



Chytrý senior

časopis Chytré péče 2/2022

NAŠE REDAKCE

 Chytrá péče

Šéfredaktor

Terka

Kreativní tým

Ála, Terka, Slávka, Matěj, paní Čechová, Daniela, Marta, Jaroušek

Kontakty

V případě, že máte otázky ke službě Chytrá péče, chtěli byste službu zařídit pro jinou osobu, zdarma volejte na informační linku.

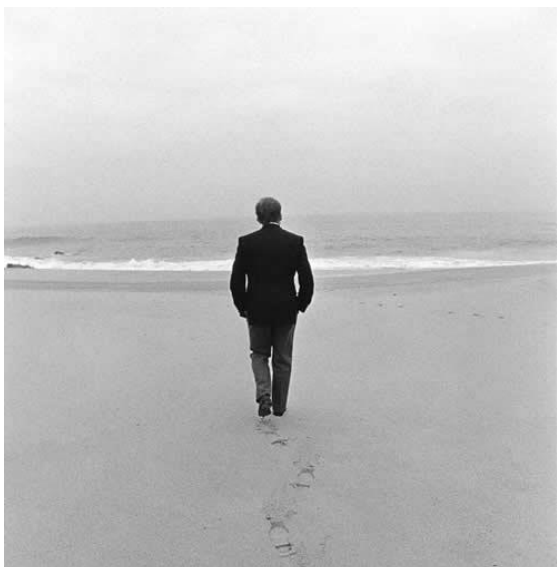
800 123 111

Rádi bychom Vám také nabídli možnost zavolat na bezplatnou linku krizové pomoci Chytrá péče. Zavolejte nám, pokud se cítíte sami, jste smutní, bezradní, opuštění či nejistí. Pokud si nevíte rady v obtížné životní situaci nebo se v takové situaci ocitl někdo z Vašich blízkých. Linka funguje každý všední den od 8:00 - 16:00 hod.

800 100 117

Hezké počtení, máme Vás rádi





Snad i „nehavlovci“ si ve spojení s válkou na Ukrajině vzpomenou na pana Václava Havla a pošlou mu díky za to, že jsme členy NATO. Přeji klidné nebe nad hlavou a bezpečí všem lidem.

Citát: „Já myslím, že po mnoho staletí existuje takový ruský problém, že Rusko přesně neví, kde začíná a kde končí. I když je to největší země světa, má přesto pocit, že je taková trochu malá a že ji ohrožují i nepatrní sousedé, které kolem sebe má.“

Václav Havel

Terapie červeným světlem

Průměrný Evropan tráví **90 % času zavřený uvnitř**. Doma, v kanceláři, v autě... Dřív tomu ale bylo jinak. Lidé pobývali většinu času venku na **slunci**, které je společně s vodou a vzduchem esencí života.

Aby lidské tělo fungovalo, potřebuje energii. **Buněčnou energii zvanou ATP** (adenosintrifosfát), na které jsou závislé všechny chemické procesy v těle. Pokud máte ATP málo, cítíte se unavení a nemocní. Když ho máte dostatek, jste šťastní a výkonní. Jednoduchá rovnice, kterou chápe každý.

Lidské buněčné baterie označuje biologie jako **mitochondrie**. Nabíjí se díky červenému a blízkému infračervenému světlu ze slunce. **Stejně spektrum vlnových délek** dokáží v dnešní době nahradit i moderní světelné panely a žárovky. Terapeutický účinek těchto vlnových délek potvrdilo více než 5 000 vědeckých studií.

V roce 1993 společnost Quantum Devices **vyvinula pro NASA osvětlovací diodu (LED)** pro použití v experimentech s růstem rostlin. NASA použila **červené vlnové délky světla**, aby se pokusila stimulovat růst rostlin, a zjistila, že **červené světlo skutečně růst rostlin zvýšilo**. Zajímavým a nečekaným vedlejším produktem experimentu bylo zjištění, že **vědci, kteří byli často vystaveni intenzivnímu červenému světlu, zaznamenali rychlé hojení jejich kožních lézí**. NASA následně začala studovat využití LED ke **zvýšení metabolismu lidských buněk a zastavení úbytku kostí a svalů u astronautů**, až se postupem let tato technologie rozšířila i mezi širší veřejnost.

...více se dozvíte na str. 14 a 15

Nově je naše linka **DŮVĚRY PRO SENIORY**
POSILNĚNA I O VÍKENDECH

Těšíme se na Vás každý den od 8:00 – 16:00 hod.
Linka nefunguje v době státních svátků.

NOVINKA

Ptáčci na zahradě či v parku



Že neslyšíme kolem sebe tolik ptáčků?

Krmení i v teplých měsících je dovoleno a poletování ptáčků tímto zajištěno. Na trhu je ke koupi letní krmná směs pro venkovní ptactvo, a i známé lojové koule jsou v letní verzi připraveny pro Vaše poletující kamarády. POZOR na plastové sítinky, ve kterých se lojové koule prodávají. Dobré je síťku odstranit, hrozí nebezpečí po požití nejen pro ptáčky, ale i pro pejsky a ostatní mlsouny.

Velkou pomocí pro ptactvo bude, když jim poskytnete na své zahradce či na balkonu i vodu. Nejenom, že se ptáčci rádi napijí, ale i potřebně zchladí v horkých letních dnech. Nedostatek vody je i pro ptačí svět velice nebezpečný.

A jaké že to máme nejčastěji poletující kamarády kolem nás?

Sýkorka modřinka, Sýkorka koňadra, Kos černý, Špaček, Vrabec domácí, Vrabec polní, Červenka obecná, Slavík, Pěnkava obecná, Strakapoud velký. Autor: Ála

Moudro naší klientky

Chytrá péče: „Dobrý den, tady Chytrá péče, zdravím Vás a jak Vám to včera dopadlo u doktora, dobrý?“

Naše klientka: „Dobrý den, děkuji za optání, ale jo, no to víte pořád stejný, něco se zhoršilo, žádná radost ani tragédie, lepší už to nebude. No v každém případě, jsem na to přišla...ono to stárí není pro sraby.“

Také Vám přijde, že je v této odpovědi obsaženo vlastně všechno?

Přejeme Všem našim klientům, ať se každý den dovedou poprat se svými neduhy, aby i nadále nepatřili mezi sraby.

Děkujeme za Vaše moudra, naši milí klienti, které nám při společných hovorech předáváte.

Vaše Chytrá péče



Vychytávky na léto

Rady a porady

1. Osvěžení v horkých dnech

V letních horkých dnech je obzvláště dobré mít na paměti pitný režim, velice vhodný je vlažný zelený či černý čaj, voda s citronem a mátou či minerálky. Doporučeno je tyto nápoje střídat.

😊 K osvěžení je dobré si v průběhu horkého dne dát sprchu, či jen opláchnout obličej, ramena, ruce a za krkem vodou.

😊 Výborný pomocník v boji proti vedru je osvěžení pomocí rozprašovače. Tak jako květinám svědčí mírné kropení, tak i my si můžeme dopřát toto osvěžení, stačí mít rozprašovač vždy po ruce. Dobrým pomocníkem je i do auta na delší cesty.



2. Intimní hygiena na cesty a když je to na WC daleko

Čistící pěna MoliCare Skin je snadný pomocník při intimní hygieně bez vody a mýdla. Účinně čistí, chrání pokožku, příjemně voní a neutralizuje pachy. Stačí nastříkat na pokožku, nechat krátce působit a poté setřít jednorázovou utěrkou. A toto opakovat, dokud není pokožka zcela čistá. Tuto čistící pěnu si velice pochvalují pečující osoby, je jim nenahraditelným pomocníkem.



3. Bidet tak trochu jinak :)

K intimní hygieně se báječně hodí bidet. Pokud prostor nedovolí, lze si pořídit na toaletu bidetové sedátko, které plně nahradí kompletní bidet. Než si bidet či bidetové sedátko pořídíme, můžeme si vypomoci s tzv. provizorní variantou. Stačí si k toaletě nachystat kyblík s teplou vodou, kelímek a jednorázovou utěrkou na osušení 😊.

4. Cvičeníčko

Ať už chodíte cvičit do tělocvičny nebo u Vás v obýváku, s pomocí rodiny či za pomoci paní pečovatelky na posteli, je dobré mít na paměti:

**„Co používáme, to se rozvíjí,
co nepoužíváme,
to se ztrácí“.**

Jak prohlásil Hippokratés, řecký lékař žijící ve 4. století př. n. l.

Cvičení má pozitivní vliv na:

- paměť
- schopnost se soustředit
- rychlost zpracování informací
- oddálení příznaků demence
- pomalejší zhoršování kognitivních dovedností.

S věkem naše tělo ztrácí na síle, dochází k úbytku svalové hmoty. Bez svalů se neobejdeme. Například abychom mohli stát, mluvit potřebujeme asi tak 60 svalů. V našem těle se nachází 640 svalů. Když se delší dobu nevěnujeme žádnému aktivnímu pohybu, začne tělo jednoduše řečeno „pojídat“ vlastní svaly. To vede ke ztrátě svalové hmoty.

Vliv cvičení na mozek je dle neurologů zcela zásadní. I mozek má tendenci věkem chřádnout, tak jako naše tělesná schránka. Zdravá strava a pohyb jsou ti nejlepší pomocníci v tomto boji o zpomalení procesu stárnutí.

Samozřejmě ruku v ruce s dobrou náladou a veselou myslí.

5. Dezert – Letní potěšení

Občas si všichni rádi zamlsáme. Všichni známe piškotový dort bez pečení, jeho mini variantou je dezert do skleničky. Ten je ideální, když zrovna nečekáme návštěvu, ale chutě jsou...

Suroviny:

- jahody či jiné ovoce dle vaší chuti
- zakysaná smetana (lze nahradit jogurtem)
- piškoty
- cukr vanilkový, moučkový
- (pro diabetiky lze použít umělé sladidlo a dia piškoty)

Suroviny vrstvíme do skleničky postupně, začneme piškoty, poté smetana či bílý jogurt, ovoce. Opakujeme dle velikosti skleničky. Po naplnění dáme vychladit do ledničky. Pro radost oka je možné si dezert dozdobit lístečkem máty, po vychlazení je dobrota pro mlsný jazýček hotová 😊.



Autor: Ála

Kniha – RYTÍŘ

9. Vzplanutí

Když ji rytíř poprvé spatřil, myslel, že vidí anděla. Lesk jejích zlatavých vlasů ho omámil a zář očí mu vyrazila dech. Nikdy předtím v něm nikdo takové pocity nevyvolal, a také už nevyvolá. Když okolo něj procházela, upřela své oči přímo na něj. Ach ty oči, připadaly mu tak nádherné, že ani nepostřehl barvu, měl pocit, že se svět zastavil. Usmála se a laškovně na něj zamrkala. Když se z toho rytíř vzpamatoval, byla pryč. Rozhodl se, musí ji znovu vidět, ať to stojí cokoliv, zaplatí jakoukoliv cenu, jen aby ji mohl znovu spatřit.

A tak začalo jeho bezvysledné hledání. Nikdo mu nedokázal říct, kdo je ona neznámá, všichni jen klopili zrak a vyhýbali se odpovědím. Rytíř to vzdal, poprvé a naposledy ve svém životě, a jako každý zlomený muž vyrazil do nejhorší putyky ve městě, kde chtěl zapít žal. Byla tam. I tady vypadala jako anděl a rytíř už ani trochu nezaváhal. Vyrazil přímo k ní. Strážce, které se mu v tom pokusili zabránit, mrknutím oka skončili na zemi. Nikdo mu nezabrání v tom s ní promluvit. Pohlédla na něj, v jejích očích uviděl, že už ho čeká.

Až ráno rytíř zjistil, s kým strávil celou noc. A hodlal se tomu postavit čelem a zaplatit onu žádanou cenu. Ale ona byla rychlejší, zaplatila ji bez váhání, vzdala se trůnu, pro něj, za jeho život. A tak vznikl jejich osudový svazek, láska, ta opravdová, ta, která si na nic nehraje, ta, za níž stojí se obětovat, věrná a nekonečná, taková, kterou ani smrt nerozdělí.

10. Mrazivá pouť

Myšlenky mu hlavou létaly jako vlaštovky, byl zabrán pouze do nich. Co jiného mu v této mrazivé pustině zbývalo. Tady nebyl problém s vodou. Jak moc se rytíři stýskalo po teplé poušti, za hřejivý sluneční paprsek by dal i koně. Tentokrát se poučil. Dřevo začal sbírat hned jak řídly stromy. Právě včas. Teď mu přijde vhod. Brnění chřestilo v pytli, po pár hodinách jízdy musel vše sundat, jinak by umrzl, aspoň, že měl plášť. Ten ho před smrtí mrazem v sedle zachránil. Rytíř se rozhodl, že pokud zastaví a neudělá oheň, zmrzne on i jeho kůň. Jeho zásoba dřeva se tenčila, proto se rozhodl pokračovat co nejdéle to půjde.

Zvládl to dva dny. Tyto dny strávil ve svých myšlenkách, plaval v nich a potápěl se do nich jako by byly jen voda. Koncem druhého dne usoudil, že déle to už nezvládne, zastavil a rozdělal oheň. Nevěděl, že onen oheň, který ho zachrání před smrtí mrazem, přiláká podivného hosta.

Cizinec vylezl jako by ze stínů a přisedl si k ohni, nepromluvil. Rytíř chvíli mlčky seděl a poté se odhodlal k otázce. "Kdo jsi?" Jako kdyby v okolí provizorního tábora zhoustl vzduch, rytíři se začalo těžce dýchat. Neznámý si ten okamžik vychutnával. Po dobré minutě se konečně zhluboka nadechl a promluvil. "Kdo jsem? Já jsem nikdo. Všichni přede mnou utíkají a přec nikdo neuteče, protože já jsem cíl." Byl to ten samý hlas, který rytíř slyšel po souboji a při popravě. V tu chvíli mu došlo, že je to smrt převlečená do jiného hávu.

Tip na film

Pozvánka na film

V požehnaném věku 102 let nás koncem minulého roku opustil český cestovatel, spisovatel a dokumentarista, pan Miroslav Zikmund.

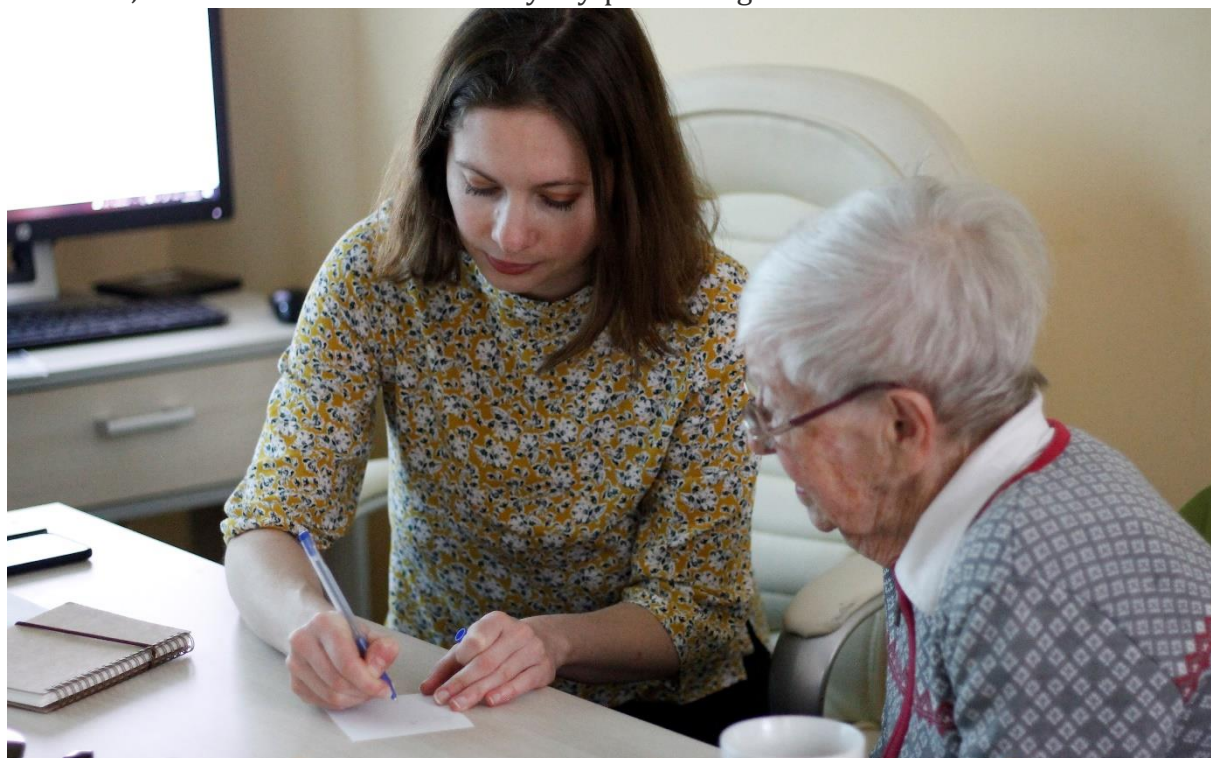
Film „STOLETÍ MIROSLAVA ZIKMUNDA“ režiséra Petra Horkého byl nominován na Českého lva. Tento životopisný film přináší osobitý pohled na bouřlivé dějiny dvacátého století z pohledu muže, který procestoval celý svět.

Přejeme příjemný zážitek při sledování tohoto dokumentu.



LITERÁRNÍ SETKÁNÍ

literární setkávání se koná každé **úterý od 15 do 16:30, v našich prostorech ve Štěpánské ulici**. Komu zrovna nevyjde osobní návštěva, ten má možnost připojit se k nám přes Skype. Někdy je to trochu technická výzva, ale musíme hrdě říct, že si s ní naši senioři vždycky poradí s grácií.



....to nejsou židle, to jsou předci odpočívadla

Paní Marie nám vyprávěla, jak k pohodlnějšímu žití díky svému pravnoučkovi, ve svém bytě přišla.

Vnučka Lucie přišla na návštěvu k paní Marii i se svým šestiletým synkem Tomáškem. Po hodině, kdy si dal Tomík u prababičky oblíbenou bábovku s kakaem a ukázal nové autíčko na dálkové ovládání, co dostal k narozeninám, začal chodit po bytě prababičky, a jako by něco plánoval. Paní Marie se zeptala: „Tomíku, co tady chodíš sem tam, kolem dokola, co se ti honí v hlavě?“ Tomík se zastavil a zcela vážně řekl: „Babi, mohu si postavit pro autíčko takovou speciální dráhu z kuchyně až do koupelny? Budu na to potřebovat trochu židlí. Ty židle fakt potřebuji.“ Tomášek měl stavbu dráhy dovolenou a paní Marie se šla s vnučkou provětrat na balkon, zrovna byl pěkný den a posezení na sluníčku bylo namístě. Asi po půl hodině volal Tomášek maminku a prababičku: „Pojďte se podívat, jak autíčko projede celý byt. A ještě si může klidně i odpočinout a koupit třeba žvejky nebo kafe jako taťka, aby se mu líp řídilo, když jedeme daleko.“ Trasa začínala v kuchyni hned vedle sporáku. Tam byla první židle a pod ní připravené autíčko. Tomík volá: „Mami, babi, ahoj! Jedeme na výlet babičky královstvím.“ Autíčko vyjelo rovnou pod jídelní stůl a směřovalo do obývacího, minulo gauč, telku i křeslo a na cestě ke dveřím do ložnice se zastavilo pod židlí. Tomík hlásil: „Odpočívadlo obývací, za chvíli pokračujeme!“ Autíčko vyrazilo směrem ložnice. Kolem postele rovnou ke skříni, kde byla další židle, tedy benzinová pumpa. Tomík hlásil: „Benzinka, ložnice, natáhněte si prosím hadice“. Dál se autíčko vydalo ještě podél druhé skříně, rovnou do koupelny. V koupelně byla připravená vedle vany a umyvadla další židle. Tomík hlásil: „Odpočívadlo u jezera s vodopádem, WC k dispozici.“ Tomášek si spěšně opláchl ručičky a řekl: „Tak, vykoupáno a jedeme dál“. Z koupelny si to autíčko vyrazilo do dlouhé předsíně, kde byla hned u botníku připravena další židle, tedy odpočívadlo věšák. Tomík zdatně projel s autíčkem pod poslední židlí a už směřoval do kuchyně pod jídelní stůl, tedy do tunelu. A šup zaparkovat autíčko pod židli u sporáku, tedy vlastně do garáže. Maminka pochválila Tomáška, jak tu cestu po babiččině království pěkně naplánoval, ale že až si cestu ještě párkrát projede, musí ty židle babičce uklidit. Paní Marie si s Tomíkem ještě jednou prošla celou trasu, Tomík se snažil jet s autíčkem pomalu, jeho prababička totiž chodí obtížně, používá hůlku. Když byl čas se napít po tom cestování, chtěla maminka uklidit žide. Paní Marie jí řekla: „Lucinko, nech mi tam tu Tomáškovu trasu tak jak je, já si tam ty židle nechám. Když by přišla motolice, tak si na ty židle sednu a chvíli počkám, než to přejde.“ Tomík maminku a prababičku pozorně poslouchal. Pak trochu zvedl ukazováček a dost důležitě řekl: **„Babi, to nejsou židle, to jsou předci odpočívadla a benzinka pro autíčko. Můžeš je klidně používat i ty, ale měj radši na krku to tvoje hlídátko, aby si mohla zavolat, na kterém odpočívadle zrovna jsi“**.

Paní Marie byla z rozumu malého pravnoučka tak rozveselená a potěšena tím speciálním systémem odpočívadel po jejím bytě, že se ráda o tento počin malého Tomíka podělila. A odpočívadla, tedy židle, se výborně zapojila do každodenního pohybu paní Marie po jejím království.

Pohodové žití milá paní Marie, Vám přeje Chytrá péče

Balkon

Oáza odpočinku, kousek zahrady pro nás i včelky

Balkony jsou pro řadu lidí jediná možnost, jak se dostat ven a být obklopen přírodou.

Květiny jsou pohlazením pro duši a potěšením pro oko.

Vodu pro květiny je dobré mít na balkóně připravenou v konvici či v PET lahvích, aby byla odstátá. Voda čerstvě natočená z kohoutku městského vodovodu květinám úplně nevyhovuje. Velkým pomocníkem jsou samozavlažovací květináče.

Dobrá rada č.1

Raději se vyhněte exotickým rostlinám, domácí druhy jsou odolnější vůči škůdcům a lépe snášením místní klima. Zároveň jsou zdrojem pylu pro včelky, exotické květy včely neopylují.



Dobrá rada č.2

Pro menší prostorové možnosti volíme závěsné květníky či rostliny popínavé. Při výběru je dobré dbát na nosnost závěsů či opěr.



Dobrá rada č.3

Květiny vybírejte podle orientace Vašeho balkonu, taková petúnie se nerada sluní celý den. Naopak kopretiny či muškáty snáší sluníčko po celý den a radost Vám budou dělat po celé léto.

Dobrá rada č.4

Aby i včely měly z květin na vašem balkóně užitek, je dobré zvolit i několik bylinek, které využijete třeba v kuchyni. Například šalvěj, tymián, oregano nebo máta peprná. Včely také milují barevné hledíky, měsíček lékařský, prvosenky a lichořeřišnice. Krásná bylina s léčivými účinky a výraznou vůní je levandule. Má ráda slunné stanoviště a u včel a čmeláků je oblíbená.

TIP

VHODNÉ POPÍNAVÉ ROSTLINY:

BŘEČTAN

TRUBAČ

PŘÍSAVNÍK – PSÍ VÍNO

VISTÁRIE

Dobrá rada č.5

Na každý balkon patří i lavička či židlička a malý stoleček, kam si odložíte lahodný nápoj a v klidu si budete užívat oázy.

Pitný režim pro květinčky i nás je velice důležitý. O tom třeba zase příště ☺

Autor: Ála

Mozkorozvična

Tohle je **TOP 10 CHYTRÝCH VÝRAZŮ**, které Češi pokoutně hledají na online slovníku cizích slov, aby rozluštili úřednickou řeč. Nebo aby se jejich významem mohli chlubit v hospodě.

1. **implementace** = uskutečnění, naplnění
2. **asertivita** = sebezprosování, nenásilně projevené sebevědomí, troufalost
3. **explicitní** = výslovný, přímo vyjádřený, jasný, zřetelný
4. **latentní** = utajený, skrytý, bezpříznakový
5. **ad hoc** = jen pro tento případ, pouze k této věci, k tomuto účelu
6. **sarkasmus** = uštěpačnost, jízlivost, výsměšnost
7. **pragmatický** = věcný, chladně a nezaujatě uvažující, praktický
8. **marginální** = okrajový, mezní
9. **sofistikovaný** = promyšlený, propracovaný, složitých využívající metod
10. **klišé** = častým používáním otřelý slovní obrat



Trochu syrové hádanky od seniorů pro seniory

Jaký je rozdíl mezi českým a americkým důchodcem?

Žádný, oba dva si ze svého důchodu můžou udělat výlet do Prahy.

Víte, co dělá důchodce, když sní jen čtvrt VIAGRY?

Popichuje.

Co to jsou domovy důchodců?

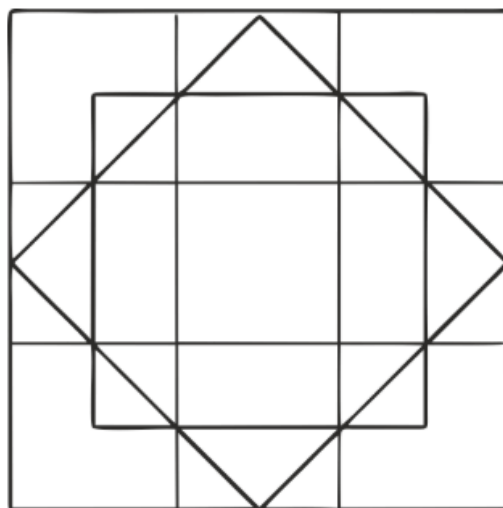
To je pomsta dětí za jesle a mateřskou školku.

Co je absolutní stáří?

Když vycházíte z muzea a spustí se alarm.

Jak poznáte, že jste opravdu staří?

Když budete v učebnicích dějepisu nacházet věci, které si pamatujete z novin.



Dokážete spočítat kolik čtverců je na obrazci?

Jitrocel kopinatý



Jitrocel kopinatý je léčivá rostlina oblíbená již od dob antiky, která je hojně rozšířená ve velké části světa. Na našem území roste nejčastěji na loukách, polích nebo nedaleko potoků či cest a dorůstá výšky 7–30 cm, řidčeji až 60 cm. Nejvhodnější doba pro sběr čerstvých listů jitrocele je období od května zhruba do srpna, kdy obsahují nejvyšší koncentraci účinných látek. Sběr je třeba provádět pouze během suchých dnů a trhat pouze zdravé, suché a nepolámané rostliny, protože listy se mohou snadno zapařit a zčernat. Při umělém sušení se doporučuje sušit o teplotě do 40 °C.

Jitrocel kopinatý obsahuje převážně v listech slizové látky (pozitivně působí proti kašli), kyselinu křemičitou,

kyselinu citronovou a až 2 % glykosidu aukubinu, či enzymy invertin a emulsin. Mimoto obsahují listy také třísloviny, vitamín C, hořčiny, draselné soli, zinek, kumariny a fenylethanoidy. Jitrocel se nejčastěji využívá při různých chorobách dýchacích cest, a to hlavně jako jitrocelový čaj nebo domácí jitrocelový sirup. Pomáhá hlavně při silném zahlenění a pacientům dokáže ulevit od suchého, dráždivého kašle. Díky svým protizánětlivým a antibiotickým účinkům se využívá k léčbě vředových chorob žaludku, dvanáctníků i tlustého střeva, pomáhá zacelit rány, podporuje správnou tvorbu žluče, funkci jater i funkci střevního traktu a pomáhá čistit krev i plíce od veškerých škodlivin.

Jitrocel se využívá převážně k výrobě čajových směsí (např. ve spojení s mateřídouškou), které působí protizánětlivě a na trávení. Při problémech s dýchacími cestami, jako jsou např. nachlazení, astma či zánět průdušek, se z jitrocele vaří odvar, který pomáhá při odhlehování dutin. Prospěšný může dokonce i při léčbě tuberkulózy. Jitrocelový sirup pak pomáhá čistit krev od veškerých škodlivin i choroboplodných zárodků a listy také pomáhají léčit zhoubná onemocnění žláz.

Mezi lidmi je rozšířena praxe, kdy se čerstvá šťáva z listů používá na menší rány, ekzémy, spáleniny a zanícené rány. Vložíme-li list jitrocele do obuvi, pomáhá odstraňovat puchýře, způsobené chůzí. Každá sebehorší opuchlina zmizí, když se ošetřuje čerstvými, rozmačkanými listy jitrocele. Mimoto jitrocelový čaj může být využíván kuřáky jako podpůrný prostředek při odvykací kúře

Zdroj:

<https://www.bylinkyprovsechny.cz>

Autor: Jaroušek

POJĎ SI ZATRSAT

autor Jiří Knopp

To byla nádhera, když jsme doslova vtrhli na parket, jakmile muzikanti začali hrát. No, tenkrát v těch „krušných padesátých“ jsme říkali: „*Hele, Božka, cucaj mosaz, pojd' se svíjet*“ nebo jinak: „*dem si zatrsat*“.

Pořádná swingová kapela – to bylo piano, basa, bicí, pozouny, saxofony a trubky. Nejlepší orchestr toho druhu byl orchestr Karla Vlacha a v Brně pak orchestr Gustava Broma.

Podobných orchestrů však byla celá řada nejen v Praze, ale v každém větším městě. Nezněly zdaleka tak pěkně jako ty nejlepší, ale podobně a to nám, tancemilovným klukům a holkám bohatě stačilo. Nedosahovaly úrovně orchestru Glenna Millera, ale všechny dokázaly zahrát „Čatanugaču“, a to byla skladba, která nás okamžitě katapultovala na parket. Takových a podobných „fláků“ bylo víc a my, mládež – emani, pásci, jsme je znali nazpaměť.

Taneční figury jsme měli odkoukané z několika amerických filmů a předháněli jsme se, kdo dokáže vystříhnout ty nejnáročnější a nejdůležitější. Tyhle mladistvé výstřelky byly nazývány dekadentními amerikanismy a pořadatelé zábav měli v popisu práce nedovolovat jejich předvádění při tanci. Bylo povoleno tančit tak, že se tančící dvojice držely za ruce.

Tančící páry dávaly pozor a jakmile k nim pořadatelé vyrazili, okamžitě začaly tančit „spořádaně“. Když některé páry nedokázaly před zraky pořadatelů skrýt své výstřelky, byly vyvedeny ze sálu. Starší pořadatelé dlouho nevystačili s dechem, nevydrželi běhat za každým takovým neukázněným párem a brzy s honičkou skončili.

My, mladí tanečníci, jsme obdivovali hudebníky, kteří dokázali se svými nástroji upoutat naši pozornost – byli to zejména bubeníci, kteří při hře vyhazovali do vzduchu paličky, někteří basisté okolo svého nástroje

poskakovali a otáčeli jím kolem osy a – samozřejmě trumpetisty, kteří dokázali vyluzovat na svých nástrojích vysoké tóny. Byla to krása, když se najednou postavili všichni pozounisté, zvedli své nástroje směrem ke stropu a zaduli naše oblíbené kousky. Potom je vystřídali saxofonisté a trumpetáři.

Málem bych zapomněl na zpěváky té doby – Rudolfa Cortéze, Richarda Adama nebo Arnošta Kavku. A také na zpěvačky – sestry Allanovy, Vlastu Průchovou, Ljubu Hermanovou a další.

Tehdy byly oblíbenou zábavou taneční čaje o páté, které končily v osm večer. Kdepak tenkrát zábavy do půlnoci. Bylo nepsaným zákonem, že hudba hrávala vždy tři kousky „dechovky“, což byla směs – polka, valčík, tango, potom teprve spustila foxtroty, walze, slowfoxy a samby. Oblíbenými skladbami byly: Číňánek, Jaká je to hanba, když se tančí samba anebo slovenská – Anča, Anča, Anča, Anna tancovala až do rána. Také „*Keď som si som si na hornom konci, nabrúsil som si kosúúú...*“

Některé písničky jsme si „zdžezovali“ – třeba – Dej nám panbů kýbl bublin. Vzpomínám si na písničku „*Že se nestydíte takhle kazit dítě, zvláště, když není vaše...*“. S úspěchem zněly skladby Jaroslava Ježka na slova Voskovce a Wericha – Život je jen náhoda, David a Goliáš, Když jsem kytici vázala a řada dalších.

Tak tentokrát jen pár vzpomínek na léta našeho poválečného mládí, pro ty, kteří si myslí, že jsme zpívali jen do pochodu s lopatami na ramenou, když jsme chodili na brigády. Řeknu vám, že jsme stačili na všechno – na brigády i tanec, na zpěv i na lásku. K té jsme si recitovali verše od Ščipačeva.

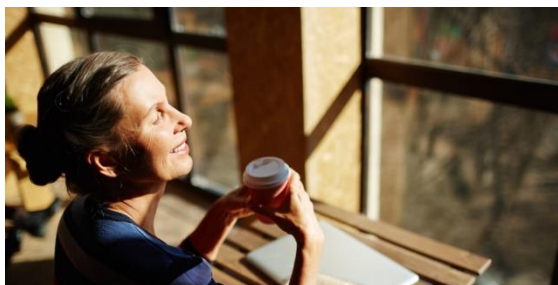
Autorem humorného povídání "Pojď si zatrsat" je můj bratr Jiří Knopp. Byl pro nás, mladší sourozence velikým vzorem. Naučil nás lásce k poezii, uměl hrát na akordeon a pěkně zpíval. Především písničky V a W z Osvobozeného divadla, znal i texty z představení, která viděl. Bratr měl dar bavit lidi a přinášet dobrou náladu. Dokázal i v čekárně u doktoraproměnit pochmurnou náladu v úsměvnou., stačila malá vtipná poznámka na konkrétní situaci. Vděčím mu za mnohé a moc mi chybí.

S pozdravem Miluše Z.

Terapie červeným světlem

Slyšeli jste někdy o terapii červeným světlem?

Od počátku nového milénia se stále více a častěji objevují důkazy o tom, že různé vlnové délky světla dokáží ovlivňovat biochemii našeho těla, a tedy i jeho funkce spojené se zdravím. Velice efektivní je přitom světlo červené (RED) a blízké infračervené (NIR). Červené spektrum je okem viditelné a je absorbováno převážně kůží. Blízké infračervené světlo běžným zrakem nevidíme. Toto světlo proniká hlouběji do našeho těla (na rozdíl od ostatních vlnových délek, které končí na pokožce), kde pozitivně působí na naše mitochondrie, buňky, orgány i endokrinní žlázy.



Nově vzniklý vědní obor, zabývající se fotobiomodulací nám za poslední dvě dekády přináší stovky, dnes už dokonce tisíce studií (včetně těch na lidech) o tom, že terapeutické využití blízkého infračerveného světla dokáže podporovat naše tělo v podstatě na jakékoliv myslitelné úrovni.

Regenerace a sportovní výkon
Jedním z nejvyhledávanějších benefitů terapie blízkým infračerveným světlem (NIR), je užít před tréninkem ke zlepšení sportovního výkonu, či po náročné fyzické aktivitě (v rozmezí 2 – 3 hodiny) ke snížení zánětlivosti v těle, urychlení regenerace, zvýšení síly

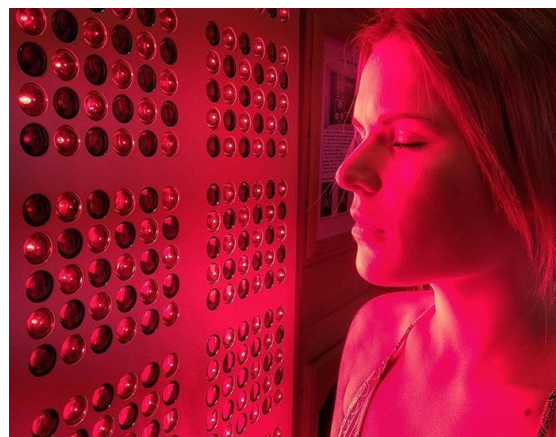
a množství svalové hmoty. NIR podporuje tvorbu energie na úrovni mitochondrií, tvorbu kolagenu, zvyšuje testosteron (pokud je aplikováno vy víte kde) a pozitivně tak působí na fyzické aspekty našeho těla.

Hormonální optimalizace

Blízké infračervené světlo (dále již jen NIR) prostupuje hluboko do těla, a podle toho na které endokrinní žlázy dopadá, ty následně posiluje. Ze studií tak víme o velice pozitivním efektu na štítnou žlázu (pokud si především dámy svítí přímo na ni 10 – 15 minut denně), stejně tak funguje fototerapie v případě zacílení rozkroku u mužů (aneb svítíte tam, kde běžně světlo nedopadá). Následně dochází k vyšší produkci testosteronu i spermatogenezi. Pozitivní efekty se přitom ukazují také u červeného spektra (RED).

Zdraví pokožky, vlasů a nehtů

S tím, jak stárneme, tak naše tělo postupně ztrácí schopnost syntetizovat nový kolagen, což se projevuje tvorbou vrásek, sníženou kvalitou vlasů a nehtů. Kolagen je také důležitý pro hojení ran a jizev. Nestačí přitom pouze přijímat specifické aminokyseliny či kolagen ze stravy, ale současně je potřeba aktivovat syntézu kolagenu. A právě k tomu slouží červené světlo o specifické vlnové délce, stejně jako blízké infračervené světlo. Právě zvyšování tvorby kolagenu bylo hlavním důvodem, proč se fototerapie začala využívat v kosmetice a dermatologii. Odtud jste se mohli setkat také s různými infralampami a zářiči, které ale většinou neposkytují optimální spektrum v potřebné síle ozáření.



Spánek a cirkadiánní rytmus

Všechny procesy našeho těla jsou synchronizovány na základě 24hodinového biorytmu, kterému říkáme cirkadiánní rytmus. K jeho synchronizaci je přitom potřeba nejen vyhýbat se umělému modrému světlu před spaním (např. prostřednictvím Blue Blockers brýlí), ale současně se po probuzení vystavovat intenzivnímu světlu. Fotobiomodulaci je ideální používat ráno po probuzení, protože produkují světelné spektrum napodobující východ slunce, a to v intenzitě 30 000 luxů (v zamračený den máte po východu slunce doma sotva pár set luxů). Díky tomu dojde k rannímu resetu cirkadiánnímu rytmu, což se propíše do Vaší energie i výkonnosti. V několika studiích byla při použití fototerapie zjištěna lepší kvalita spánku a také zvýšené množství melatoninu.

Pohybový aparát

Díky komplexním mechanismu účinku je terapie červeným a zejména blízkým infračerveným světlem velice prospěšná pro náš pohybový aparát. Je skvělou prevencí, ale také regenerací pro klouby, šlachy, úpony, nebo dokonce kosti. Tato terapie dokáže snižovat zánět a zároveň zvyšovat syntézu kolagenu, což jsou dva nejdůležitější faktory pro zdravý pohybový aparát.

Psychika a kognitivní funkce

Terapie prostřednictvím červeného a blízkého infračerveného spektra působí pozitivně na náš mozek, psychiku i náladu. Velice efektivní je jak u depresivních epizod, tak u sezónních depresí (kdy nám často chybí intenzivní světlo). Své využití ale najde u každého, kdo chce prostřednictvím infra terapie podporovat zdraví svého mozku, syntézu aktivačních neurotransmiterů nebo jen snižovat negativní dopady dnešního hektického moderního životního stylu.



Snížení zánětlivosti

Červené a blízké infračervené světlo pomáhá snižovat zánět všude tam, kde dopadá v dostatečné intenzitě a dostatečně dlouho. Fotobiomodulaci pomocí červeného a blízkého infračerveného světla tak můžete použít k lokálnímu zacílení otoků, zanícených uzlin, namožených šlach, bolestivých zubů, poraněných svalů, či dokonce zánětech v kloubech.

Zdraví očí

Ohledně působení světla na naše oko jste se mohli často doslechnout, ať nesedíte moc blízko u televize, nebo nekoukáte venku do slunce bez brýlí. A byť fotobiomodulace využívá opravdu intenzivní světlo (bavíme se o jeho červené složce, NIR nevidíte), tak se tady dostáváme k paradoxu, kdy naopak posiluje oči i zrak (v podstatě vyrovnávají negativní efekt koukání do obrazovek, respektive negativní efekt nadměrného modrého světla celkově).

Zdraví a dlouhověkost

A konečně asi největší příslib terapie blízkým infračerveným světlem do budoucna spočívá v jeho potenciálu pro udržování dlouhodobého zdraví a dlouhověkosti našeho těla. NIR působí hluboko v našem těle, a tam kde dopadá, tam cíleně posiluje buněčné továrny na energii – mitochondrie – které přímo ovlivňují, jak dlouho daná buňka bude žít, a také jak rychle budeme stárnout. Právě pozitivní působení na mitochondrie je velkým tématem současného anti aging hnutí.

Stručně touto terapií:

- Zlepšujete svůj sportovní výkon
- Optimalizujete hormony
- Zvyšujete produkci kolagenu
- Snižujete zánětlivost v těle

Vystavování se červenému světlu má terapeutický účinek také na:

- Spánek a cirkadiánní rytmus
- Pohybový aparát
- Psychiku a kognitivní funkce
- Funkci očí
- Dlouhověkost

Autor: Terka

„Jsme tu pro Vás.“

- Chytrá péče



Chytrý senior

Chytrý senior je časopis, který pro Vás připravuje tým Chytré péče.

Chytrá péče je moderní registrovaná sociální služba provozující tísňovou telefonickou péči dle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách §41 a telefonickou krizovou pomoc §55, která zajišťuje péči v

domácím prostředí pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Služba je poskytována v nepřetržitém provozu celoročně, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, po celé České republice i na Slovensku.

800 124 111