

2/2014



ZPRAVODAJ



ohlédnutí za relaxačním dnem v maďarském Győru

Při plánování aktivit na letošní rok bylo opět počítáno s jednodenními relaxačními zájezdy do maďarských termálních lázní v Győru. V I. pololetí byl vybrán termín 28. března. V tento páteční den se sešlo všech 47 přihlášených klientů v 5.30 hodin na parkovišti před kinem Hvězda. Již tak brzká ranní hodina značila, že den bude pěkný - teplý a slunečný. A bylo opravdu tak. Celý páteční den nám krásně svítilo a hřálo sluníčko, a proto někteří z nás si venku rozložili lehátko a již „chytali první bronz“ .:) Jednodenní relaxační den se opravdu vydařil.



Na II. pololetí je již také vybrán termín a to pátek **5. prosince**. I tentokrát je plánována pro zájemce prohlídka vánočně vyzdobeného Győru. Zájemci se již mohou hlásit v INFO - Centru. Účastnický poplatek činí 600 Kč (doprava, jednodenní pojištění a vstup do termálních lázní).

účastník zájezdu

ohlédnutí za kulturním zážitkem - Slezské divadlo v Opavě - 15. března 2014

I v letošním roce jsme pro milovníky vážné hudby naplánovali kulturní představení. Z nabízeného programu divadel v Olomouci, Ostravě a Opavě výbor vybral operetku od Johanna Strausse ml. „Tisíc a jedna noc“. Dne 15. března se **90 našich členů (2 autobusy)** vydalo poprvé do Slezského divadla v Opavě.

Na zpáteční cestě si v autobuse účastníci mezi sebou špitali, že se jim líbilo nejen vybrané představení, ale také i prostory Slezského divadla. Z toho lze usuzovat, že všichni klienti byli spokojeni a do Slezského divadla v Opavě opět rádi zavítají.

účastník zájezdu



jednodenní poznávací zájezd

Moravská Třebová - Svitavy - Litomyšl

Dne 16. května jsem se zúčastnila zájezdu do Moravské Třebové, Svitav a Litomyšli.

Z Přerova jsme vyjeli za plačtivého počasí, ale už za Olomoucí déšť ustál a my se mohli těšit z krás naší vlasti. První naše zastávka byla v Moravské Třebové, kde jsme navštívili renezanční zámek, který vznikl na místě původního gotického hradu založeného již ve 13. století. Naším cílem v nynějším zámku byla alchymistická laboratoř mistra Bonaciny, dvorního astrologa a alchymisty Ladislava Veléna ze Žerotína, s jehož životopisem jsme byli seznámeni a díky tomuto velmoži nastalo v 17. století období velkého rozkvětu Moravské Třebové. Ale vraťme se k naší laboratoři. Vidíme zde nástroje praktické alchymie, například křivule, dózy a tavicí pec. To vše střeží nám známý Golem. Rozloučili jsme se s mistrem Bonacinou, aniž by nám namíchal trochu svého nápoje na omládnutí, který bychom mnozí potřebovali a vydali jsme se na další poznávací cestu

Projíždíme překrásnou Českomoravskou vysočinou, která v tomto období hýří čerstvou zelení a žlutou barvou řepky olejnaté. Po pár kilometrech nás vítá historické město Svitavy, kde nás očekává největší muzeum prací techniky v ČR. Dovídáme se, jak se pralo ve středověku a jak se tato činnost postupně usnadňovala. Vystavují zde padesát typů pracích strojů. Od valch, na kterých jsme ještě mnohé z nás praly, přes pračky a ždímačky naší i cizí výroby. Také můžeme nahládnout do kuchyně i koupelny našich babiček.

Ale čas neúprosně utíká a my odjíždíme na třetí a poslední zastávku do města Litomyšle s tisíciletou historií. Na oběd máme ještě chvilku čas, proto se můžeme projít 500 m dlouhým podloubím, které lemuje náměstí. V hotelu Slunce máme připraven oběd. Servírují nám hovězí polévku a řízek s bramborem. Velice nám chutná. Ještě si hrdla zvlážíme kávou, pivem či limonádou a po malém odpočinku jdeme na prohlídku renezančního zámku. Procházíme kolem sochy Aloise Jiráska, který na litomyšlském gymnáziu působil. Zde se také odehrává jeho román Filozofská historie. A už naše kroky došly k zámku, který stojí na místě původního hradu postaveném ve druhé polovině 16. století Vratislavem z Perštejna.

V 18. století je na hradě zřízeno podivuhodné divadlo. K zámku přiléhá pivovar, v němž se narodil Bedřich Smetana. Na jeho počest se každým rokem koná operní festival nesoucí jeho jméno. Po prohlídce zámku nasedáme do autobusu, který nás doveze domů a do všedního života.

Závěrem mi dovolu,te, abych i jménem všech účastníků tak krásného zájezdu poděkovala paní Ivaně Vaculové, která vše připravila a celou dobu se o nás vzorně starala. Už nyní se těším na příště.

účastnice zájezdu Magda Hrabětová

třídenní poznávací zájezd

Rakousko - Solná komora

20. 5. - 22. 5. 2014

Byl krásný 20. květnový den a my se už od 6. 00 hodin ráno těšili i na třídenní poznávací zájezd k našim sousedům do Rakouska. Po nástupu do autobusu nás přivítala vedoucí paní Ivana Vaculová, popřála nám hezkou cestu a sdělila několik úvodních informací. Cestou nás také provázela svým bohatým výkladem naše členka a zároveň i průvodkyně zájezdu Ing. Helena Patočková. Tím, že bylo počasí po celé tři dny zájezdu nádherné, cestovní nálada byla stále výborná.

První naší zastávkou byla prohlídka zámku Telč. Krásný zámek, ležící v kotlině Českomoravské vrchoviny, je obklopen několika rybníky. Celé město je krásné, má úzké a dlouhé podloubí a je zapsáno v Seznamu kulturních památek UNESCO. Posledními majiteli byli až do roku 1945 Lichtensteinové.

Další naší zastávkou byl hrad a zámek Český Krumlov, který je též od roku 1992 zapsán do Seznamu kulturního dědictví UNESCO. Je symbolem města a jeden z největších komplexů v Evropě. Sídlnil zde rok Rožumberků a nyní patří rodu Schwanzenbergů. Celé okolí města obklopuje řeka Vltava, točící se kolem historického města, které má překrásné domy, náměstí, zámecké zahrady a i fontánu. V parku jsme si prohlédli z povzdálí otáčivé hlediště a následně navštívili kostel sv. Víta z 18. století. Po občerstvení a odpočinku jsme se vydali na ubytování do Vyššího Brodu - hotelu Panský Dům.

Druhý den po snídani jsme odjeli směr Linec, do města Gmundenu. Zde jsme navštívili historické muzeum, kde jsme si prohlédli krásně malovanou sanitární keramiku. Po této prohlídce jsme se přesunuli do další části Gmundenu, k velkému jezeru Traunsee, kde byl dán rozchod k prohlídce města, až do odjezdu lodí. Ve 12 hodin jsme nastoupili do lodi Gizela a projeli se asi 1 hodinou po jezeře. Z třpytícího jezera byly vidět z povzdálí nádherně zasněžené hory a celkové okolí moc pěkného města. Po výstupu z lodi jsme pokračovali k zámečku Ort z roku 909, který vyčníval z jezera, a cesta k němu vedla po dřevěném mostu. Kdysi sloužil jako hotelové učňovské středisko.

Odtud jsme jeli solnou komorou a tunely do císařských lázní Bad Ischl, vybudované v secením slohu. Jsou to nejstarší solné lázně a léčí se zde dýchací cesty. Následovala procházka městem i parkem až k domu France Lehára, kde se konají koncerty. Sousední dům byl rezidencí císařů, císařovny Sisi z rodu Habsburků. Poslední cesta tohoto dne vedla na vyhlídku Gmundenberg (884 m nad mořem) s výhledem na jezero Traunsee a celkové okolí zasněžených hor. Odtud byl odjezd na ubytování do Satlendenu - hotel Melodia.

Třetí den po snídani jsme se přemístili k jezeru do městečka Wolfgangsee. Zde jsme si prohlédli krásná zákoutí historických budov. Po prohlídce kostela jsme nastoupili do

autobusu a jeli zpět solnou komorou do Schlafbergu až k nástupní stanici lanovky. Zde jsme obdivovali vláček - zubačku, který nás pak vyvezl strmou cestou a tunelem, až do výšky 1783 metrů nad mořem. Na samotném vrcholu této hory byl ještě sníh a tyčil se zde velký horský hotel Haus Schlafberospitze, který poskytuje občerstvení i ubytování. V okolí hotelu je krásný ochoz, odkud je vidět na všechny světové strany i na 3 jezera - Mondsee, Traunsee a Attersee. Po 3 hodinové prohlídce okolí a občerstvení, jsme opět vláčkem cestovali zpět a cestou dolů jsme si prohlíželi krajinu shora. Na samém vrcholu roste pouze klet, hořec, petrklíče atd.

Posledním bodem zájezdu byla zastávka v městě Melku. Jen okrajově jsme byli seznámeni s klášterem benediktínů, který je celý vyzdoben mramorem a má ve svém vlastnictví ohromné sbírky knih - asi 80 000 svazků, obrovské globusy z cest a zlatý Keltský kříž.

V městě Melku jsme se zastavili na poslední nákupy dárků. Nějtvětší pozornost si vysloužily Mozartovy koule, které snad nikdo neopomněl koupit. Pro nedostatek času (změna odjezdu a příjezdu vláčku) jsme již nemohli pokračovat v původním plánu cesty směrem do Salzburgu a jeli jsme již domů. Cestovali jsem zase přes Vídeň, Kroměříž až do Přerova.

Tímto bychom chtěli poděkovat paní Ivaně, která se o nás velmi dobře starala a celému kolektivu vedení, který nám tento zájezd připravil. Děkujeme také paní Ing. Heleně Patočkové za mimořádný výklad po dobu celého tří denního zájezdu a také nesmíme opomenout poděkovat panu řidiči Stanislavu Pitnerovi za bezpečnou jízdu.



účastnice zájezdu Jarmila Cedidlová

První zastávka našeho poznávacího zájezdu bylo město Telč - společná fotografie před státním zámekem



Projíždíme se lodičkou po jezeře Traunsee v městě Gmundenu a kocháme se pohledem na překrásnou krajinu. Venku je 30. stupňů a my se díváme na zasněžené hory.

Jaroslav Foglar a skauting

Pod přezdívkou **Jestřáb** vedl po celý život skautské oddíly. Kromě zaměstnání se Foglar velmi intenzivně věnoval skautingu. Již během svých studií se díky svému staršímu bratrovi seznamuje se skautským hnutím. V roce 1924 se stává členem 34. skautského oddílu, kde dostává přezdívkou Jestřáb. Ta ho pak provází celý život. V roce 1925 se Foglar stává zástupcem vedoucího tzv. Dvojky a o dva roky později stojí v jejím čele.

V roce 1935 začíná Foglarova spolupráce s časopisem Mladý hlasatel, ve kterém v roce 1938 začíná vycházet Foglarův a Fischerův komiks Rychlé šípy. V roce 1941 je časopis německou správou zakázán.

Po skončení 2. světové války působí Jaroslav Foglar krátce v časopisu Junák, později začíná vydávat časopis Vpřed. Po komunistickém převratu v roce 1948 časopis zaniká.

V letech 1948 - 53 a pak od roku 1964 je Jaroslav Foglar spisovatelem z povolání. Přitom vede svůj skautský oddíl pod jménem Městská stanice mladých turistů, protože skauting je zakázán.

Po nástupu komunistů je Foglar jako spisovatel nežádoucí, jeho knihy nesmějí vycházet. Teprve v roce 1965, v době částečného uvolnění politické situace, mu vychází další kniha Tajemná Rásonovka. O dva roky později vychází Foglarovy knihy Poklad černého delfína a Kronika Ztracené stopy. V obnoveném časopisu Junák vycházejí obnovené díly komiksu Rychlé šípy, vzniká televizní seriál Záhada hlavolamu.

Na počátku sedmdesátých let znamená nástup tzv. normalizace pro Foglara opět zákaz publikování. 17. února 1981 umírá Foglarova maminka ve věku 102 let. Po roce 1989 se Foglarovy knihy opět vrací ke svým čtenářům. **Jméno Jaroslav Foglar a jeho přezdívkou Jestřáb se stávají pro český skauting symbolem.**

Jaroslav Foglar zemřel po dlouhé nemoci v pražské Thomayerově nemocnici dne 23. 9. 1999.

Maria Montessori

Maria Montessori se narodila 31. srpna 1870 v Chiaravalle v Itálii. Její matka byla inteligentní, liberální žena, která vstúpila víru, že žena může jít svou vlastní cestou. Otec byl společensky konzervativnější a působil jako ministr v italské vládě.

Tehdejší vzdělávací systém v Itálii přisuzoval dívkám roli, ve které se měly učit domácím pracím, aby se z nich později staly dobré manželky a matky. Jenže Maria měla silnou vůli, zajímala se o matematiku a další vědu a o své budoucnosti měla odlišné představy. Studium několikrát málem vzdala. Nakonec se rozhodla, že půjde studovat inženýrství. Ve škole se jí dařilo a ve dvaceti letech začala studovat i medicínu na univerzitě v Římě. Jenže stát se lékařkou bylo tehdy pro ženu víc než nedůstojné a málem hraničilo s perverzností.

pokračování příště

fotografie z akcí



první skupina si již prohlíží prostory zámku a druhá se fotí před zámkem



společná fotografie z třídenního zájezdu z Rakouska - lázeňské město Bad Ischl

Stránka pro seniory

Informace k platnosti průkaze TP, ZTP, ZTP/P

Dne 11. 4. a 22. 4. 2014 proběhla jednání mezi pani ministřní M. Marksovou a předsedou NRZP ČR Mgr. Václavem Krásou. Na obou jednáních bylo pozitivní to, že ministerstvo přistoupilo na podnět NRZP ČR ve věci výměny průkazu OZP. Tato výměna musí být provedena k 31. 12. 2015, ale nebude probíhat tak, že budou osoby, které mají průkaz přiznaný trvale nebo na dlouhou dobu, zvány k novému posouzení nároku na tyto průkazy. Ze zákona budou muset být nově posouzeny pouze ty osoby, kterým byly průkazy přiznány v letech 2012 a 2013 podle tehdy platné zákonné úpravy. V těchto dvou letech se posuzoval nárok na průkaz společně s posuzováním nároku na PnP. Těchto lidí je asi 40 tisíc a budou muset být nově posouzeni. K tomu, aby došlo k prosté výměně průkazu je však nezbytné změnit zákon č. 329/2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.

Poněkud složitější je situace u příspěvku na péči. MPSV ČR nepředpokládá systémovou změnu v posuzování míry soběstačnosti. U paní ministrně se 11. 4. hovořilo o tom, že míru závislosti by již neposuzovali posudkoví lékaři, ale posuzování by bylo na základě lékařské zprávy ošetřujícího lékaře a sociálního šetření. Bohužel tato skutečnost se již v zápisech neobjevila. Posílení role sociálního šetření považuje NRZP ČR jako příznivý signál změny v této oblasti. MPSV ČR však neuvažuje o zrušení 10 základních životních potřeb. V krátkodobém horizontu chce upravit metodiku sociálního šetření a případně upravit vyhlášku č. 505/2006 Sb., tak, aby bylo možné rozšířit posuzování v rámci 10 základních životních potřeb. Jak je ze zápisu zřejmé, vyjádřil jsem za NRZP ČR nesouhlas se zachováním 10 základních životních potřeb, i když chápeme, že tato rozsáhlá změna zákona potřebuje nějaký čas, a tudíž jsme připraveni změnu posuzování míry závislosti provádět postupně po jednotlivých krocích.

S výměnou sKarty za nový průkaz OZP by si měli lidé pospíšet

Dne 30. 4. 2014 skončila platnost všech speciálních sKaret, které sloužily jejich držitelům mimo jiné jako průkaz osoby se zdravotním postižením (OZP). Bez ohledu na dobu platnosti sKarty, by si měli klienti co nejdříve zajistit její výměnu za nový dočasný průkaz OZP.

Abychom lidem se zdravotním postižením celou situaci co nejvíce ulehčili, nabízíme jim možnost dohodnout si konkrétní termíny. Chceme je tak ušetřit zbytečného čekání ve frontách, upozorňuje generální ředitelka ÚP ČR. Marie Bílková. Přesto i tak řada klientů přichází bez předchozí domluvy.

Podle krajských poboček ÚP ČR si dosud požádalo o výměnu speciální sKarty za nový dočasný průkaz OZP zhruba 15 tis. klientů. V lednu 2014 evidoval ÚP ČR 25 tis. speciálních sKaret. V tuto chvíli tedy zbývá vyměnit asi 10 tis. sKaret za nové dočasné průkazy OZP. Výměnu zajišťují příslušná kontaktní pracoviště ÚP ČR. V případě osobní návštěvy

vydávají zaměstnanci ÚP ČR nové dočasné průkazy OZP přímo na místě a na počkání. Platnost tohoto dokladu se pak odvíjí od doby platnosti lékařského posudku, nejdéle však do konce roku 2015. Za vystavení nového průkazu klienti nic neplatí.

O bližícím se konci sKaret informoval ÚP ČR všechny jejich držitele v průběhu listopadu loňského roku. V současné době kontaktují zaměstnanci jednotlivých pracovišť klienty také sami a upozorňují je na nutnou výměnu dokladu. Informace jsou i na webu ÚP ČR - www.uradprace.cz.

Další možností, která může klientovi se zdravotním postižením zjednodušit život je fakt, že výměnu sKarty za dočasný průkaz OZP může vyřešit postřednictvím svého zástupce na základě plné moci. V ojedinělých případech je možné kvůli vážnému zdravotnímu stavu doručit nový průkaz OZP lidem až domů. Tento postup volí ÚP ČR skutečně jen výjimečně. Důvodem je nedostatečná personální kapacita úřadu a zaměstnanec, který právě průkaz doručuje jednomu klientovi, může chytět na pracovišti ostatním klientům. Na základě vydání průkazu OZP vzniká jeho majiteli mimo jiné nárok na vyhrazené místo k sezení ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, přednost při osobním projednávání jeho záležitostí na úřadech, bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem), slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy, parkovací průkaz nebo bezplatnou dopravu vodícího psa. Rozsah výhod se liší podle typu průkazu OZP, který vychází z předchozího posouzení zdravotního stavu žadatele.

INFORMACE PRO ČLENY

SENIOR SYMPOSIUM 2014

Statutární město Přerov, Odbor sociálních věcí a školství, Oddělení sociální prevence a pomoci pod záštitou náměstka primátora Mgr. Dušana Hluzína, hodlá k příležitosti svátku seniorů (1.10.) připravit pro občany statutárního města preventivní, výchovně vzdělávací akci pod názvem „**Senior symposium 2014**“.

Kde - Velký sál, chodby, přísálí a malý sál Městského domu Přerov

Kdy - 2. 10. 2014 - čtvrtek

V kolik - 12. 00 - 17. 30 hodin

Pro koho - pro cca 400 občanů starších 60 let

Kolik seniorů za preventivní akci zaplatí? - vstup zdarma - dárek města k jejich svátku a jistá společenská forma jejich ocenění. Naše organizace se bude na tomto sympoziu prezentovat spolu s dalšími neziskovými organizacemi působícími v oblasti služeb pro seniory a osoby zdravotně postižené.

ZÁJEMCI O SYMPOSIUM 2014 SE MOHOU HLASIT V INFO - CENTRU

z činnosti Oko STP Přerov

Konec pololetí je mimo jiné dobrou příležitostí ohlédnout se po tom, co udělal výbor Oko STP Přerov pro svou více jak sedmsetpadesátičlennou základnu v tomto období.

V pátek 11. dubna 2014 se uskutečnil další z řady jednodenních zájezdů do termálních lázní v Györu. Pořádají se tradičně dva v rozmezí čtrnácti dnů na jaře a začátkem zimy. Jeden je vždy v režii Oko STP Přerov a druhý v režii MO STP Přerov. „Termálky“ už po těch letech není třeba blíže představovat - pro svou relativní blízkost, příznivou cenu a nezávislost na počasí (rozhodující bazény jsou pod střechou) jsou ideální destinací pro tento typ zájezdů.



příjemné koupání v Maďarsku

Druhý ze dvou každoročních zájezdů do Györu je naplánován na pátek 12. prosince.

Další akcí byl ozdravně-lázeňský pobyt na jihu Slovenska v Dudincích.

Týdenní ozdravný pobyt v kúpeľoch Dudince pořádá výbor Oko STP Přerov ve spolupráci s cestovní kanceláří MILK TOURS Frýdek Místek a za finanční podpory Olomouckého kraje už po čtvrté.

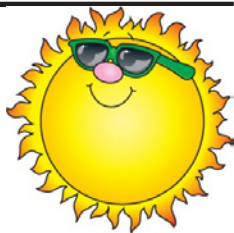
V letošním roce jsme odjeli 4. května a vrátili jsme se v sobotu 10. května. Pobyt v hotelu Flora byl opět velmi příjemný, rovněž personál hotelu ochotný a vstřícný, strava chutná, pestrá a v maximálním množství. Procedury naordinované lázeňským lékařem byly dostačující a vyhovovaly. Tak jako v letech minulých jsme byli se službami jmenované cestovky maximálně spokojeni.



účastníci ozdravného pobytu v Dudincích

Koncem května 22. 5. - 24. 5. 2014 se konala abilympiáda zdravotně postižených v Pardubicích. Tentokrát s mezinárodní účastí. Okresní organizaci STP Přerov reprezentovalo několik členek MO STP Hranice. Reprezentace byla úspěšná. Dvě členky se umístily na krásném druhém a třetím místě v jedné z mnoha disciplín.

Ochrana kůže před sluncem



Sluníčko má na člověka dvojitý vliv.

Pozitivně působí na:

- imunitní systém
- zlepšení nálady
- povzbuzení oběhového systému
- díky slunečnímu záření je tělo schopné si tvořit vitamín D3 a
- mnohokrát uleví i od kožních obtíží

Naopak, mezi **negativa působení** slunečního záření můžeme zahrnout

- sluneční popálení pokožky
- alergii na sluníčko
- stárnutí pleti
- vznik kožních nádorů

Kůže tvoří povrch těla a je přirozenou ochranou před nepříznivými faktory zevního prostředí. K nim patří kromě jiného i ultrafialové záření. Ultrafialové paprsky jsou elektromagnetické vlny o délce od 100 do 400 nanometrů. Podle vlnové délky rozlišujeme **UVC/** 100-280 nm, **UVB/** 280-320 nm a **UVA/** záření /320-400 nm/. Čím kratší je vlnová délka, tím je záření škodlivější. Sluneční záření a infračervené záření prochází atmosférou nerušeně. Pronikání UV záření na zemi závisí na tloušťce ozonové vrstvy. Ztenčení ozonové vrstvy umožňuje zvýšený dopad UVB záření, což je jednou z příčin zvýšeného výskytu kožních onemocnění.

Přeženeme-li slunění, ihned to na vlastní kůži pocítíme. Někdo snese delší pobyt na slunci bez větších potíží, někdo se musí chránit víc. Záleží to na tom, k jakému tzv. kožnímu fototypu patříme. Podle pigmentace kůže, vlasů a podle barvy očí rozlišujeme:

1. zrzavé jedince se světlými očima, světlou kůží a pihami. Jsou nejcitlivější, snadno se spálí a téměř nikdy se neopálí

2. blondáky s modrými očima, světlou kůží a pihami. Jsou citliví na sluneční záření, snadno se spálí a těžce se opalují

3. nejčastější typ - hnědovlasé s modrými nebo tmavými očima s tmavším odstínem kůže bez pih. Dobře se opalují, jakmile si kůže na sluneční záření zvykne

4. tmavovlasé s tmavou kůží a tmavými očima. Jen výjimečně se při opalování spálí.

Kromě fototypu samozřejmě záleží i na stupni „předopálení“ pokožky, na denní době, po kterou se opalujete, na zeměpisné šířce a na délce opalování

Stránka pro seniory - bezpečnost seniorů v dopravě

Při 50 km/h za tuto dobu ujede ještě dalších 14 metrů, aniž by vozidlo jakkoliv zpomalilo! Vlivem únavy, nemoci, špatné kondice ale i věkem se tato reakční doba řidiče prodlužuje. Může být dvojnásobná nebo i pětinasobná. Vozidlo tak začíná brzdít nikoliv po 14 metrech, ale po 28 nebo 70 metrech!!!

Jak tedy správně přecházet vozovku na přechodu pro chodce?

Pro bezpečné přecházení vozovky zkuste využít tyto zásady:

- zastavte se na okraji chodníku před přechodem pro chodce
- rozhlédněte se a posuďte hustotu provozu a rychlost vozidel
- dejte najevo svou polohou na okraji chodníku a například mávnutím paží, že chcete přejít přes vozovku (doporučuje se předpažit ruku s dlaní směrem k přijíždějícímu automobilu)

- s řidičem vozidla, přibližujícím se k přechodu pro chodce, navažte oční kontakt. Dívejte se mu do očí a zjistěte, zda se i on dívá na vás. Řidič, který se na vás nedívá, obvykle před přechodem pro chodce nezastaví.

- jestliže vozidlo před přechodem zastaví nebo je vzdálené více než 50 metrů v obci a 100 metrů mimo obec, vstupte na přechod pro chodce a snažte se jej po pravé straně co nejrychleji, nikoliv však zbrkle přejít na druhou stranu vozovky

- v polovině přechodu pro chodce, než vstoupíte do protisměrného jízdního pruhu, opět zkontrolujte, zda jste přijíždějícími řidiči respektováni a můžete přecházení bezpečně dokončit (pokud si nejste jisti zastavením přijíždějícího vozidla, vyčkejte, ale nesnažte se vrátit nezpět - to je velmi nebezpečné!),

- na širokých a víceprouduch silnicích volte raději přechod, který má světelnou signalizaci nebo je v prostředku vozovky opatřen ochranným ostrůvkem. Vhodné je taky volit trasu, kde k přejití vozovky můžete využít nadchod nebo podchod.

Přechod pro chodce, nadchod nebo podchod musíte podle pravidel silničního provozu použít, jste-li od něj vzdáleni méně než 50 metrů! Na přechod pro chodce, které jsou řízeny dopravními semaforey, máte situaci mnohem lehčí. I tak se před vstupem do vozovky přesvědčte, že přijíždějící vozidlo skutečně zastaví. Jestliže po vstoupení na semaforem řízený přechod pro chodce se zeleným světlem začne svítit světlo červené, nevracejte se a dokončete co nejrychleji bezpečné přecházení vozovky. Dbejte zvýšené opatrnosti, vstupujete-li na světelně řízené křižovatce na přechod pro chodce až za skupinou již přecházejících chodců. Odbočující řidiči obvykle upírají pozornost na tuto skupinu a vás jako jednotlivce mohou přehlédnout. Opět navažte oční kontakt a zhodnoťte, zda vozidlo zastaví nebo bude pokračovat v jízdě.

pokračování příště



Ovocné špízy

Ingredience: pomeranč, kiwi, hroznové víno, banán, jahody, čokoláda na vaření

Postup: Nakrájíme ovoce, připravíme si špejle a napíchneme nakrájené ovoce. Roze-
hřejeme čokoládu na vaření nebo připravíme čokoládovou polevu a špízy polejeme. Dáme
do lednice zchladnout.

Pravá vitamínová bomba

Ingredience: 1 ks pomeranče, 0,5 ks grapefruitu, 0,5 ks banánu, 0,5 ks ananasu, 100 g
hroznového vína, 0,5 ks jablka, 15g ovesných vloček, citronová šťáva

Postup: Všechno ovoce nakrájíme na malé kousky a dáme do misky. Přisypeme ovesné
vločky a zakápneme čerstvou citronovou šťávou.

Italský ovocný salát

Ingredience: 150 g ananasu, 2 ks banánu, 1 ks pomeranče, 2 ks jablka, 4 ks ořechů, 1
ks hlávkového salátu, 1 ks citrónu, 1 šálek smetany, cukr, sůl

Postup: Ananas, banány, oloupaný pomeranč a oloupaná jablka pokrájíme na kostky.
Oloupané ořechy rozlámeme na čtvrtky a srdíčko z hlávkového salátu pokrájíme na nud-
ličky. Do sladké smetany přidáme špetku soli, špetku cukru, citrónovou šťávu a nalijeme
na ovoce.

Těstovinový ovocný salát

Ingredience: 150 g těstovin, 1 jablko nakrájené na kousky, 2 mandarinky (oloupané,
nakrájené na kousky), 1 banán na kolečka, 3 - 4 lžice bílého jogurtu, cukr, 2 lžice olivového
oleje

Postup: Těstoviny uvaříme dle návodu, scedíme, necháme vychladnout a vložíme do
mísy. Jablko oloupáme, zbavíme jadřinců a nakrájíme na kousky, stejně tak mandarinky.
Banán oloupeme a nakrájíme na kolečka. Vše přidáme k těstovinám, vmícháme jogurt,
olej, dle chuti osladíme a důkladně promícháme. Salát podáváme vychlazený.

DOBROU CHUŤ

stránka humoru pro zasmání



Prosím, jak se nejrychleji dostanu na stanici? Počkejte, odvážu vličáka....

Víte, kdy je člověku nejlépe samotnému? Když dědí...

Správný Čech má o dovolené tři přání:

1. jemný písek
2. čistou vodu
3. aby se mu nepos...la míchačka

Dědek s babkou přijdou k doktorovi, aby jim něco předepsal, že chtějí omládnout? Po dlouhém naléhání a uplácení jim doktor, aby se jich zbavil, předepíše Šaratici. Tak si sednou s tou Šaraticí v parku na lavičku, popíjejí a čekají, až omládnou. Po chvilce pítí to na babku přijde, tak odběhne do křoví, když se vrátí, tak říká dědkovi: „Dědku, viděls, já jsem běžela jak šestnástka“, a dědek na to říká: „no, a já jsem se zesral jak dvouletej“.

Dva dědečkové na lavičce: „Vidíš to, Karlík má novou holku.“ „Na mě taky přišla druhá míza. Začala mi zase chutnat krupicová kaše.“

Povídá děda svému vnukovi: „Jen se na mě podívej! Nekouřím, nepiju, neběhám za ženskýma a zítra budu slavit osmdesátku!“ „Jo? A jak?“

„Dědku, došla nám mouka. Vem si tašku a skoč do obchodu.“ „Venku leje, že by ani psa nevyhnal.“ „Psa nech doma!“

Manžel řve na manželku: „Podej mi ty golfové ponožky. „Jaké golfové?“ Vždyť takové žádné nemáš!“ „Ale ano, ty co mají osmnáct děr....“

Cítíš se sám? Cítíš se příliš opuštěný? Sedíš o samotě ve velkém bytě? Ozvi se mi. Dežo Lakatoš s rodinou....



blahopřejeme k narozeninám

Duben

Badurová Eliška
Bočinská Vladimíra
Dostalík Přemysl
Dupalová Eva
Falcová Alenka
Hanák Pavel
Heckelmoserová Františka
Hostašová Božena
Houžva Antonín
Hrubá Irena
Churá Dagmar
Indráková Marie
Ivorová Jiřina
Janišová Dagmar
Jaremejko Petr
Jašová Helena
Jurčák Ladislav
Jurčáková Božena
Kašpárková Milada
Kolář Milan
Kolářová Květoslava
Kolečářová Marie
Krpčová Vlasta
Malíková Marta
Mašková Kristina
Millerová Slavěna
Mlčochová Jaroslava
Mlčochová Libuše
Můčková Anna
Nadymáček Petr
Navrátilová Irena
Němčáková Jarmila
Niesnerová Irena
Novotný Jiří
Pavelka Jiří
Pelantová Miloslava
Pírková Marcela
Pokoráková Jana
Rejzková Miluše
Rozsypalová Jitka
Sivíková Ingeborg
Skácelová Anna
Skácelová Naděžda
Skývová Jana
Smrček Karel
Šoukupová Marie
Šikula Jiří
Školoudfiková Jana
Vargová Renáta
Vilímková Marta

Vinšová Anna
Voclonová Jana
Výkopalová Anna
Zedková Marcela
Zimčíková Marie

Květen

Černá Ludmila
Červinka Alois
Čevelová Vlasta
Derková Jana
Dostál Miroslav
Hanák Vojtěch
Hubená Hermína
Chytilová Jana
Jilková Dobroslava
Kačalková Marie
Karabina Otakar
Kavková Růžena
Koláčková Marie
Kolařík Jindřich
Konečná Marie
Kopecká Pavla
Kozáková Eva
Krauzeová Alena
Krbcová Drahomíra
Kutálková Jana
Lindušková Jana
Lüttmerdingová Věra
Malá Emílie
Malátková Dagmar
Maršálek Petr
Novotná Libuše
Onderková Marie
Palová Marie
Paták Jaroslav
Patočková Helena
Pliska Květoslav
Plisková Květoslava
Pluhař Jiří
Rašková Ludmila
Sedláčková Libuše
Sezima Miloslav
Sezimová Božena
Složilová Jana
Steigerová Květoslava
Ševečková Květoslava
Šimoníková Marta
Štiborová Zuzana
Tihelková Věra
Valenta Ludvík
Vyhlídalová Jarmila
Zámorská Květuše

Zámorský Milan
Zavadilová Dobroslava

Červen

Blafáková Miroslava
Břečková Irena
Burešová Marie
Dorazil Zdeněk
Hladilová Jaroslava
Hradilová Anna
Johanisová Věra
Kadlíčková Jaroslava
Kamenčáková Helena
Koláček Pavel
Kolečář Alois
Koplík Josef
Koplíková Marta
Krumpholtz Zdenek
Kubelová Jarmila
Kutálek Jan
Malá Jarmila
Matějů Marie
Meisselová Anna
Mojžíšová Marie
Mokvský Cyril
Nadymáčková Jana
Nepokojová Libuše
Novotná Stanislava
Orbtelová Jarmila
Pravdová Oldřiška
Radová Anna
Rejhon Jaroslav
Roháčová Pavla
Rybková Marta
Sedláček Jaroslav
Skalická Libuše
Smrčková Jaroslava
Soušková Františka
Šimáková Iva
Školová Kamila
Škubalová Eugenie
Šoupal František
Špačková Božena
Švarcová Jiřina
Teličková Eva
Tomčíková Drahomíra
Vaculová Ivana
Weigelová Jitka
Weintritt Jaroslav
Záhorská Věra
Zdařil Pavel

Jaká jsou základní pravidla pobývání na sluníčku

1. Vyvarujte se prudkému slunění a nepobývat na slunci během poledních hodin

2. Používejte při opalování optimální ochranné krémy. Čím, je kůže světlejší, tím volte vyšší číslo ochranného faktoru. Krém by měl obsahovat UVA i UVB filtr. Číslo označující ochranný faktor /OF/, tím spolehlivěji je kůže chráněna před účinky UV záření. UVA záření sice nezpůsobuje bezprostřední sluneční popálení, ale vniká hluboko do kůže, poškozují tam kolagenová vlákna, pokožka ztrácí elasticitu a stárne, tvoří se vrásky. Především UVB, ale také UVA vede k poškození genotypu, který má za úkol vlastní obnovu poškozených buněk. Pokud je přetížen, může dojít ke vzniku rakoviny kůže.

3. Ověřte si snášenlivost Vaší kůže na ochranný krém. Pozor na látky v lécích a kosmetice, které jsou citlivé na světlo (např. parafinové deriváty, emulgátory, sulfonamidy,...) mohou vyvolat s UVA zařením kožní reakce - zarudlé puchýřky - především na exponovaných místech, jako jsou paže, dekol, ramena.

4. Chraňte si oči a používejte ochranné brýle s UV faktorem.

5. Dětská kůže je citlivější než kůže dospělého člověka. Miminka do 1 roku by neměla být vystavena přímému působení slunečních paprsků. 1-2 leté děti by měly být chráněny vysokým OF, nebo slunečními blokátory. Nezapomeňte na ochranu oděvem a pokrývkou hlavy.

6. Mezi 11. a 15. hodinou pobývejte ve stínu

7. Dodržujete pravidelný pitný režim.

8. Po slunění ošetřete pokožku zklidňujícími preparáty

Druhy opalovacích krémů

a) nízká ochrana má faktor 6-10

b) střední ochrana 10-30

c) vysoká ochrana je nad 30

Nejvyšší bezpečí poskytuje faktor nad 50 - ten je vhodný k moři a pro malé děti v jakémkoli podnebí. Kvalitní opalovací krém by měl mít ochranu před UVB a UVA zářením. Přípravky jsou obvykle voděodolné, hydratační, nadstandard je, když obsahují složky proti stárnutí

Výborný pomocník pro udržení snědé pleti a zdravé pleti je betakaroten

- podporuje přirozené opálení a zpomaluje proces stárnutí buněk

- chrání organismus proti působení volných radikálů a ovlivňuje obranyschopnost kůže při účincích ultrafialového záření

- užívání betakarotenu je velmi důležité nejen v létě, ale také před zimní dovolenou, zatímco voda odráží 25 % UV záření, které se k přímému záření přičítá, sníh odráží až 80 %

- pro účinnější ochranu se doporučuje užívat betakaroten alespoň 2-3 týdny před plánovaným pobytem na slunci