkári ju vítali už v marci snahou dohnať zameškané. Ak nestihli na jeseň či v zime očistiť stromy, museli teraz odstraňovať hniezda prezimujúcich škodcov, poškodenú kôru, staré plody. Vedia, že najlepšie je všetok odstránený materiál hneď spáliť, aby sa nešírili škodcovia a bolo neskôr menej práce s chemickým postrekom.

Z kmeňov ovocných stromov sa majú odstrániť pripevnené pásy proti škodcom, ktoré patria tiež do ohňa. Pred prudkými teplotnými zmenami vo dne a v noci ochráni kmeň stromov buď pripevnené pásy z bieleho plastu, alebo kmeň natrieme z južnej strany klasickým bielym vápenným roztokom. Pomáha aj vrecovina. Ku stromom sa zaryje buď kvalitný kompost alebo organické hnojivo. Koncom mesiaca, keď je už pôda dobre prehriata, treba ku stromom prihrnúť aj vrstvu nadvrhého záhradného odpadu či suchej trávy.

Záračne pomáha stromom aj kerom odrezávanie chorých, poškodených a suchých konárikov. Pozor však na kôstkové ovocné stromy - tie sa majú orezávať až po zbere úrody. Oplatí sa presvetliť aj okrasné dreviny a kere. Ružové kere sa ale preriedujú len v období, keď už pomínú väčšie mrazy a nové výhonky ruží ešte nezačali rásť. Pri miernej zime sa ruže režu už na prelome februára a marca, no po tejto zime sme mohli ešte počkať.

Odborníci radia pri jarnom orezávaní ruží presvetliť opakovane kvitnúce ružové kere odstránením starých konárikov a tie zvyšné treba skrátiť na tretinu. Ruže, ktoré kvitnú len raz (na jar), samozrejme nestriháme, len ich trochu presvetlíme. Receptom na krásne ruže je dostatok slnka, kyprá pôda, primerané zalievanie, prihnojenie v správnom čase, chemická ochrana pred škodcami a chorobami, správny a včasný rez a dôkladné zazi-movanie.