

HÁDANKA



Víte, o jakou budovu ve městě se jedná a kde se nachází?

PAPRSEK



ZPRAVODAJ
PEČOVATELSKÉ
SLUŽBY

KVĚTEN

2010



AKTUÁLNĚ

RÁDCE PACIENTA

Ministerstvo zdravotnictví ČR společně s předními odborníky připravilo pro české pacienty v rámci aktivit zaměřených na zvyšování bezpečnosti ve zdravotnictví publikaci s názvem Rádce pacienta. Ta má pomoci k jejich lepší orientaci při kontaktu se zdravotními službami, seznámí je s jejich právy a povinnostmi v rámci poskytování zdravotních služeb a posílí jejich postavení v systému zdravotnictví.

Distribuce publikace Rádce pacienta bude probíhat průběžně v krajských nemocnicích a prostřednictvím praktických lékařů pro dospělé.

STANDARDY KVALITY SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

STANDARD 13

PROSTŘEDÍ A PODMÍNKY

Pečovatelská služba Farní charity Pacov je terénní služba, která zajišťuje poskytování úkonů uživatelům v jejich domácím prostředí.

Máme takové materiální a technické vybavení, které odpovídá druhu a rozsahu poskytovaných služeb.

V domácnostech uživatelů nabízí pečovatelská služba pomoc při vytváření bezpečného a důstojného prostředí v rámci individuálního plánování služby.

V prostorách střediska pečovatelské služby je zajištěno zázemí pro pečovatelky a slouží též jako prostor pro jednání se zájemcem o službu.

Při své činnosti dodržujeme všechny zákonné normy a předpisy, které mají vztah k pracovnímu vztahu zaměstnanců, organizaci práce zaměstnanců, ochraně zdraví při práci a kvalifikačním předpokladům pro výkon práce.

ODPOVÍDÁME NA DOTAZY

DĚDĚNÍ ZE ZÁKONA

V případě, že zůstavitel nezanechal platnou závět' nebo závět' nezahrnovala řešení otázky veškerého jeho majetku, stanoví občanský zákoník principy dědění ze zákona. To se odehrává v pořadí dědických skupin.

V první skupině dědí zůstavitelovy děti a manžel, každý z nich stejným dílem. Nedědí-li některé dítě, nabývají jeho dědického podílu stejným dílem jeho děti. Jestliže nedědí ani tyto děti, nebo některé z nich, dědí stejným dílem jejich potomci. Nedědí-li zůstavitelovi potomci, dědí ve druhé skupině manžel, zůstavitelovi rodiče a dále ti, kteří žili se zůstavitelem nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a kteří z tohoto důvodu pečovali o společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele. Dědici druhé skupiny dědí stejným dílem, manžel však vždy nejméně polovinu dědictví. Pokud nedědí manžel ani žádný z rodičů, dědí ve třetí skupině stejným dílem zůstavitelovi sourozenci a ti, kteří žili se zůstavitelem nejméně po dobu jednoho roku před jeho smrtí ve společné domácnosti a kteří z tohoto důvodu pečovali o společnou domácnost nebo byli odkázáni výživou na zůstavitele. Nedědí-li některý ze sourozenců zůstavitele, nabývají jeho dědického podílu stejným dílem jeho děti. Dědictví, jehož nenabude žádný dědic, připadne státu .

Člověka většinou vede ctižádostivost, ale pak stejně vzpomíná jen na ty lidské momenty. Ve starším věku se už přestane hnát nahoru, protože buď už tam je, anebo zmoudří a ví, že se tam nic zvláštního neděje. Že tam leze jen proto, aby tam byl. Jde o to, aby se člověk během svého vývoje nezačal klanět sám sobě.

J. Sovák

příspěvek od paní Marie K.

PRANOSTIKY



Sníh v máji – hodně trávy.

Studený máj – v stodole ráj.

Chladno a večerní mlhy v máji, hojnost ovoce a sena dají.

Večerní rosy v máji hodně sena dají.

Je-li už máj zahradníkem, není stodol milovníkem.

Když v máji blýská, sedlák si výská.

Svatá Žofie políčka často zalije.

Urban bývá studený pán.

Chladna o Jakubu a Filipu jsou zlým znamením pro polní plodiny.

Děšť na Nebevstoupení Páně ukazuje na suché počasí.

Děšť o Letnicích – slunce na Boží Tělo.

Vstupujeme do měsíce, který je pokládán za nejkrásnější v roce. Jeho prvenství je ovšem i v tom, že jako jediný ze všech měsíců v roce má dvě pojmenování: starší máj (z latinského maius) a mladší květen (podle přírody, která v tuto dobu kvete). Název květen je u nás znám teprve necelých 180 let. Užito poprvé bylo jedním z našich novodobých tvůrců češtiny Josefem Jungmannem. Starší označení bylo ovšem ještě poměrně dlouhou dobu používáno, čehož důkazem je i jeho uplatnění v nesmrtelné básni Karla Hynka Máchy.



HUMOR LÉČÍ

Pane doktore, před očima mi létají takové malé, nejasné mušky.

Lékař předepíše pacientovi brýle a přikáže mu přijít za měsíc na kontrolu.

Tak co, už je to lepší?

Jasně. Mušky jsou o hodně větší a vidím je zřetelně.

HOROSKOP BÝK 21.4. – 20.5.



Lidé narození v tomto znamení jsou rozhodní, mlčenliví a neskonale trpěliví. Ukvapené jednání nepatří k jejich špatným stránkám, dokáží bleskově kalkulovat a analyzovat, ale na rozmyšlení si nechávají vždy dost času. Lpí na klidném domácím prostředí a harmonii. Jejich dům je jejich hrad. Rozumějí umění, milují zpěv, tanec a vše, co uspokojuje jejich touhu po požitcích. Jejich myšlení je tvořivé a kreativní. Jsou velice pracovití a navíc i prakticky založení. Dokáží jít vytrvale za svým cílem a jejich cílevědomost často přeroste v tvrdohlavost. Každý, kdo se pohybuje v blízkosti býka, by měl vědět, že klasický býk poměrně dlouhou dobu vydrží jakékoliv zacházení, ale běda, přeteče-li pohár jeho trpělivosti. Většina býků má silnou konstituci a těší se dobrému zdraví. Je jen málo nemocí, ke kterým jsou býci náchylní.

12., 13., 14. květen – Pankrác, Servác, Bonifác

Před Servácem není léta, po Serváci s mrazy veta.

Pranostika o ledových mužích pochází asi z 18. století a není u nás původní. O původu ledových mužů existovaly nejrůznější domněnky. Jeden z výkladů uvádí přelet meteoritických rojů mezi Sluncem a Zemí, což brání v průniku slunečního záření. Jiný počítá s rozpouštěním ledovců v polárních krajích a plutí ker směrem na jih. Zcela vyvrácen byl i středověký názor o působení měsíce, jenž byl rozšířen zejména na území Francie až do poloviny 19. století. Dle něho způsobují měsíční paprsky zhoubné „zadušení“ (= zmrznutí). Je uváděno, že pruský král Bedřich II. zvaný Veliký, jenž se považoval za panovníka osvíceného, proti pověrám bojujícího, vyhnal svého zahradníka, který chtěl před jarní měsíční nocí královskou oranžérii chránit rohožemi. Druhý den byla tato oranžerie zničena mrazem.

ČETBA NA POKRAČOVÁNÍ

ROBIN (Zdena Frýbová)

... Až do doby, kdy naši rodinu obohatil Robin, byl pobyt na chalupě v Krásné ztělesněním idyly. Půvabná šumavská vesnička o čtyřiceti číslech, naše stavení na jejím konci uprostřed velké vzrostlé zahrady, jen trávník, záhony, keře a stromy. Okolo plotu potok, louky a les vzdálený čtyři minuty. Zdálo by se: ráj pro psa. Ne tak ovšem pro Robina, který přece nemohl být spokojen s pouhou zahradou. A tak i zdejší pobyty nám záhy okořenil aférami.

Léto, kdy jsem se tam s ním jako s maličkým štěnětem uchýlila poprvé, proběhlo dokonale.

Čistotné a dovádivé štěně bylo milým společníkem, spokojeným s námi i se světem. Slibovala jsem sobě i Robinkovi, že mnohátýdenní pobyty na chalupě si zopakujeme, kdykoli budu mít z ústavního výzkumu ke zpracování nějaký větší celek.

To jsem si sice splnila, ale idyla vzala zaslavě.

Hned příští jaro, kdy Robinovi byl rok, objevil při víkendových pobytech, že největší rozkoš



tohoto světa je les, i to, že v dosahování této slasti mu brání plot. A protože jakékoli omezování se jeho svobodomyšlné nátuře přičítá a aktivně proti němu bojuje, nespokojil se dlouho s pouhým bédováním a nadáváním u vrátek. Důkladná prověrka plotu mu odhalila netušené vyhlídky. Pět let jsem nemohla Rudolfa a Honzu přimět, aby provedli generálku plotu. Poté, co Robin několikrát zmizel na pár hodin v lese, se do ní pustili o překot i s Petrem. Výsledek byl však spíš oslnivý než praktický, protože Robina sice rozzuřilo do nepřítelství, že všechny jeho průchody vzaly zaslavě, ale brzy si poradil: cestu na svobodu řešil klasickou metodou ostřílených kriminálních těžšího kalibru - tunely. Sice jsme je pod plotem pilně zasypávali, ale to jen zvýšilo jeho pracovní iniciativu. Sadisticky je budoval zejména v odlehlém cípu zahrady, kterému říkáme džungle a nevymýtíme ji jen proto, že dává záplavu malin a ostružin jak palce. Prodrat se džunglí k plotu, nalézt tunel a zneškodnit ho, to pokaždé představovalo rozdrásané nohy i ruce, které jsme si s kletbami ošetřovali hojivými mastmi za Robinova opovržlivého přihlížení, jací jsme chcípáčkové. On takový tunýlek i v terénu se ztíženými podmínkami zmákne levou tlapkou.

JAK DÁT VĚCEM DRUHOU ŠANCI

Asi všichni víme, že novinami se nejlépe leští umytá okna, ale například v USA tuto běžnou praxi s velkým jásotem znovu objevují. Na druhou stranu ale v zámoří objevují jiné překvapivé možnosti využití starých věcí. Tak například podle internetových zdrojů, v nejedné rodině slouží již nefunkční mikrovlnná trouba jako výborné skladovací místo na chleba. Dvířka dobře těsní a otáčející se talíř dokáže transportovat kusy pečiva do přední linie. Jiní zas ve staré mikrovlnce přechovávají cukroví a pamlsky. Hlavní výhodou je, že se dovnitř nedostanou mravenci.

Největším zdrojem odpadů jsou ale obaly všeho druhu. Vše, co koupíme, je zabaleno a po konzumaci i vyhozeno, v lepším případě do tříděného kontejneru. Ale jde to i jinak. Např. zavlažování z PET lahví. Trik je jednoduchý. Ustříháme dno, drobným hřebíčkem uděláme do uzávěru díрку, otočíme (ustříženým) dnem vzhůru a naplníme vodou. Vzniklou zásobárnu vody zapustíme do půdy. Voda pomalu odkapává a zvlhčuje půdu.

A co takhle obyčejný pytlík od bramborových lupínků. Stačí pečlivě vysypat drobky, vymýt v horké vodě, obrátit naruby a usušit. Stříbrný sáček na zabalení dárků je na světě. Stačí ozdobit barevnou mašlí a dojem je dokonalý.

Dosud hojně praktikované je využívání jogurtových obalů ke klíčení semínek.

Praktické řešení úschovy neposedných mikrotenových sáčků pro další použití řeší jejich nasoukání do prázdné krabice od papírových kapesníků. Elegantně je pak podlouhlou škvírkou vytahujeme jeden za druhým kdykoliv zrovna potřebujeme.



CVIČTE SI SVŮJ MOZEK

PŘIŘADTE K SOBĚ PROFESE A PRVKY TYPICKÉ PRO TATO POVOLÁNÍ.

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. PROGRAMÁTOR | A. MALTA |
| 2. DIRIGENT | B. ZVÍŘATA |
| 3. KUCHAR | C. LETADLO |
| 4. SOUDCE | D. STŘECHA |
| 5. ZEDNÍK | E. RAZÍTKO |
| 6. PILOT | F. ODPADKY |
| 7. KADEŘNÍK | G. POČÍTAČ |
| 8. PRODAVAČKA | H. RAKETA |
| 9. ÚŘEDNÍK | I. TAKTOVKA |
| 10. ZAHRADNÍK | J. ŠICÍ STROJ |
| 11. UČITELKA | K. VAŘEČKA |
| 12. STROJVŮDCE | L. TALÁR |
| 13. UKLÍZEČKA | M. LOŇ |
| 14. ŘEZNÍK | N. KATEDRA |
| 15. ŠVADLENA | O. NOVINY |
| 16. VETERINÁŘ | P. NŮŽKY |
| 17. POKRÝVAČ | Q. POKLADNA |
| 18. NÁMOŘNÍK | R. MOTYČKA |
| 19. TRAFIKANT | S. HADR |
| 20. POPELÁŘ | T. VLAK |
| 21. TENISTA | U. MASO |

Jeho výpady mne děsily hned z několika důvodů. Nehrozilo sice nebezpečí z dopravního ruchu, protože Krásnou projede jedno auto za hodinu, zato však byly ohroženy slepice domorodců, zvyklé pokojně se hrabošit v travnaté rokli nedaleko našeho plotu. Sem Robin vletěl vždy přednostně. Po několika výprascích je sice přestal mordovat, ale ono úplně stačilo, že mezi nimi zběsile lítal a vyřvával. A tak jsem třeba pětkrát za den vyrazila od psacího stroje, jakmile jsem z dálky zaslechla zděšené kdákání a kvokání, a s klackem či hráběmi se řítila k rokli, kde slepice poletovaly jak smyslu zbavené. Klacek k použití nedošel, protože když jsem byla dostatečně blízko, Robin vzal packy na ramena a vyrazil k lesu, který byl tím pravým cílem jeho útěku.

Zpět jsem se vracela za chmurných úvah rozbíhajících se hned několika směry: zatímco při loňském pobytu jsem tu udělala víc práce, než jsem si naplánovala, letos to vypadá zoufale. Na klidné soustředění mám podmínky vlastně jen večer, když Robin usne. Tím zas berou zasvé moje oblíbená posezení s knížkou před krbem, kde praskají voňavá polena... A domorodci právem reptají, že slepice jim z ouleku přestanou snášet. Ráda věřím, že slepici žijící v pocitu, že nebezpečný šílenec je nablízku a kdykoli se může vynořit, čili slepici žijící v trvalém stresu brzy přestane bavit snášet cokoli, tím spíše vejce.

K práci jsem znovu zasedla s myšlenkami na Robina v lese, neboli v děsu, kdy nám ho hajný odpráskne. (pokračování příště)

RADY ZAHRADNÍKA



- průběžně odstraňujte odkvetlá květenství šeříků
- na konci května ostříhejte listnaté živé ploty do požadované výšky
- zlepšete výživu bohatě kvetoucích stromů nejlépe kapalnými hnojivy smíchanými s postřikem proti chorobám a škůdcům
- vysévejte jednoleté letničky přímo do záhonů
- vydatně zavlažujte jahodníky, pokud je hodně sucho
- provzdušněte trávník, popřípadě začněte s prvním sekáním, pohnojte ho a zalévejte
- poškozená místa na trávníku zkypřete, dosypte kvalitní zeminou a dosejte travním semenem

DOMÁCÍ PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

NEVOLNOST

Může mít mnoho příčin, zejména zánět žaludeční sliznice, poruchy jater a žlučníku, nervovou zátěž, cestovní horečku nebo jedovaté látky ve stravě. Dráždění na zvracení je obranný mechanismus, který má pomoci z těla rychle vyloučit toxiny a škodlivé látky, jako např. velké množství tuku či alkoholu, které nelze strávit.

**Fenyklový čaj*

Éterické oleje fenyklu mají na trávicí trakt uklidňující účinek a uvolňují křeče. Asi 1 lžičku fenyklových semen rozdrtíme, přelijeme 1 šálkem vroucí vody, necháme 10 minut vyluhovat a slijeme. Šálek vlažného čaje pijeme třikrát denně. Pomáhá také pomalé žvýkání tenkých plátek čerstvého fenyklu.

CITRUSOVÁ OČISTNÁ KÚRA



Citrusy v sobě skrývají především velké množství vitamínu C, obsahují také betakarotén, vitamíny skupiny B, vápník, draslík, hořčík, fosfor i značné množství kyseliny listové. Velkou část plodu tvoří voda, a tak kromě osvěžení přispívají citrusy k celkové hydrataci organismu. Pektin, což je vláknina rozpustná ve vodě, pomáhá čistit trávicí systém. Lidé užívající citrusy denně potvrdili, že se díky nim zbavili zácpy, plynatosti, obezity, bolesti žaludku, ale i chronické vyčerpanosti a problémů s kůží a vlasy.

Pro rychlou očistu trávicího traktu můžeme vyzkoušet „citrusový den“: Ráno nalačno vypijte lžici olivového oleje smíchaného se lžicí čerstvé citrónové šťávy. Tato směs neutralizuje jedovaté látky v celém těle. Po celý den popíjejte nápoj ze 150ml nesycené minerální vody, lžičky medu a šťávy vymačkané z půlky citrónu. Současně pijte také čistou minerálku. Poslední jídlo dne - samozřejmě lehké - si dejte tři hodiny před spaním. Další den se nepřejídejte.

RECEPTÁŘ

Tentokrát kuře pokaždé jinak



KUŘE JAKO KACHNA

1 kuře, kysané zelí, anglická slanina, sůl, kmín

Do pekáče dáme zelí, na ně položíme pár plátků anglické slaniny a posolené rozčtvrcené kuře. Maso silně pokmínujeme. Nepodléváme, ale pečeme přiklopené. V troubě kuře odkryjeme až když je řádně propečené. Pak necháme dopéci kůrčičku. Podáváme s chlupatými knedlíky.

Chlupaté knedlíky:

Syrové brambory nastrouháme, osolíme a přidáme na kostky nakrájené rohlíky. Řádně prohněteme, abychom dostali tužší těsto, a necháme chvíli odležet. Vytvarujeme kulaté knedlíky, které vložíme do osolené vroucí vody a povaříme.

KUŘE NA NIVĚ

1 kuře, sůl, pepř, máslo, velký pórek nebo cibule, 1dl světlého piva, 150g nivy, ¼ l smetany

Kuře osolíme, opeříme a prudce opečeme na másle. Přidáme nakrájený pórek nebo cibuli, podlijeme vodou a pivem a 10 minut dusíme. Potom přendáme do zapékací misky a chvíli samostatně pečeme. Nastrouhanou nivu smícháme se smetanou, nalijeme na kuře a dopékáme.

KUŘE MŇAM

1 kuře, olej, brambory, sůl, zakysaná smetana, žloutek, strouhaný sýr
Do ohnivzdorné mísy dáme trochu oleje a dno pokryjeme kolečky syrových brambor. Osolíme, položíme porce kuřete, opět kolečka brambor, osolíme a zalijeme zakysanou smetanou, ve které jsme rozšlehali žloutek. Posypeme strouhaným sýrem a upečeme.

PŘÍBĚHY ČTENÁŘŮ

SLAVNÉ Á

Svoje dětství jsem prožila v šedesátých letech v Praze a k té době také neodmyslitelně patřily prvomájové průvody. Už jako malá jsem chodila do průvodu se svými rodiči, v rukou jsem třímala mávátka, kterým jsem třepala na všechny strany a nevěděla proč, ale líbilo se mi to. S nástupem do školy jsem už trochu nabrala rozum, ale účast v prvomájových průvodech mě stejně neminula. Bylo to v té době jaksi povinné, ani jsme si prostě nedovedli představit, že bychom do průvodu nešli. Dokonce byla i povinná výzdoba oken vlaječkami, což kontroloval domovní důvěrník a provinilce bez vlaječek hned hlásil na příslušné orgány. Jako všechny děti, nedělaly jsme z těchto povinností žádnou vědu a ani se netrápily tím, jestli je to správné či ne. Na průvod se zkrátka muselo, a tak jsme snažili z toho vytěžit alespoň nějakou zábavu a radost. Minimálně tu, že byl 1. květen státní svátek a nemuselo se do školy! A v průvodě se zažila vždycky nějaká švanda.

Když jsem chodila do třetí třídy, byla jsem vybrána (nevím podle jakých kritérií, chování to určitě nebylo, jelikož jsem byla velkej neposeda a měla jsem žakovskou plnou poznámek; možná to bylo podle prospěchu a nebo podle barvy vlasů, klíč opravdu netuším) jako nosič jednoho písmena z názvu naší školy v čele průvodu všech jejích žáků od první do deváté třídy. V té době bylo v celé škole dobře okolo tisícovky dětí. Takže to byl opravdu zodpovědný úkol. Naše škola se jmenovala ZDŠ Omská a já měla nést písmeno Á. Byla jsem na to velmi pyšná a s důvěřivostí malého desetiletého děvčátka jsem byla přesvědčená, že beze mě by to opravdu nešlo a že mě všichni uvidí nejen na tribuně, ale i doma u televizí. Přinesla jsem si písmeno den před prvním májem domů, bylo velikánské, celé z tuhé překližky, červeně natřené a přibité na vysoké tyči. Pochodovala jsem s ním už večer okolo domu a všichni mí kamarádi mě obdivovali a taky mně záviděli. Nemohla jsem ani dospat. Rodiče hned ráno zapnuli televizi a také zavolali našim tetám a babičkám, aby se všichni dívali, že půjdu v čele naší školy a ponesu to slavné Á a tím pádem mě určitě nepřehlédnou. Sraz jsme měli před školou ve Vršovicích, seřadili jsme se, učitelé srovnali hlavně nás osm v čele, co jsme nesli písmena a vyrazili jsme. Tenkrát se chodilo pěšky až na Václavské náměstí,

cestou se přidávaly další části průvodu a na Vinohradské třídě už šel obrovský proud lidí na náměstí, kde dole na Můstku byly tribuny se všemi státníky. Průvod pak procházel náměstím, dole zamával prezidentovi a pokračoval Národní třídou pryč. My jsme byli součástí Prahy 10, a tak jsme byli až na konci, což je pro další vývoj událostí dost podstatné. Pochod v průvodu na „Václavák“ byl totiž dost náročný, protože se musely stále dodržovat řady, což u dětí bylo velmi obtížné a u nás osmi s písmeny takřka nemožné. Z bočních ulic se k nám přidávaly stále větší davy a konec průvodu už byla jedna velká chumelenice lidiček. Každý něco hulákal, něčím mával a já byla malá a nic jsem neviděla, ani kam šlapu. Abychom se udrželi vedle sebe a nápis ZDŠ OMSKÁ byl čitelný, museli jsme se pevně chytit za ruce a k tomu ještě držet tyč s písmenem. Dodnes si pamatuji, jak mě dav lidí tlačil někam jinam, jak jsem křičela, pak i brečela a nakonec se ztratila. Někdo totiž zařval: „Támhle prodávají banány!!!“ a proud lidí se vrhnul příslušným směrem, vcucnul mě mezi sebe i s mým Á a bylo to.

Marně jsem volala, naříkala a mávala „áčkem“ nad hlavou. Nikoho to nezajímalo, všichni se hrnuli dopředu a vlekli mě sebou. Nakonec jsem se ztratila úplně. Sedla jsem si na bobček na kraji chodníku a dala se do usedavého pláče. Tyč s písmenem jsem opřela o strom a čekala, až mě někdo vysvobodí. To víte, že se našli dobré duše, které se mě ujali. Nějaké tety v krojích mě vzaly mezi sebe i s písmenem a dovedly mě až dolu k tribuně, kde byl stánek pro ztracené děti. Tam jsem se posadila mezi ostatní poztrácené děti, které už vůbec nebrečely, ale naopak se radovaly, protože jsme dostaly nejen banán, ale i červenou limonádu (to byla v té době velká pochoutka) a tatrunku. Každému nakonec našli jeho rodiče nebo třídu, stejně i mě předali naši paní učitelce, která vypadala jako před infarktem, protože ani nevěděla, že se někdo ztratil, poznali to jenom díky tomu, že jim z nápisu školy jaksi vypadlo poslední písmeno. A tak šla celá naše škola okolo tribuny s nápisem ZDŠ OMSKÁ a možná si naši tehdejší politici mysleli, že přijely děti odněkud z Ruska. A moje rodiče a všichni příbuzní, kteří pečlivě sledovali celé dopoledne obrazovku, se ani nevšimli, že moje Á chybí, jelikož celý průvod byl vždycky takový zmatek, že snaha někoho v něm poznat byla skoro beznadějná.

POHYBEM KE ZDRAVÍ: CHŮZE

CHŮZE JAKO PŘIROZENÝ POHYB



Proč právě chůze?

Především pro její přirozenost. Řada lidí má chuť i odhodlání udělat něco pro své zdraví. Často si však myslí, že nejsou pro svůj věk či zdravotní stav schopni velkého fyzického zatížení. V souladu se světovými trendy jim doporučujeme navýšit svůj denní energetický výdej prostřednictvím toho nejpřirozenějšího pohybu, který dokonale znají – tedy chůze.

Jak začít s kondiční chůzí?

Jestliže v současné době pravidelně necvičíte a nevykonáváte žádnou fyzickou aktivitu, jakékoli navýšení aktivity pro vás bude znamenat změnu k lepšímu. Současná doporučení nás nabádají k provozování alespoň 30minutové fyzické aktivity mírné intenzity po většinu dní v týdnu, optimálně denně. Těchto 30minut pohybu lze rozdělit do dvou či tří 10-15minutových intervalů během jednoho dne, což dokáže zařadit do nabitého programu každý z nás.

Pokud s pravidelným sportováním začínáte, je na místě určitá míra opatrnosti. Organismus si musí na zátěž postupně zvyknout, zapojit adaptační mechanismy. Každá pohybová aktivita vyvolá v organismu určitou reakci, cílem je, aby tato reakce byla pozitivní a tělu prospěšná. Zkuste se během prvního týdne procházet volným krokem po dobu cca 45 minut denně (popř. ve třech 15minutových intervalech). Nejste-li zvyklí ani na tuto minimální zátěž a připadá-li vám vysoká, pak dobu procházky zkráťte na 30 minut (či 3x10min.). Pokud se následující den i po takové procházce cítíte unaveni, procházejte se v prvním týdnu třeba pouze obden: během dne „volna“ bude mít organismus čas na regeneraci.

Každou procházku začněte 5minutovou pozvolnou chůzí, aby se organismus zahřál, připravil se na pohyb. Optimálně proveďte několik protahovacích cviků.

Příště: Jak správně chodit?

POLICIE ČR VARUJE A PREVENTIVNĚ CHRÁNÍ ČESKÉ SENIORY



Nikdy neotvírejte dveře, nevíte-li kdo je za nimi. Cizí lidi si nikdy nvpouštějte do bytu, pouze ty, které dobře znáte, nebo se vám důvěryhodně prokáží a sdělí vám, proč přichází. Pokud vás někdo oslovuje jménem, ještě to neznamená, že vás zná. Je vhodné uvádět na jmenovce na dveřích příjmení v množném čísle nebo v mužském rodu, zvláště v případě, že v bytě žije sama žena. Buďte opatrní, neotvírejte každému, kdo vás za dveřmi požádá o pomoc, např. o možnost si zatelefonovat, či předání zásilky pro vašeho souseda. Situaci můžete řešit i přes zavřené dveře. Pomoc zprostředkujete např. přivoláním souseda nebo sanitky apod. Mějte vždy důležitá telefonní čísla poblíž vašeho telefonu nebo na dobře viditelném místě. Zamykejte hlavní vchodové dveře. Pro své bezpečí si pořiďte dveřní panoramatické kukátko, které vám umožní vidět široký prostor za vašimi dveřmi a pojistný řetízek, díky kterému můžete vyřídit některé záležitosti v relativním bezpečí. Nemívejte doma více peněz v hotovosti nebo velmi cenné věci, pokud nemáte doma zabudovaný trezor. Peníze si raději uložte na svůj účet a cennosti do bezpečnostní schránky v bance nebo v jiném peněžním ústavu. Svě cennosti si raději vyfotografujte, při jejich případném odcizení vám tyto fotografie usnadní jejich identifikaci. Noste u sebe jen nezbytnou peněžní hotovost. Nikdy se před nikým nechlubte tím, kolik máte doma peněz, ani tím, jaké vlastníte cennosti. Stačí nepatrná chvílička, aby si vás podvodník vytipoval a dostal do vašeho bytu. Časté jsou i případy, kdy vás neznámá osoba žádá o pomoc a vzbuzuje tím soucit. Potřebuje nutně půjčit nebo rozměnit finanční obnos a mezitím, co jdete pro peníze, obhlédne, kde máte uloženou hotovost nebo položenou peněženku a využije situaci k jejímu odcizení. V případě zástupců firem provádějících odečty energií požadujte služební průkaz prokazující příslušnost k dané společnosti, sledujte vývěsky v domech, které na odečty upozorňují dopředu nebo si skutečnost ověřte telefonátem na daný úřad.