

Doc. PhDr. Rastislav Bednárík, CSc. o vzdelávaní občanov v pred dôchodkovom veku

## Udržanie a rast kvalifikácie seniorov sa obchádza

Generálne riaditeľstvo Európskej komisie pre vzdelávanie a kultúru v Bruseli v rámci programu Sokrates-Grundtvig poverilo Katolícke centrum pre vzdelávanie dospelých v Sársku (KEB-Saar) vedením projektu Vzdelávanie dospelých vo fáze prechodu z profesného života do dôchodku - zapojenie sa a zodpovednosť. Projekt sa realizoval od marca 2005 do februára 2006 spolu s partnermi z iných troch krajín EÚ.

V nemeckom Merzigu sa v novembri 2005 uskutočnilo spoločné sympóziu odborníkov, ktorí prediskutovali spomínanú problematiku. V spoločnej päťčlennej riadiacej skupine, ktorá mala slúžiť na vybudovanie následných sieťových štruktúr

a zostaviť dokumentáciu projektu, bol aj Doc. PhDr. Rastislav Bednárík, CSc. (na snímke), vedúci projektov na Stredisku pre štúdium práce a rodiny v Bratislave. Požiadali sme ho, aby nám priblížil tento projekt a problematiku, ktorá sa jeho prostredníctvom riešila.

*Na sympóziu bolo prezentovaných niekoľko dobrých projektov s modelovým charakterom pre ďalšie vzdelávanie a spoločenské uplatnenie osôb v pred dôchodkovom či nižšom dôchodkovom veku. Mohli by ste nám tieto štyri projekty v krátkosti predstaviť?*

Prvým dobrým projektom je program LIFE rakúskeho oceliarskeho koncernu VOEST Alpine slúžiaci na vytvorenie príťažlivého pracovného prostredia pre všetky generácie a príslušníkov oboch pohlaví. Je dobrým príkladom využitia možnosti podniku či firmy pri podpore zamestnancov v riadení ich osobného a pracovného života. Opatrenia sa sústreďujú na nové

modely pracovného času, vytvorenie pracoviska vhodného pre každú etapu života, dobrú integráciu a zapojenie nových zamestnancov a ďalšie opatrenia, atď. Je to vlastne taký komplexný sociálny program podniku. Oproti programom v našich podnikoch je to komplexnejšie a viac zamerané na udržanie si zamestnancov.



Dokončenie na str.2

## PENZIA v pohodlí vyjde drahšie

Sedemdesiatosemročná pani Soňa sedí v prútenom kresle v moderne zariadenej reštaurácii s výhľadom do zimnej záhrady a popíja z pohára vodu. Spolu so štrnástimi ďalšími ľuďmi žije v prvom českom luxusnom domove pre seniorov Classis v Průhoniciach pri Prahe. Ubytovanie v rezidencii so 62 bytmi však nie je lacné. Prenájom plne zariadenej izby s kuchynkou, s rozlohou 32 m<sup>2</sup>; stojí v Classis takmer 20 000 českých korún mesačne. Za služby, ako je jedno teplé jedlo denne, ranné občerstvenie, pravidelné pranie bielizne, upratovanie, bazén, 24-hodinová recepcia, neustála možnosť obrátiť sa o pomoc na ošetrovateľky, minibus, ktorý vozí záujemcov do centra mesta, alebo pravidelné kultúrne akcie, si seniori ešte priplatia ďalších 18 000 Kč mesačne.

Dokončenie na str.3

**Novinárka Iveta Hažíková napísala v týždenníku MY - Kysucké noviny svoj postreh, týkajúci sa života starých ľudí a postojoch k nim. Prinášame podstatnú časť článku, zverejneného pod titulkom Snažme sa im spríjemniť jeseň života:**

Starý človek je vraj ako malé dieťa. Odhladnuc od rokov, rozdiel je v tom, že dieťa vo väčšine prípadov ochraňuje materinská láska, ale starý človek nie vždy vie, kde hľadať oporu. Aj preto sú stále aktuálne zariadenia, kde prichádzajú tí s početnejšími kríčkami na chrbte stráviť jeseň svojho života.

Domovy dôchodcov, penzióny, núdzu o obyvateľov nemajú. Skôr naopak. Chýbajú voľné kapacity. Niektorí si na nový domov zvykli, iní nesú v sebe kus bólu. Šťastím je, keď pracovníci v týchto zariadeniach svoje zamestnanie pokladajú aj za akési poslanie.

Počúvať srdce starého človeka a aj bez lekárskeho diplomu rozoznať kedy plače, kedy sa raduje, nedokáže každý. Často ide o beznádej, nedôveru, zlosť nad svetom, v ktorom žijú. A keď ho práve vtedy dokážu vypočuť, potom sú niektoré opatrovateľky viac ako vlastné deti.

Potomkovia neradi počúvajú nárek nad tým, že namiesto vo vlastnom, musia dožiť v náhradnom domove. Sú však aj starkí, pre ktorých je miesto v takejto ustanovizni vykúpením. Nemá sa totiž kto o nich postarať. Prípady matiek, ktoré dokázali vychovať viacero detí, ale tie už povestný groš vrátiť nevedia, nie sú ojedinelé.

Príkazanie „Cti otca i matku svoju“ niektorým ratolestiam nič nehovorí. Je to o to smutnejšie, že práve tam, na lazoch, smutne, bez záujmu dozývajú rodičia, ktorí s láskou vychovali svoje deti. Tie sa venujú zamestnaniu, kariére, vlastnej rodine či čakaniu na podporu. Úcta k človeku k človeku, hodnotám svetským i duchovným pošla dolu vodou.

## Počúvať srdce starého človeka

V súčasnosti neplatia výroky o úcte k šedinám, k starobe. Hovorí sa, že pri výchove je dôležitý rodičovský príklad. Ten však vo viacerých prípadoch chýba. Svedčia o tom už spomínané plné domovy dôchodcov, ktoré starkí smutne nazývajú aj starobince.

Neviem, či sa ešte v dnešných čítankách pre školákov nachádza príbeh o starkom, ktorému syn vystrúhal drevenú misku s lyžicou a usádzal ho do kúta, pretože sa mu triasli ruky. Dôležité bolo poučenie, že raz sa takejto odplaty môže dočkať od vlastnej ratolesti a takto sa nemožno správať.

Akej výchovy sa dostane budúcemu pokoleniu, keď súčasná generácia stráca akékoľvek zábrany a láskou k tým, čo prišli na svet pred nami, neoplyva, skôr naopak? Česť výnimkám...

MY - Kysucké noviny (9/06)

Na bratislavskom výstavisku Incheba sa v uplynulých dňoch konalo súčasne niekoľko výstav. Na jednej z nich NON-HANDICAP SLOVAKIA sme navštívili aj stánok firmy Tyflocomp, ktorá sa zaoberá predajom pomôcok pre slabozrakých a nevidiacich. Keďže mnoho seniorov má problémy so zrakom, prinášame návštevníkom našej stránky informácie týkajúce sa týchto výrobkov.

## S počítačom môžu robiť aj slabozrakí

Firma predáva pre slabozrakých a nevidiacich všetky možné lupy, monokuláry a doplnky k optike, pomôcky na orientáciu a na písanie, hodinky a budíky, hry a hračky, no tiež také veci ako ihly či krajčírsky meter pre nevidiacich, hovoriaci tlakomer, teplomer, glukomer a elektronický diár, ultrazvukový detektor prekážok, program na ozvučenie mobilu, tlačiareň pre Braillovo písmo...

Nás najviac zaujímali pomôcky pre prácu s počítačom a s televíziou, ako sú prenosná stolová televízna čítacia lupa PRISMA, TV čítacia lupa Video-eye, televízne čítacie lupy ClearView+, ktoré umožňujú okrem čítania aj písanie, kreslenie, lúštenie krížoviek či vykonávanie drobných prác.

Najrozšírenejší čítač obrazovky pre nevidiacich JAWS pre Windows zabezpečí na počítači prístup k internetu. Informácie z obrazovky sa pri jeho použití dajú čítať prostredníctvom syntetizéru reči a zvukovej karty, cez hmatový display možno čítať v Braillovom písme informácie na obrazovke. Pre slabozrakých slúži zas zváčšovací program Magic dodávaný aj s hlasovou podporou.

(tim)

## Podpora projektu



Portál senior.sk, ktorého súčasťou je tento časopis, vznikol s podporou dotácie MDPT SR (Ministerstva dopravy, pôšt a telekomunikácií SR)

## Udržanie a rast kvalifikácie seniorov sa obchádza

Dokončenie zo str. 1

### Dobré referencie sú aj o projekte Senior Expert Service...

Nemecký Senior Expert Service je obrovská celosvetovo pôsobiaca organizácia, ktorá má v databázach niekoľko tisíc seniorov - expertov. Má za cieľ využívanie ľudí, ktorí odišli do dôchodku na ďalšie expertné služby a posielajú ich do Číny, Južnej Ameriky, ale aj do Bulharska, či Rumunska. Seniori pracujú bezplatne, no hradené majú cestovné náklady, ubytovanie a diéty. Pomáhajú pri riešení prevádzkových problémov v technickej a obchodnej oblasti najmä v malých a stredných podnikoch. Pre Slovensko by bolo zaujímavé napojiť sa na túto sieť a špecificky sa vyčleniť. Do spolupráce by sa mala pritiahnúť celá krajina a nielen jednotliví seniori do databázy.

### Ako hodnotíte tretí dobrý projekt, známy pod skratkou ZWAR?

ZWAR (Medzi prácou a dôchodkom) je neziskové podporné združenie sieťovo prepojených svojpomocných iniciatív pre ľudí nad 50 rokov, ktorí spolu realizujú sebou stanovené projekty. Nemecko je známe tým, že ľudia pracujú na rôznych úrovniach aj pri vytváraní projektu, takže tiež financovanie má viaceré zdroje. Popri súkromných si zoženú aj miestne, regionálne, republikové a federálne zdroje. Snažia sa využiť všetky možnosti. Zapájajú sa do toho miestne úrady, cirkvi, odbory a pod.. Ide tu o podporu angažovanosti starších občanov. U nás sa robí všetko po separátnej línii - obec, samospráva, cirkev, neziskové organizácie. Spolupráca a prepojenie tu chýba., nemôžu sa spájať skúsenosti, organizačné väzby.

### Napokon tu je posledný zo štyroch dobrých projektov - SelBA (Samostatne v staršom veku)...

To je program jednoročného školenia pre ľudí starších ako 55 rokov pozostávajúci z troch zložiek. Prvou je cvičenie pamäti s koncentrácie, druhou psychomotorické školenie (dýchanie, gymnastika, tanec a hry) a treťou školenie pre kvalifikáciu a spôsobilosť (bývanie v staršom veku, systém sociálnej siete, pohotovostná služba...). Spojenie tela, ducha a mysle má na pamäti autonómiu starších ľudí v ich prostredí. Ide tu o vyškolenie budúcich školiteľov, ktorí zase školia ďalších. Zhromažďujú sa skupiny nadšencov, nájdu si priestory a uplatňujú túto metodiku prospievajúci im aj ďalším ľuďom.

### U nás zatiaľ tieto spôsoby aktivizovania seniorov nie sú veľmi rozšírené. Viac sa u nás ujali skôr niektoré inštitucionálne formy vzdelávania ľudí staršieho veku. V čom vidíte prínos a slabiny súčasného vzdelávania dospelých, najmä prostredníctvom Univerzít tretieho veku?

Vzdelávanie dospelých je v značnej časti koncipované ako možnosť dobre využiť voľný čas a len sekundárne je tu obsiahnutá možnosť využiť nadobudnuté skúsenosti v rámci tohto vzdelávania aj na trhu práce. Čiastočne to zapríčiňuje aj financovanie, kde je spoluúčasť poslucháča nízka (objektívne starší ľudia - ak je cena vzdelania vysoká, rezignujú na zvyšovanie kvalifikácie, keď nemajú záruky uplatnenia sa na trhu práce - aj v dôsledku vysokej miery nezamestnanosti). Na druhej strane verejné zdroje si vyžadujú, aby sa efekt vzdelávania prejavil nielen na strane individua, ale aby aj spoločnosť z toho mala úžitok.

### Ako možno zapojiť firmy a podnikateľov do tejto aktívnej činnosti pre exklúziou ohrozené skupiny obyvateľstva?

V súčasnosti Slovensko nasadá do vlaku rozvoja znalostnej ekonomiky. Veľké zdroje (aj z fondov EÚ) by mali ísť do vzdelávania - teda aj na zlepšovanie znalostí a kvalifikácie starších ľudí, na ich prispôsobovanie sa zmenenej práci, technologizácii výroby, rozvoja komunikácie, globalizačným trendom, atď. Aj náš slovenský štátny rozpočet by na to mal viac pamätať a napríklad úrady práce, sociálnych vecí a rodiny by mali dávať viac peňazí nielen na vzdelávanie uchádzačov o zamestnanie, ale aj záujemcov o zamestnanie (teda tých, ktorí síce sú zamestnaní, ale pre udržanie práce si potrebujú zvýšiť kvalifikáciu). Takisto sociálnu politiku podnikov treba viac orientovať nielen na mzdy, ale aj na vzdelávanie, a osobitne spomínaných skupín obyvateľstva.

### Aký je postoj štátnych orgánov (vlády, samospráv), čo v danej oblasti robia a čo by mohli a mali robiť?

Zatiaľ sa konštatuje, že sa bude podporovať trend zvyšovania miery zamestnanosti starších ľudí, avšak otázky udržania a rastu kvalifikácie týchto ľudí sa skôr obchádzajú. Spolieha sa skôr na záujem pracovníka individuálne si zaplatiť vzdelávanie, bez ohľadu na to, kedy skončil školu. Rozhodne treba rozpracovať námety podporovaného vzdelávania starších ľudí. Zišlo by sa aj viaczdrojové financovanie - na zabezpečenie vzdelávania by sa mali využiť štátne, regionálne aj miestne zdroje a tiež príspevky od frekventantov. To treba najprv dohodnúť a následne prakticky uskutočniť.

Tibor Mrocek

# Informačnú diaľnicu aj seniorom a postihnutým

Načo sú nám počítače a internet? Stačia nám noviny, rádio a televízia - myslia si, ba aj tvrdia viacerí starší občania. V týchto médiách však nájdú len to, čo im z druhej strany ponúkajú. Vďaka internetu si môžu nájsť omnoho viac informácií, a to práve takých, ktoré ich špeciálne zaujímajú a ktoré potrebujú - kontakty na rôzne inštitúcie, znenia zákonov, rady zdravotné, rodinné, praktické a množstvo najnov-



ších správ o tom, čo sa deje vo svete, na Slovensku, v ich meste či dokonca dedine.

Seniori síce nemôžu očakávať, že štedrých politikov napadne rozdať im internet „zadarmo“, ako to robia pre mladých, no existuje trend, ktorý ich k pripojeniu sa na informačnú diaľnicu priblíži. V tejto súvislosti sa spomína termín eAccessibility, ktorý predstavuje dostupnosť informačno-komunikačných technológií pre čo najväčší počet ľudí.

Vlastne tu nejde len o dostupnosť, ale aj o potrebu vytvorenia nových špecifických technológií, dostupných najmä užívateľom s funkčnými zníženiami. Rozvoj týchto technológií, ktoré nahradia alebo obnovia znížené funkcie postihnutých ľudí, tak pomôže k integrácii postihnutých občanov v spoločnosti.

Tento postoj k postihnutým a starším ľuďom, no zároveň k všetkým, ktorí môžu zaosť v rýchlom pokroku technológií a tým sa ocitnúť na vedľajšej koľaji, sa už vo viacerých štátoch Európy začal prejavovať aj v legislatívnej podpore eAccessibility. Deje sa tak vo Veľkej Británii, Taliansku

a Španielsku. Nemecko a Portugalsko predstavili špecifickú legislatívu v príslušných oblastiach vo vzťahu k eAccessibility.

Na Slovensku síce zatiaľ legislatíva v tejto oblasti nie je, no v pracovnej skupine pre oblasť eAccessibility v rámci EÚ máme aj my svojho zástupcu. Ministerstvo dopravy, pôšt a telekomunikácií (MDPT), kde pracuje ako hlavný štátny radca odboru pre informačnú bezpečnosť a štandardy Peter Bíro, zastrešuje v spolupráci s rezortom práce, sociálnych vecí a rodiny oblasť eAccessibility. Ministerstvo teraz pripravuje v danej oblasti výzvu na projekt pre domovy dôchodcov, ktorý bude rezort dopravy financovať.

Verme, že volebná kampaň a povolebné zostavovanie vlády s riešením priorít nových vládnych strán, túto dobrú myšlienku nezdržia, ba nové (možno i staronové) osobnosti na ministerstve budú téme eAccessibility venovať takú pozornosť, akú si zaslúži. Aj týmto postojom sa priblížime viac k dobrým príkladom od starších členov Európskej únie.

*Tibor Mrocek*

## Na sny vraj nie je nikdy neskoro

Profesorka psychológie z McGillovej univerzity v kanadskom Montreale Laurie Gottliebová, ktorá nedávno vydala knihu s názvom Na sny nie je nikdy neskoro, tvrdí, že päťdesiate narodeniny nie sú dôvodom na zúfanie. V päťdesiatke vraj začína najkrajšia životná etapa, v ktorej si človek má začať plniť svoje sny. Na Slovensku je však snom mnohých päťdesiatnikov - nájsť si zamestnanie a môcť prežiť.

„V päťdesiatich rokoch máte všetko. Deti sú odrastené. Hypotéka splatená, v práci sa vám darí a ste zdraví. Je teda načase začať si uskutočňovať dávne želania.“ Pokiaľ sa s touto charakteristikou päťdesiatnika od kanadskej profesorky psychológie môžete stotožniť, tak ste sa narodili na šťastnej planéte. Čakárne úradov práce sú však na mnohých miestach Slovenska plné tých päťdesiatnikov, ktorí bez vlastného pričinenia po skrachovaní firmy, v ktorej pracovali, ostali bez prostriedkov a nik ich nechce zamestnať.

*(tim)*



## Penzia v pohodlí vyjde drahšie

*Dokončenie zo str.1*

Čulej pani Soni, ktorá s priateľom obýva asi 50-metrový byt s kuchyňou, nedávno zomrela jediná dcéra. Rozhodla sa teda, že predá dom v Prahe - Vinohradoch, ktorý by nemal kto zdediť a z peňazí si bude financovať svoj pobyt s priateľom v rezidencii pre seniorov. Pani Soňa teda patrí medzi majetnejších dôchodcov, na ktorých rastúci počet stavili súkromní investori. Takmer polovicu klientov v rezidencii Classis tvoria seniori, ktorí pred rokmi emigrovali a s nasporenými peniazmi sa vrátili do rodnej krajiny. Z 2,7 milióna českých dôchodcov síce len asi stovka poberá mesačnú penziu nad 20 000 Kč, no rastie počet bohatých mladých ľudí, ktorí rodičom pobyt v drahších dôchodcovských domovoch zaplatia. Hoci je stále omnoho viac dôchodcov, ktorí čakajú mesiace i roky na miesto v lacných domovoch, bohatšia klientela by mala v krajine pribúdať.

*(MF Dnes, 11.5.06)*

## Sluchovo postihnutí využijú e-learning

Občianske združenie Európska kultúrna spoločnosť v spolupráci so Slovenským zväzom sluchovo postihnutých realizujú nový nastavbový projekt financovaný z dotácií MDPT SR, ktorý je primárne zameraný na tvorbu digitálneho obsahu v priamej väzbe na vzdelávanie využívajúce e-learning. Názov projektu POINT je odvodený zo začiatkových písmen slov „počítač“ a „internet“, teda počítač pripojený na internet. Hlavným cieľom projektu je vytvorenie vzdelávacieho programu, ktorý sluchovo postihnutých pripraví pre trh práce a konkrétnu pracovnú pozíciu - web dizajnér a počítačový typograf. Projekt určený pre sluchovo postihnutých zo všetkých regiónov Slovenska ponúkne bezplatnú možnosť školenia pre 40 záujemcov v lete 2006. Školenia budú formou e-learningu, pričom sluchovo postihnutí budú školiť sluchovo postihnutých v posunkovom jazyku. Sluchovo postihnutí, ktorí prejavia záujem o vzdelávací program, sa môžu prihlásiť na Slovenskom zväze sluchovo postihnutých.

(Petržalské noviny 8/06)

## V Prievidzi budú radiť seniorom

V Prievidzi otvorilo tamojšie Fórum pre pomoc starším Informačné a poradenské centrum pre starších obyvateľov. Cieľom pilotného projektu, ktorý podporila Európska komisia, je zvýšiť právne povedomie seniorov, informovať o ich právach a nárokoch. V centre sa tiež budú snažiť naučiť seniorov ako sa obhajovať a presadzovať a v rámci projektu im poskytnú bezplatne právne a sociálne poradenstvo. Okrem toho bude centrum organizovať rôzne stretnutia, diskusie a prednášky o problémoch starších ľudí.

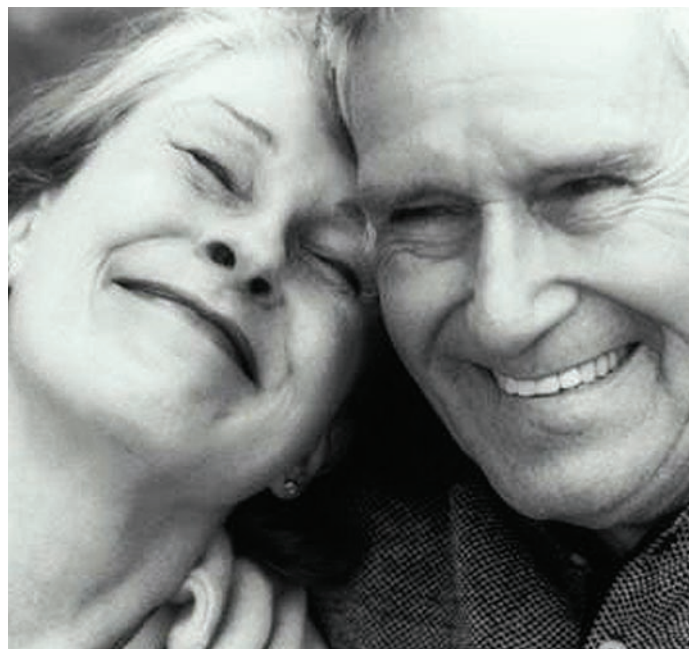
(MY Prieboj, 17/06)

## Poplatky v domovoch dôchodcov stúpajú

Na zasadnutí Zastupiteľstva Trenčianskeho samosprávneho kraja poslanci schválili návrh na zriadenie Centra sociálnych služieb pre dôchodcov a mentálne postihnutých v Novom Meste nad Váhom. Zároveň však podporili zvýšenie poplatkov v zariadeniach sociálnych služieb v pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja. Z doterajšej priemernej platby 4 200 Sk mesačne sa poplatok zvyšuje na priemerných 6 000 korún, teda tak, aby klientom zostalo aspoň 20 % životného minima. Ceny za ubytovanie a zaopatrenie sa po schválení poslancami mestského zastupiteľstva zdvihli aj v Dome dôchodcov - domove penzióne pre dôchodcov (DD - DPD) v Prievidzi. Tri roky sa ceny držali na rovnakej úrovni, no neustále zdražovanie energií (len náklady za vodu za tri roky vzrástli o 76 percent) prinútilo vedenie zariadenia pristúpiť k zvýšeniu sadzieb priemerne o 426 korún na obyvateľa. Aj po zvyšovaní však patria ceny v prievidzskom domove medzi najnižšie v rámci celého Slovenska.

V Prievidzi pripravujú tiež úplnú transformáciu z DD - DPD na dom dôchodcov. V penzióne, ktorý funguje od roku 1986, bývajú niektorí obyvatelia už dvadsať rokov zdravotný stav sa im zhoršuje. Penzión im nemôže poskytovať primerané služby a umiestnenie do okolitých domovov dôchodcov spojené so zmenou prostredia na nich nevlápa dobre. Postupne sa teda presúvajú do domu dôchodcov v rámci DD - DPD a keď počet presunutých dosiahne 75 percent, tak penzión zanikne úplne. Všetci obyvatelia domu dôchodcov tak budú mať celodennú zdravotnú starostlivosť, za ktorú budú platiť 60 korún mesačne.

(MY Trenčianske noviny 17/06, MY Prieboj 17/06)



## Láska a priateľstvo predlžujú život

Videl som ich v centre mesta. Prechádzali okolo fontány, držali sa za ruky, usmievali sa na seba a čosi si hovorili. Muž a žena. Manželia, či priatelia. Podľa môjho odhadu to boli neskorí šesťdesiatnici, no mohli mať pokojne viac. Svojim zjavom potvrdzovali zistenia vedcov, že láska a priateľstvo predlžujú život.

Pevné priateľstvá a milujúce manželstvá sú podľa finských výskumníkov tajomstvom dlhovekosti. Počas piatich rokov testovali sociológovia a zdravotníci z Fínska okolo 2 500 mužov a žien a dospeli k poznatku, že obojstranne opätovaná manželská láska spolu s udržiavaním starých priateľstiev patria k základným pilierom dlhého života. Tí ľudia, ktorí sa dokážu aj po dlhých rokoch manželstva maznať, majú vraj oveľa menšiu šancu, že zomrú predčasne.

Americkí odborníci sa zas nedávno na stránkach časopisu Longevity zhodli v tom, že ľudia, ktorí sa neboja prejavovať navonok svoje city (je pritom vraj jedno či kladné, alebo záporné) sa môžu dožiť dlhšieho veku. Osoby, ktoré nedokážu výraznejšie dávať najavo svoje sympatie, či antipatie, môžu byť postihnuté alexithýmiou - chorobnou neschopnosťou rozlišovať a patričným spôsobom prejavovať city a sú vystavené oveľa väčšiemu nebezpečenstvu predčasnej smrti.

Na dôvažok tu máme tvrdenia austrálskeho vedca Marca Cohena, ktorý na medzinárodnej konferencii o dlhovekosti v Brisbane vyhlásil, že akýkoľvek láskyplný vzťah predlžuje život. Nezanadáni by však nemali zúfať, lebo pán profesor nehovoril len o láske mileneckej. Podľa neho pod pojem láska patrí každý stav, pri ktorom nevnímate čas - napríklad keď sa láskyplne venujete svojej záhradke, radi malujete, alebo sa zabávate počítačovou hrou. Každá činnosť, do ktorej sa celkom ponoríte a stratíte pojem o čase, je činnosťou z lásky.

Podľa Cohena to, že sa ženy dožívajú vyššieho veku ako muži, možno vraj zdôvodniť aj ich materským citom. Primárna je proste predsa len láska medzi ľuďmi, no i vzájomná náklonnosť iných tvorov. Iste nie je náhoda, že pokusní králikovia, s ktorými sa ich chovatelia v laboratóriu maznali, žili o 60 percent dlhšie ako rovnako dobre kŕmení jedinci, ku ktorým sa nikto netúžil. Prítuťte sa aj vy občas k tým, ktorých máte radi, či už je to človek, alebo „len“ štvornohý miláčik. Veď aj Beatles kedysi spievali All you need is love - všetko, čo potrebuješ, je láska...

(tim)

## Počítačový slovník

### Aplikácie

Programy, ktoré nám dovoľujú pracovať s textom, obrázkami, hudbou... (*tabuľkový kalkulačtor, MS Office*)

### Doména

Časť adresy internetovej stránky (*regiony, google a pod.*). Pridávame k nej špecifikáciu štátu, či užívateľských oblastí (*sk, cz.*)

### DPI

Kvalita tlače, čím väčšie dpi, tým lepšia kvalita tlače.

### FTP

Protokol, ktorý slúži na prenos súborov, hlavne na sťahovanie súborov z webu.

### Hardware

Technické vybavenie počítača (*klávesnica, monitor, pamäť, procesor, tlačiareň...*)

### HTML

Jazyk určujúci spôsob zobrazenia textu. Do textového súboru sa pridávajú formátovacie značky a príkazy (*&nbsp; &nbsp; - medzery, <p> </p> - začiatok a koniec textu, a pod.*)

### HTTP

Protokol, pomocou ktorého sa prenášajú webové stránky. Doplňuje ho skratka webu (*www*), doména a skratka krajiny, napr. *http://www.senior.sk*. Pri písaní adresy tento protokol vynechávame.

### IP adresa

Každý počítač má zväčša individuálnu (*IP*) adresu, ktorá sa skladá zo štyroch súčislí, odelených bodkami. Je to údaj dôležitý pre identifikáciu počítača.

### Pamäť

Miesto v počítači, kde sa uchovávajú údaje.

### Procesor

Riadiaca jednotka, je to mozog počítača.

### RAM

Operačná pamäť, ktorá sa po vypnutí prúdu vymaže.

### Server

Označenie počítača, ktorý sprostredkúva nejakú službu (*napr. Proxy server*). Na jednom počítači však môže bežať súčasne viac serverov.

### Software

Programové vybavenie počítača (*operačný systém, hry, ms office*).

### Vstupné zariadenia

Menia informácie z reálneho sveta na digitálne údaje a prenesú do počítača (*klávesnica, myš, mikrofón, skener*).

### Výstupné zariadenia

Prenášajú digitálne údaje z počítača do nášho sveta (*monitor, reproduktory, tlačiareň, video projektor*).



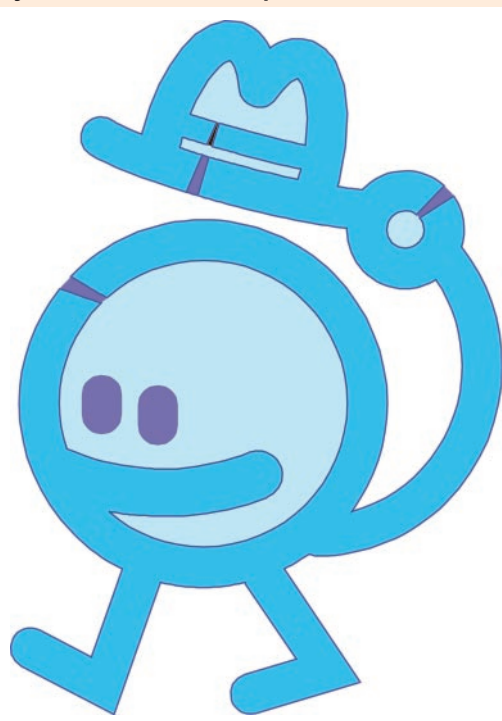
## Zoznámte sa:

## Počítačový vírus

Počítačový vírus je vlastne počítačový program, ktorý môže infikovať iný počítačový program takým spôsobom, že doň skopíruje svoje telo, čím sa infikovaný program stáva prostriedkom pre ďalšiu aktiváciu vírusu. Medzi neškodné vírusy môžu patriť rôzne žartovné či propagandistické nápisy, otravné vírusy, vyžadujúce rôzne činnosti a pod.

Medzi nebezpečné vírusy patria tie, ktoré spôsobujú zahľtenie priestoru na disku, zahľtenie prechodnosti internetových serverov a najnebezpečnejšie sú vírusy spôsobujúce stratu údajov mazaním, prepisom a likvidáciou magnetických záznamov na disketách a pevných diskoch.

Podľa druhu sa vírusy reproduktujú prostredníctvom behu schopných programov, systémovými časťami pamäťových médií, v zdrojových textoch programov, makrách textových súborov, v súboroch tabuľkových procesorov, e-mailoch a pod. V poslednom čase zaznamenávame rozvoj vírusov rozosielených elektronicou poštou.



Viac na str.B



## Pozor na trójskeho koňa

Trójsky kôň je podvodník. Tento program navonok pôsobí dôveryhodne a vzbudzuje dojem užitočnosti. Činnosť, ktorú sľubuje v dokumentácii programu, však nevykonáva, alebo ju síce vykonáva, no v pozadí nepozorovane realizuje nejaký druh deštrukcie (likviduje súbory, formátuje pevný disk, skrytú komunikáciu cez internet narušuje súkromie užívateľa a podobne).

Je buď naprogramovaný ako pôvodná aplikácia, alebo je vytvorený z už existujúceho programu jeho spojením s deštruktívnym kódom, ktorý sa vykonáva pred samotným programom. Taký program sa potom od pôvodného okrem dĺžky navonok ničím neodlišuje - vzhľad prostredia aj vykonávaná akcia je zhodná, dokumentácia programu je pôvodná - čo v súčasnej dobe rýchleho striedania verzií programov nie je príliš nápadné.

V poslednom čase sú častými aj trójske kone, ktoré sú vlastne inštalacným súborom samotného programu. Ten sa po svojej inštalácii spúšťa pri reštarte operačného systému Windows a skryto vykonáva nejaký typ deštruktívnej akcie. Špeciálnou podskupinou trójskych koňov sú nosiče vírusov - droppery. Ich deštruktívna akcia spočíva vo vypustení klasických počítačových vírov.

Medzi najčastejšie sa vyskytujúce trójske kone v súčasnosti patria tzv. backdoors (zadné vrátka). Tento program komunikuje so svojim autorom či inštalátorom cez jeho server. Súbor mu umožňuje zasielanie vašich prístupových hesiel, záznamov o aktivitách počítača (navštívených stránkach), ba umožňuje aj úplné diaľkové ovládnutie počítača spustením aplikácií či manipuláciou so súborami. Od počítačového vírusu sa trójský kôň líši tým, že kód programu sa ďalej nereplikuje.

## Antivírusové desatoro

**Toto desatoro sme si vypožičali z webovej stránky firmy AEC. Uverejnením na tejto stránke ho nevyužívame obchodne a žiadame čitateľov, aby ho tiež obchodne nevyužívali, lebo by sa mohli dostať do konfliktu so zákonom. Ďakujeme.**

- 1. Pravidelne robte update** (aktualizáciu) svojho antivírusového programu! (Aj najlepší antivírusový program so zastaralou vírovou databázou je nanič. Takmer denne sa objavujú nové škodlivé kódy a ich mutácie. Aktualizácie antivírusového programu obsahujú údaje umožňujúce spoľahlivé nájdenie a odstránenie aj najnovších vírusov.)
- 2. Nikdy neotvárajte podozrivú e-mailovú prílohu**, ktorú ste si nevyžiadali! (Prostredníctvom elektronickej pošty sa šíri čoraz viac vírusov. Po otvorení prílohy obsahujúcej vírus, sa nákaza nemusí rozšíriť len na adresy, ktoré vírus nájde v poštovom programe, ale môže zlikvidovať aj všetky údaje na zasiahnutom počítači.)
- 3. Majte kontrolu nad svojim počítačom** a nad tým, kto ho používa! (Riziko vírovej nákazy a straty údajov vzrastá úmerne s počtom ľudí, ktorí majú ku konkrétnemu počítaču prístup. Stačí jeden nezodpovedný človek, ktorý prinesie zavírenú disketu, alebo otvorí e-mailovú prílohu s vírusom, a práca všetkých ostatných vychádza navnivoč.)
- 4. Inštalujte včas všetky „záplaty“ na používaný softvér!** (Existujú vírusy, ktoré využívajú tzv. bezpečnostné diery v operačných systémoch a aplikáciách. Výrobca po zistení chyby v systéme pripraví tzv. záplatu, ktorú možno na daný program nainštalovať, a tým chybu odstrániť. Tieto „záplaty“ bývajú k dispozícii na stránkach výrobcov softvéru.)
- 5. Vždy preverujte diskety a CD médiá predtým, ako ich použijete!** (Hoci 85 percent vírových útokov prichádza prostredníctvom e-mailu, nepodceňujte tradičné spôsoby šírenia vírusov. Je bezpečnejšie obetovať niekoľko minút času a médium otestovať, než sa potom niekoľko hodín trápiť so zavíreným počítačom či platiť špecialistu.)
- 6. S každým novým súborom** (aj z dôveryhodného zdroja) **zaobchádzajte s najväčšou opatrnosťou!** (Platí to nielen pre pirátsky softvér - existujú prípady, že inštalacné CD známeho výrobcu obsahovalo vírus. Najväčšie riziko je v prípade súborov sťahovaných z internetu. Nebezpečná je návšteva pornostránok, či tých čo núkajú programy zadarmo.)
- 7. Využívajte viac než len jeden spôsob antivírovej ochrany!** (Z hľadiska celkovej bezpečnosti nie je dostačujúce použitie len jednoduchého antivírusového programu. Vhodný je napr. aj antivírusový monitor, ktorý dokáže na pozadí on-line kontrolovať otvárané súbory. Kombinácia niekoľkých technológií môže efektívnejšie ochrániť váš počítač.)
- 8. Vytvorte si zaručene „čistú“ disketu** a starostlivo ju uložte na bezpečné miesto! (Môže nastať prípad, že na počítači, ktorý napadol vírus, nemožno spustiť operačný systém. Použitím tzv. bootovacej diskety, ktorá súčasne obsahuje antivírusový program, možno napadnutý počítač spustiť a infikované súbory vyliečiť či prinajhoršom zmazať.)
- 9. Pravidelne zálohujte!** Hoci toto pravidlo priamo nesúvisí s antivírusovou ochranou, umožňuje jeho dodržiavanie minimalizovať škody spôsobené vírusom, či nespoľahlivým hardvérom. V porovnaní s cenou stratených súborov je čas strávený nad zálohovaním (kopírovaním) celkom zanedbateľný. (Vytvorené zálohy uložte na bezpečnom mieste.)
- 10. Nepodliehajte panike!** (V prípade, že sa s počítačom deje niečo nezvyčajné, nepodľahnite panike a snažte sa triezvym uvažovaním odhadnúť vážnosť situácie a kroky, ktoré treba urobiť. Neunáhľujte sa v konaní, aby ste nespravili nenapraviteľnú, či ťažko napraviteľnú chybu. Ak ste začiatok, majte poruke inštrukcie ako v danej chvíli reagovať.)

# PRÍLOHA o počítačoch C



## Zbavte sa „smetia“

Nechceme teraz hovoriť o koši na obrazovke, ktorý mnohí zabúdajú vysypávať, a tak si spomaľujú chod počítača. Ide teraz o to, že aplikácie vytvárajú pri svojej práci kópie dokumentu, ktorý spracovávajú a odkladajú veľké množstvo údajov, ktoré sú potrebné pre obnovovanie predchádzajúcich stavov. Keď aplikáciu riadne ukončíme, tieto súbory sa zmažú. Keď však aplikácia z akéhokoľvek dôvodu zhavaruje, tak už po sebe „neuprace“ a v zložkách dočasných súborov môže ostať veľké množstvo nepotrebného „smetia“. Pri opätovnom štarte sa aplikácie môžu pokúsiť o obnovenie údajov z týchto pozostatkov predchádzajúceho spustenia, no vo väčšine prípadov je bezpečnejšie vrátiť sa k predchádzajúcej uloženej kópii a nezmazané dočasné súbory (temps) zrušiť. Pri dlhšie zanedbávanom čistení môžu tieto nepotrebné súbory zaberať desiatky megabajtov (MB) priestoru na disku. Keď súbory zmažete, nemusíte sa obávať, že sa niečo stane. Ak je dočasný súbor aktívny, teda aplikácia s ním práve pracuje, počítač zrušenie daného súboru odmietne.

**Ak** svoju prácu s počítačom neobmedzujete len na občasné napísanie listu či prácu s jednoduchým súborom, neinštalujete nové aplikácie a nepripájate žiadne zariadenia, zrejme sa o defragmentáciu nebudete zaujímať. Ak ale váš syn či vnuk hráva počítačové hry, alebo ktokoľvek v rodine pracuje s počítačom intenzívnejšie, treba pravidelne defragmentovať pevný disk. Prečo?

## Nezaneďbávajte defragmentáciu

Pri práci s počítačom dochádza k neustálemu presúvaniu údajov z pevného disku do pamäti počítača a naspäť. Na disk sa zapisujú údaje, ktoré aplikácia potrebuje odložiť, aby si uvoľnila pamäť pre aktuálne robené úlohy. Údaje sa zmažú pri ukončení behu aplikácie. Vy sami si tiež ukladáte nové súbory a iné mažete. Pri inštalácii aplikácií sa na pevný disk tiež ukladá množstvo údajov. No a už pri vlastnom spustení počítača sa na pevný disk zapisujú údaje, ktoré sa pri ďalšom spustení prepíšu alebo doplnia...

Stav pevného disku sa proste stále mení a vzhľadom na obmedzenú veľkosť disku bude systém skôr či neskôr využívať aj medzery medzi existujúcimi súbormi, ktoré sa objavili po zmazení niektorých nepotrebných údajov z disku. Na disku časom už nebude dostatočne veľké súvislé miesto pre uloženie veľkého súboru, a preto bude tento súbor fragmentovaný (rozložený) na menšie časti, s tým, že každá časť má uloženú informáciu, kde je nadväzujúci kúsok.

Ak budete dlhodobejšie pracovať vo Windows s náročnými grafickými programami či MS Office bez defragmentácie, bude voľný priestor na disku rozčlenený postupne na čoraz menšie a menšie súvislé plochy a bude to spomaľovať prácu aplikácii, vyvolávať ich „padanie“ a ďalšie problémy. Hoci v aplikácii Tento počítač zistíte, že na disku je dostatok voľného priestoru, niektoré aplikácie odmietnu pracovať s hlásením, že nemôžu zapisovať na disk, lebo na ňom nie je dosť miesta. Najväčšie súvislé miesto na disku je totiž zrejme také malé, že ho aplikácia nemôže použiť.

Proces defragmentácie umožní pospájať časti súborov do súvislého bloku a súčasne posunie časť súborov na pevnom disku tak, aby sa spojilo voľné miesto roztrúsené po celom disku do jednej voľnej plochy. Pred spustením defragmentácie zmažte všetko, čo budete chcieť z disku odstrániť, vysypte Kôš, ukončíte všetky aplikácie, vrátane antivírusového programu, odhláste sa prípadne aj zo siete a uskutočnite kontrolu a nápravu chýb v jednotke programom ScanDisk príkazom Štart > Programy > Príslušenstvo > Systémové nástroje > ScanDisk. Vlastnú defragmentáciu spustíte príkazom Štart > Programy > Príslušenstvo > Systémové nástroje > Defragmentácia pevného disku.

Najskôr sa otvorí dialógové okno, kde môžete zvoliť jednotku pevného disku, ktorá sa bude upravovať. Tlačidlom Nastavenie upresníte režim defragmentácie. Ťuknutím na OK sa začne defragmentácia. Na okne so zobrazením priebehu defragmentácie môžete sledovať ako proces prebieha. Ďalej sa riadte pokynmi, ktoré sa budú po skončení procesu zobrazovať.





## Ako nájsť obľúbené stránky

**P**redpokladáme, že napísať internetovú adresu a otvoriť si stránku už viete. Určite budete skúšať otvárať aj viac adries, aby ste sa dozvedeli čo najviac nových informácií. Všetky názvy stránok, ktoré boli na počítači otvorené, sa uložia za sebou, no po určitom čase sa stratia, lebo ich vytláča ďalšie nové a nové navštívené stránky. Preto je dobré vytvoriť si v počítači „zásobáreň“ svojich obľúbených stránok. Postup je jednoduchý. Ak sa ocitnete na stránke, ktorú by ste chceli častejšie navštevovať, stlačíte hore tlačidlo Obľúbené a tam máte na výber dve možnosti. Ak je tam málo, alebo žiadna obľúbená stránka, stlačte Pridať k obľúbeným položkám. Ak sa tam však už nachádza veľa stránok od viacerých užívateľov internetu na počítači, zvolte tlačidlo Usporiadať obľúbené položky. Potom stlačte Vytvoriť zložku a napravo v zozname uložených zložiek sa objaví Nová zložka. Tú si pomenujete svojim menom. Od tej chvíle vždy keď budete chcieť uschovať obľúbenú stránku, musíte

po otvorení priečinku Pridať k obľúbeným položkám ešte otvoriť priečinok so svojim menom a až tam novú obľúbenú stránku uložíte. Keď ju nabudúce budete chcieť otvoriť, stačí si zájsť do tejto svojej schránky, kliknúť na tú svoju obľúbenú a internetový prehliadač vám ju automaticky sám otvorí. Ak chcete, môžete si v tejto schránke premenovať názov stránky na hociaký iný, aby ste si spomenuli, čo sa tam naozaj nachádza. Napríklad [www.upsvar.sk](http://www.upsvar.sk), čo je stránku Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny a nachádzajú sa na nej aj aktuálne voľné pracovné miesta, si premenujete na Práca či Zamestnanie a pod.

## Čo dokáže klávesnica

Oproti klávesnici písacieho stroja má klávesnica počítača viac funkcií a viac kombinácií (niekedy sa pre jedno zadanie stláčajú naraz či v rýchlom slede aj tri klávesy). Zoznámme sa s niektorými špeciálnymi klávesmi a niektorými špeciálnymi funkciami.

Vľavo hore býva na každej klávesnici umiestnená klávesa Esc. Je to skratka pre anglické slovo Escape (ískej) čiže Únik. Jej stlačením napríklad zavriete otvorený súbor. Vpravo sa ako samostatná časť nachádza numerická klávesnica, do ktorej sa prepnete stlačením tlačidla NumLock (namlok).

Ak chcete vymazávať text, po jeho označení (začiernení) stlačte klávesu Delete (dilit). V prípade potreby ňou môžete mazať text aj bez označenia. Pridržením klávesy sa vám bude mazať text napravo od kurzora. Vymazávať text naľavo od kurzora môžete väčšou klávesou BackSpace (bekspejs), ktorá býva často označená len šípkou smerujúcou doľava.

Pohybovať sa v dokumentoch naprieč textom umožňujú malé klávesy so šípkami, no dobre je využívať aj klávesu Home (houm), s ktorou sa dostanete na začiatok riadka a End, ktorá zavedie kurzor na koniec riadka. Presun zrýchľuje klávesa PageUp (pejdžap), ktorou sa dostanete na samý začiatok textu a PageDown, ktorá vás privedie zas na jeho úplný koniec.

Špeciálnymi klávesami sú Ctrl (kontrol), Alt a pravý Alt. Často sa využíva ich kombinácia doplnená niektorým písmenom. Napríklad často používaný „zavináč“ (pri písaní e-mailu) dosiahneme podržaním pravého Altu a stlačením písmena V. Ak namiesto veľčka stlačíme C, dostaneme znak pre anglické „and“ čiže &. Ak chceme znak eura, stlačíme po pridržaní pravého Altu písmeno E.

Medzi ďalšie klávesové skratky v MS Wordu patrí napríklad Shift (vľavo dole nad Ctrl) + F3. Po stlačení týchto dvoch kláves sa nám v označenom texte zmenia všetky písmená na veľké (kapitálky), ak stlačíme to isté ešte raz zmenia sa všetky veľké písmená zas na malé. Ak pridržíme Ctrl a stlačíme písmeno Z, zrušíme poslednú akciu.

Klávesové skratky sa využívajú aj pri nastavení riadkovania. Pri jednoduchom treba stlačiť Ctrl+1, pri dvojitom Ctrl+2 a keď má byť 1,5 riadku, stlačíme Ctrl+5. A ešte posledná rada. Ak máte na ploche pootváraných veľa okien a chcete ich rýchlo minimalizovať na lištu, aby sa vám plocha vyčistila, stlačte pridržite klávesu s okienkom (Windows), stlačte M a máte „pozametané“.



Ak máte možnosť lacného pripojenia sa na internet (napr. v Klube Centrum v Bratislave na Žabotovej 2, platia členovia klubu za hodinu internetu len 10 korún), môžete telefonovať s priateľmi, či svojimi potomkami za pár korún. Cez službu Skype sa dokázate rozprávať v reálnom čase po pripojení mikrofónu a reproduktorov (prípadne slúchadiel) k počítaču s ľubovoľným človekom, ktorý tiež Skype používa.

### Telefonujte zadarmo

Skype umožňuje aj konferenčné hovory, keď spolu môže telefonovať neobmedzený počet ľudí. Vhodný je aj na chatovanie, teda písané rozhovory. Text, ktorý napíšete, sa okamžite zobrazí na počítači volanej osoby na druhej strane a tá môže bezprostredne odpovedať. Ak máte lacné pripojenie na internet, môžete si písať celé hodiny.

Skype funguje výborne na rýchlych linkách, kvalita zvuku je dokonca vyššia ako u mobilného telefónu, či pevnej linky. Linka by mala mať najmenej 128 kilobitov, pretože Skype spotrebuje na prenos zhruba 15 kilobajtov za sekundu, pri pomalších linkách môže dochádzať k výpadkom alebo zhoršeniu kvality zvuku.

Na telefonovanie úplne stačí malý mikrofón, ktorý predávajú v supermarketoch približne za 120 korún. Pre ešte jednoduchšie telefonovanie si možno kúpiť headset za 300 korún, ktorý obsahuje slúchadlá aj mikrofón. Nuž a tomu, kto chce komunikovať iba písomne, stačia dobré a rýchle prsty.



# Náš seriál

## Rakovina 2. časť prostata

**Expert z britského Centra pre výskum rakoviny sú presvedčení, že protifajčiarske kampane a predpokladaný pokles počtu fajčiarov zníži počet prípadov rakoviny pľúc. Podľa spomínaných expertov by sa tak na čele rebríčka v roku 2020 mohla ocitnúť čoraz častejšia rakovina prostaty. Tej sa nedokázal ubrániť ani herec Roger Moore, jeden z predstaviteľov Jamesa Bonda...**

V USA a v škandinávskych krajinách sa už na čele ocitla. Všeobecne najvyšší výskyt rakoviny prostaty je v Spojených štátoch u černošského obyvateľstva a najnižší v Číne a Japonsku. Mnoho Japoncov síce fajčí a pije, no zároveň Japonci priemerne skonzumujú 29,5 gramu sóje denne. Keď sa však Japonci presťahujú do USA, počet ochorení na rakovinu prostaty medzi nimi vzrastá. Menia sa totiž ich stravovacie návyky. Je to vlastne dôkaz, aký vplyv má vhodná strava pri ochrane organizmu pred nástupom rakoviny prostaty.

### Ryby, zelenina, červené víno

Dnes je už výskumom dokázané, že v krajinách, kde je vyššia spotreba sóje, je aj nižší výskyt rakoviny prsníka a prostaty. Odborníci odporúčajú tiež surovú zeleninu (najmä paradajky) a čerstvé ovocie. V prevencii proti rakovine prostaty môžu podľa výskumu amerického National Cancer Institute (NCI) pomôcť aj cesnak a cibuľa, ktoré obsahujú oxid siričitý, zodpovedný za ich špecifickú vôňu.

Výsledky niekoľkých vedeckých štúdií tiež preukázali, že kto vypije štyri a viac pohárov červeného vína za týždeň, zníži si riziko vzniku rakoviny prostaty až o polovicu. Môže za to prírodný antioxidant resveratrol, ktorý sa nachádza v šupkách červeného hrozna. Ďalšia štúdia analyzovala zdravotný stav 6000 severských mužov od 42 do 81 rokov a zistila, že muži, ktorí vôbec nejedli ryby, sú vystavení až trojnásobne vyššiemu riziku rakoviny prostaty než tí, ktorí ryby konzumujú často. Najlepšie sú vysokotučné ryby ako losos či makrela, ktorých mäso je bohaté na omega-3-mastné kyseliny. Tie sú totiž kľúčovým faktorom v boji proti rakovine.

Najnovším potravinovým objavom v boji proti rakovine prostaty sú čili papričky. Marcové číslo časopisu Cancer Research prinieslo štúdiu amerického tímu vedcov, ktorí dokázali liečebný efekt kapsaicínu (nachádzajúceho sa v čili papričkách) na rakovinové bunky z nádoru prostaty. Účinnok byl potvrdený u ľudských nádorových buniek pestovaných v laboratórnych podmienkach, aj u myší, kde bol kapsaicín schopný zabiť 80 percent nádorových buniek.

### Na prostatu trpel aj James Bond

U karcinómu prostaty je veľmi dôležité jeho včasné objavenie. Zákernosť tohto ochorenia spočíva v tom, že počas dlhej doby túto formu rakoviny nesprevádzajú žiadne príznaky. U niekoho je tá doba dlhšia, u iného kratšia. V neskoršom veku to pocítili americký prezident Ronald Reagan a jeho francúzsky kolega Francois Mitterand. Touto chorobou však trpel aj jeden z predstaviteľov agenta Jamesa Bonda - Roger Moore a v 52 rokoch na rakovinu prostaty zomrel známy rockový hudobník Frank Zappa.

Bolo by hlúpe, keby sme boli hrdí, že môžeme mať to, čo mali spomínané svetové osobnosti. Najlepšie je dať si čo najskôr prostatu vyšetriť. Je celkom možné, že máme nie smrteľné, ale tiež nepríjemné zväčšenie prostaty. Túto benignú

## Často a dlho močíte? NAVŠTÍVTE LEKÁRA

nu hyperpláziu má 25 percent 55-ročných a až polovica 75-ročných mužov. Typickým príznakom je častejšie močenie (najmä v noci), slabší prúd moču a pocit, že močový mechúr sa po opustení toalety celkom nevyprázdnil. Na liečbu zväčšenej prostaty, ktorú mal aj nemecký kancelár Helmut Kohl, existujú účinné lieky, no pri zistení karcinómu je situácia vážnejšia.

Rakovinový nádor rastie nepozorovane viac ako desať rokov a príznaky (časté a predĺžené močenie) pripomínajú ťažkosti so zväčšenou prostatou. Preto tomu mnohí muži nevenujú dostatočnú pozornosť. Niekedy zomrú na niečo iného skôr ako sa karcinóm odhalí. Nás však také „šťastie“ nemusí stretnúť, preto je dobré absolvovať nenáročný test, podľa ktorého sa dá určiť, do akej miery človeku tento nádor hrozí.

### Radšej vyšetrenie ako metastázy

Praktický lekár alebo urológ musí najskôr stanoviť hodnotu špecifického prostatického antigénu v krvi. Zo vzorky krvi možno laboratórne identifikovať rakovinu prostaty. Pre potvrdenie diagnózy by malo nasledovať vyšetrenie, pri ktorom sa nahmatá zadná časť prostaty cez konečník a zisťujú sa odchýlky od normálneho

stavu, tvrdé uzly. Toto vyšetrenie nie je veľmi príjemné, no lepšie je absolvovať ho, ako nechať nádor napádať postupne močový mechúr, semenníky, pečeň, panvu, stehenné kosti, chrbticu, rebrá, pľúca...

Aby lekári zistili v akom stave sa nádor nachádza, musia urobiť aj transrektálne vyšetrenie, pri ktorom sa do konečníka zavádza ultrazvuková sonda. Počítačová tomografia a magnetická rezonancia pomôžu odhaliť aj drobné nádory. Pomocou dutej ihly sa urobí odber tkaniva z podozrivého ložiska (jediný spôsob stopercentnej diagnostiky) a po tejto biopsii sa počítačovou tomografiou zisťuje prípadné rozšírenie rakoviny do okolitých orgánov a scintigrafiou aj rozšírenie do kostí.

Keď zhubné ložisko nepre rastá okraje predstojnej žľazy, možno u mužov do 65 rokov odstrániť celú prostatu, čo vylieči 90 percent prípadov. Funkcia močového mechúra sa do týždňa zvykne upraviť. U mužov, ktorí nemôžu podstúpiť operáciu sa pokračuje ožarovaním, ktoré však môže poškodiť okolité orgány a nervy a spôsobiť inkontinenciu a impotenciu. Starí a slabí pacienti, ktorí nemôžu absolvovať operáciu ani ožarovanie, sa liečia hormonálne a medikamentózne, pri silnejších bolestiach pomáhajú analgetiká a opiáty.

**Tibor Mrocek**



# Predstavujeme Jednotu dôchodcov na Slovensku

Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS) je občianske združenie, ktoré vzniklo v roku 1990 z iniciatívy slovenských dôchodcov. V súčasnosti má cca 70 000 členov. Sídlo jej ústredia je Bratislava, ďalej sa člení na osem krajských a 67 okresných organizácií. V obciach a mestách je cca 800 základných organizácií.

JDS združuje dôchodcov bez rozdielu národnosti, politickej príslušnosti, náboženstva a sociálneho pôvodu. Medzi hlavné úlohy a ciele patrí pomoc pri príprave občanov na prácu a život v dôchodkovom veku, ochrana ich práv a presadzovanie oprávnených požiadaviek v ich prospech. Uvedené základné ciele presadzuje v spolupráci so zákonodarnými orgánmi, výkonnými orgánmi štátnej správy a samosprávy, s odborovými organizáciami, politickými stranami a ďalšími občianskymi združeniami.

JDS poskytuje svojim členom sociálnu, zdravotnú a právno-poradenskú pomoc v rámci svojich možností. Pomáha pri realizácii systému celoživotného vzdelávania a rozvíja kultúrno-spoločenské aktivity v jednotlivých formách. Veľkú pozornosť venuje dobrovoľníckej činnosti v spolupráci s obcami a mestami. Organizuje semináre, konferencie a odborné kurzy v sociálnej a zdravotnej oblasti. Vydáva štvrtročne časopis *Tretí vek* a časopis *Informátor*, v ktorom uverejňuje metodické pokyny a správy pre naše organizácie. JDS vyvíja tiež medzinárodné aktivity. Je členom EURAG (*Medzinárodnej organizácie seniorov Európy*), úzke kontakty má s dôchodcami v Česku, Maďarsku a Rakúsku.

V súčasnosti sa v sociálnej oblasti JDS venuje najmä vyriešeniu dôchodkov mužov - vdovcov (*vdovecké dôchodky*) a prepočtu dôchodkov u dôchodcov, ktorí išli do penzie pred 1. januárom 2004. V kultúrno-spoločenskej oblasti sa darí najmä speváckym súborom, ktorých je v rámci Slovenska cca 70. JDS organizuje ich prehliadky na okresnej a krajskej úrovni, no tiež celoštátnu prehliadku. Pokiaľ sa týka turisticko-športovej činnosti, organizuje JDS najmä turistické pochody. Každý rok usporadúva JDS Celoslovenský turistický zraz a športové hry seniorov. V rámci vzdelávania sa osvedčujú tri formy: základné v základných organizáciách, akadémie vzdelávania na úrovni okresných organizácií a Univerzity tretieho veku. Od roku 2005 organizuje JDS v spolupráci s Úradom verejného zdravotníctva SR vzdelávací projekt *Mám 65 a chcem žiť zdravo*.

Predsedom Jednoty dôchodcov na Slovensku je RNDr. Kamil Vajnorský, podpredsedom pre zdravotnú oblasť Doc. MUDr. Štefan Litomerický, CSc., podpredsedom pre organizačnú oblasť a dobrovoľnícku činnosť Vladimír Brestenský, hospodárom Ing. Igor Fabián a tajomníčkou Oľga Potúčková.

## Cirkev oceňuje kresťanských seniorov

Popri Jednote dôchodcov na Slovensku (JDS) pôsobí v SR aj konfesne orientované Združenie kresťanských seniorov (ZKS). Súčasne mimo ZKS existujú i farské kluby dôchodcov. Obe formy oceňuje Pastoračný a evanjelizačný plán katolíckej cirkvi na Slovensku 2001 - 2006 za to, že ich členovia-seniori významne prispievajú k pôsobeniu cirkvi svojou zrelosťou a skúsenosťami.

Cieľom Pastoračného a evanjelizačného plánu vzhľadom na seniorov je povzbudenie k odvahe prijať čas odchodu do dôchodku. Pastoračný a evanjelizačný plán v týchto súvislostiach odporúča:

a) vytvoriť podmienky, aby najmä mladší dôchodcovia mohli uplatniť svoje dary vo farskom spoločenstve a spoločnosti;

b) fyzicky aj duchovne pomáhať seniorom, ktorí sú odkázaní na pomoc, aby prijatím utrpenia a modlitbami prispievali k posväteniu seba, svojich drahých a Cirkvi;

c) podporovať hnutia a iniciatívy (*biblické krúžky, Univerzita tretieho veku*), ktoré podporujú integrovanie seniorov do farského spoločenstva a pomáhajú im, aby obohacovali druhých napr. v rámci malých spoločenstiev;

d) uľahčovať účasť starých ľudí na slávení Eucharistie, sviatosti zmierenia, na pútiach a duchovných obnovách napr. tým, že sa postaráme o dobrovoľných sprievodcov;

e) starať sa, aby služby a pomoc seniorom a chorým odkázaným na pomoc boli spojené aj s duchovnou starostlivosťou. Nezabúdať ani na seniorov, ktorí bývajú v ústavoch;

f) postarať sa, aby v každej farnosti bola

pracovná skupina, ktorá vedie evidenciu o všetkých starých a chorých vo farnosti, bez rozdielu na náboženské presvedčenie, a v spolupráci s príbuznými a susedmi sa stará o ich praktické aj duchovné potreby. Pre dobrovoľných spolupracovníkov v tejto službe organizovať formálne kurzy (*kurz domáceho opatrovania chorých, kurz správdzania umierajúcich, kurz komunikácie s chorými a starými*);

g) viesť starých ľudí k apoštolátu prostredníctvom bežných kontaktov, učiť ich svedčiť o Evanjelii, najmä bez slov drobnými skutkami lásky;

h) chorých a prestárlych prosiť o modlitby za potreby farnosti. Vštepovať im presvedčenie, že ich život aj napriek bolestným obmedzeniam môže byť plodný: svojimi modlitbami a utrpením v spojení s Kristovou obetou môžu vyprosovať milosti pre seba aj pre druhých;

i) vychovávať mladých a dospelých k solidarite so seniorami. Pripravovať ich na aktívnu starobu, na využitie možností, ktoré im raz poskytnú ukončením zárobkovej činnosti.

## Staré Mesto podporuje seniorov

Okresná organizácia Jednoty dôchodcov na Slovensku v bratislavskom Starom Meste koncom apríla bilancovala na sneme svoju činnosť od posledného Valného zhromaždenia v roku 2003. V tom čase mala OO JDS desať základných organizácií, no pre chooby a úmrtia funkcionárov štyri z nich zanikli. Popri prirodzenom úbytku však bolo v rokoch 2003 až 2005 prijatých aj 564 nových členov. Medzi nimi je veľa šikovných, organizačne schopných mladých dôchodcov, spomedzi ktorých v júni vyberú budúcich funkcionárov JDS, na ktorých je a bude hlavná ťarcha organizačnej činnosti medzi dôchodcami. Tých najaktívnejších bude JDS naďalej oceňovať.

Dnes je verejný život založený na svojpomoci a dobrovoľníckej činnosti, na individuálnej iniciatíve a aktivitách a tej majú v OO JDS zatiaľ dosť. Každoročne tu organizujú celookresné podujatia, ako je Úcta k starším, či Deň matiek (spojený so súťažou Stará mama Starého Mesta), štyrikrát do roka býva seminár na rôzne témy. Kultúrno-osvetová činnosť pokračuje, no dôchodcovia sa sťažujú, že poplatky na podujatia sú vysoké a akcie sa konajú večer, kedy sa mnohí boja chodiť po uliciach. Seniori však chodia do knižnice a viacerí navštevujú Univerzitu tretieho veku. Starosta mestskej časti Peter Čiernik pre nich už tretí rok poriada obľúbené hudobné posedenie. Okrem toho mestská časť najmä v lete organizuje rôzne kultúrno-spoločenské podujatia, na ktoré sú dôchodcovia pozývaní. Navyše Staré Mesto poskytuje pre OO JDS aj finančnú dotáciu.

Stále je však čo riešiť, aby sociálne a finančné problémy nenútili mnohých seniorov žiť hlboko pod štandard. Žiaľ, možnosti OO JDS v zdravotnej a rekreačnej oblasti sa z roka na rok znižujú. Za posledné tri roky nedostala okresná organizácia od poisťovne ani jeden liečebný preukaz. Zrušené boli rekondičné pobyty, všetko je na komerčnej báze. Bolo by o čom diskutovať aj pri otázke stravovania seniorov, či malej kapacity domova dôchodcov. Miestny úrad vychádza seniorom z JDS v ústrety na základe spoločnej dohody o spolupráci, no všetko je aj tak v rukách samotných dôchodcov a ich predstaviteľov, ktorí si musia presadiť svoje predstavy medzi poslancami miestneho zastupiteľstva. Významne im k tomu pomáhajú aj miestne *Prešporské noviny*, ktoré aktivitám seniorov (vrátane článku o sneme OO JDS) venujú veľkú pozornosť.

(tim)



# Pozvánka

[www.senior.sk](http://www.senior.sk)

[www.regiony.sk](http://www.regiony.sk)

## KURZY pre začiatočníkov:

každý týždeň (*utorok - streda - štvrtok*):10-12.00 hod.,  
3-dňový kurz (*Windows, Word, Internet*) / 200,-Sk

\*\*\*\*\* **AKCIA** \*\*\*\*\*

## SENIORI

**zoznámte sa s internetom !!!**

Každý 1. pondelok v mesiaci r. 2006:

**otvorené dni klubu**

**CENTRUM:**

**Internet pre seniorov  
bezplatne!!!**



[www.tabory.sk](http://www.tabory.sk)

[www.animo.szm.sk](http://www.animo.szm.sk)

**júl - august denne**

\*\*\*\*\*

## DIGITÁLNE PRÁZDNINY

pre deti + tenis a iné...

**DENNÝ TÁBOR**

**v centre Bratislavy**



## KLUB CENTRUM



**verejný počítačový klub pre celú rodinu**

**ŽABOTOVA 2, 811 02 BRATISLAVA**

**tel./fax: 5249 1310, 0911 555029, 0907262670, 0905 464006**

## V Bratislave sa stretli Slováci žijúci v zahraničí

# Mladí hľadajú svoje korene

Koncom uplynulého týždňa sa v Bratislave uskutočnilo už šieste zasadnutie stálej konferencie Slovákov žijúcich v zahraničí. Delegáti krajských spolkov, organizácií a inštitúcií, ale aj jednotlivci sa na tejto platforme tradične zameriavajú na otázky vzájomných vzťahov a spolupráce so SR. Slováci žijúci v zahraničí zblížujú Slovensko so svetom a sú nositeľmi intelektuálneho, kultúrneho, hospodárskeho i vedeckého potenciálu. Na konferencii sa prerokovali priority jednotlivých komunít, ktoré by mali byť obsiahnuté v programe štátnej politiky starostlivosti o Slovákov žijúcich v zahraničí, teda v materiáli, ktorý bude v zmysle zákona predložený na rokovanie vlády SR a následne na rokovanie NR SR.

Úrad pre Slovákov žijúcich v zahraničí, ktorý zastrešuje spoluprácu s touto komunitou na Slovensku pripravil prvú etapu projektu digitalizácie všetkých dostupných dokumentov a materiálov zo života a histórie Slovákov žijúcich v zahraničí, ktoré sa nachádzajú v slovenských inštitúciách, zaoberajúcich sa touto problematikou. Úrad tiež na svojich webových stránkach a v krajských časopisoch zverejnil výzvu na záchranu kultúrneho dedičstva, v ktorej sa obrátil na všetky spolky, organizácie, dokumentačné strediská, redakcie i jednotlivcov z radov Slovákov žijúcich v zahraničí a požiadal o upozornenie na písomnosti, múzejné predmety, či pozostalosti osobností spolkového života. Usmerní ich, ktorej inštitúcii na Slovensku by bolo vhodné dokumentačné materiály ponúknuť.

My sme v kuloároch zasadnutia oslovili doktora **Viktora ŠTOLCA**, ktorý emigroval do USA v roku 1968. Keď žil na Slovensku, pracoval v akadémii vied na endokrinológii a po príchode do Spojených štátov si našiel miesto na katedre patológie Lekárskej fakulty Pittsburskej univerzity, kde pracoval až do odchodu na dôchodok. Dnes má 74 rokov a má čas zájsť na Slovensko aj častejšie a porovnávať život tu a tam.

**Pán Štolc, ako funguje slovenský spolkový život v USA? Venujú sa mu len starší, či aj mladší ľudia?**

V Spojených štátoch je viacero krajských spolkov, deliacich sa na ženské, podľa náboženstva a podobne, no zastrešujúcou je Slovenská liga. Je tam veľa starších ľudí. Generácia, ktorá odchádzala do USA pred 80 rokmi už nežije, no sú tam ich potomkovia. Aktivizujú sa starší i mladší. V Pittsburgu, kde žijem, vedú slovenské krajské rádio päťdesiatnici a je tam aktívna aj staršia generácia, no napríklad v New Yorku je viac mladých.

**Usilujú sa Slováci v Amerike zachovať si povedomie o starej vlasti, učia po slovensky aj mladších?**

Problém je s druhou generáciou. Keď sa tam deti narodí, rodičia ešte nevedia dobre anglicky, v domácnosti hovoria po slovensky, no keď deti prídu do školy, sú vystavení veľkému náporu angličtiny a slovenčinu už veľmi neoblubujú, nesnažia sa ju naučiť. Opakom je však tretia generácia. Hoci sa u nich doma nehovorí po slovensky, snažia sa nájsť svoje korene a majú záujem sa naučiť po slovensky. Veľa záleží od rodičov. Moje deti hovoria perfektne po slovensky a sú druhou generáciou, no sú rodiny, kde druhá generácia síce rozumie všetko, no nehovorí slovensky.

**Poznáte podmienky v Spojených štátoch a chodievate aj na Slovensko. Môžete porovnať život seniorov v USA a u nás?**

Odlisuje sa to, samozrejme, v životnej úrovni. Na Slovensku sa teraz začína s druhým pilierom, no v USA existuje druhý pilier už desiatky rokov. Je tam niekoľko druhov penzií. A aj tí, ktorí majú len federálnu penziu, z toho dokážu slušne vyžiť. Tu keď idem do kina, nevidím tam staršieho človeka. Ako by mohli, keď lístky stoja nad sto či 120 korún. Hoci tu majú seniori dôchodcovskú zľavu nejakých desať percent, v Amerike je tá zľava podstatne väčšia. Čo sa týka starších ľudí, je tam životná úroveň ďaleko vyššia ako na Slovensku.

**A ako je to s rodinným životom? Fungujú tam trojgeneračné rodiny? Pomáhajú v USA starí rodičia svojim potomkom starať sa o malé deti?**

V Amerike bol vždy veľký pohyb obyvateľstva, a tým sa tam rodiny dosť rozbíjali. Keď je šanca na lepšie miesto, odíde človek trebárs z Pittsburgu do San Franciscu. Štruktúra rodiny nie je taká kohezívna ako na Slovensku. V ľuďoch, ktorí majú taliansky pôvod, je zafixovaná spolupatričnosť, sú rodinne orientovaní a Slováci svojim spôsobom tiež. Mám však známych v Pittsburgu a ich dcéra sa odsťahovala dve hodiny cesty odtiaľ. Už sa toľko nestýkajú a ani stará mama sa nemôže o vnúča starať. Každý si tam žije vlastný život. Je to iné ako u nás.

Ďakujem za rozhovor.



## Otvorenie cyklistickej a turistickej sezóny

Združenie pre podporu cyklistickej dopravy BicyBa na sobotu 27. 5. zorganizovalo Otvorenie cyklistickej a turistickej sezóny. Doobeda sa odovzdávala verejnosti nová cyklotrasa v Devínskej Novej Vsi, poobede turistické infostánky v Devíne. Obe akcie spojila slovensko-rakúska cyklotúra, ktorá voľne nadväzuje na podobné podujatie z minulého roka...

Nová vedľajšia cyklistická trasa v Devínskej Novej Vsi vedie od ulice Ivana Bukovčana po ulicu Na Hriadkach. Trasa je vybudovaná ako súčasť projektu Greenway Moravská cyklistická cesta, ktorý podporila Nadácia Ekopolis a spoločnosť TOYOTA. Vynovený je aj úsek cyklocesty medzi Devínom a Devínskou Novou Vsou. Odovzdanie pozostávalo z krátkych príhovorov a jazdy pelotónu od školy až do Devína.

Poobede bol na sútoku Dunaja a Moravy v rámci systému turistickej infraštruktúry Na bicykli k Morave po prvýkrát otvorený nový turistický infostánok a zároveň sa tu o 15:00 začali pešie ekoturistické exkurzie pre verejnosť do svahov Devínskej Kobyly. Ich cieľom bolo pritiahnúť návštevníkov i domácich obyvateľov do hodnotných rekreačných lokalít okolia Bratislavy a motivovať ich k častejšiemu aktívnemu tráveniu voľného času v prírode.

Celodenná Cyklotúra bez hraníc bola dlhá približne 44 kilometrov. Trasa viedla z Devína do Karlovej Vsi a cez hraničný priechod Petržalka - Berg do Hainburgu. Tu sa slovenskí účastníci stretli s rakúskymi a spoločne pokračovali do mestečka Orth. V sídle národného parku Dunajské luhy (Donau-Auen) bol program vo forme prehliadky multimedialnej expozície v zámku Orth a exkurzie do prírody. Zdatnejší účastníci cyklotúry prišli aj ráno na podujatie v Devínskej Novej Vsi, kde si vyskúšali aj spomínanú novú cyklotrasu.

Popoludní bol v Devíne pri sútoku Dunaja a Moravy otvorený prvý stály turistický infostánok. V ňom návštevníci získajú informácie o prírodných a kultúrnych hodnotách jedinečného regiónu. Infostánok bude zároveň východiskovým miestom pre pešiu ekoturistickú exkurziu do svahov Devínskej Kobyly. Podobné exkurzie pod vedením skúsených sprievodcov bude združenie BicyBa realizovať počas celej letnej sezóny v mesiacoch jún - september, a to každú sobotu, vždy o 15.00 h.

Portál nielen pre seniorov, ročník I. (c)

Vydavateľ: regióny.sk, občianske združenie, IČO: 30786371.

Sídlo redakcie: Žabotova 2, 811 04 Bratislava.

Tel./Fax: 02/5249 1310, 0902 089 102.

Šéfredaktor: Mgr. T. Mrocek, sefredaktor@senior.sk. Webmaster: P. Zuziak, webmaster@senior.sk. DTP: PhDr. Tatiana Hagarová - VALÉR hagarova@zmail.sk.

Registrácia: ISSN 1336-9059 (21. apríla 2006).