

## Čas vánoční je především dobou setkávání

Vánoce jsou o setkávání s rodinou, přáteli, blízkými. Mnohdy se celá rodina sejde opravdu jen o Vánocích. Těšíme se na sebe, že se uvidíme, popovídáme si, nebudeme chvátat domů dělat tisíce drobných povinností, které jsou v našem běžném denním kolotoči. Spousta z nás má pod slovy láska a otevřená náruč přidané i další radostné povinnosti, a to pohostit své blízké. A tady se může objevit základ budoucích zdravotních problémů, na něž bych ráda upozornila. Věřím, že rady, jak se jim vyhnout, se Vám budou hodit.

Již 10 let pracuji v českobudějovické poradně zdravého životního stylu Kondice Pro a už od listopadu se na mne obracejí nejen ženy, ale i muži s otázkou: „Co dělat, abychom zbytečně nepřibrali?“ Zvláště lidé seniorského věku mívají problémy také s pohybovým aparátem, kterému rozhodně nepomůže, když budeme o nějaký ten kilogram těžší. Moje rada je ale velmi jednoduchá, často proto mé klienty šokuje. Říkám jim totiž: „Užijte si Vánoce!“ Jen nezapomeňme, že k pohostění svých nejbližších potřebujeme přidat jedno klíčové slovo - střídmost.

Věřím, že se milé čtenářky a milí čtenáři shodneme, že k sobě hlavně patří spojení Vánoce a setkávání, nikoliv Vánoce a jídlo. Když zachováme podstatu Vánoc, uvědomíme si, že nám jde hlavně o to, vidět se s těmi, které máme rádi, pak si můžeme i zakusnout babiččin vanilkový rohlíček nebo linecké a zapít to horkým punčem, ale to stačí v omezené míře. Nikde se neříká, že hostitelku potěšíme pouze v případě, když sníme kilo cukroví, tři tácy chlebiček a vypijeme litr punče nebo domácího líkeru. Letos může být vše jinak!

Zkuste mít na prvním místě radost z podstaty Vánoc, z toho, že můžete být spolu a pohostění pro rodinu bude jen proto, abychom neumřeli hladu, v tom je ta střídmost a lednová radost a pocit

velkého vítězství, že letos jste to zvládli bez deka navíc!!

Užijme si Vánoce.

Je důležité vrátit se ke kořenům Vánoc, co pro lidi Vánoce znamenaly a co se možná v dnešní době trochu vytratilo. Pojďme se nad tím trochu zamyslet. Vánoce jsou jiné, cítíme vánoční kouzlo. Je to čas lásky, otevřených náručí.

### Existují konkrétní rady

Všichni víme, že výdej energie musí být stejný jako příjem a pak se hmotnost udrží. Když tedy budeme zobát trochu cukroví a tím si zvýšíme příjem, pak ho můžeme i snadno spálit třeba na procházce. Dny se krátí, takže hodně času trávíme pod umělým osvětlením. Procházka buď brzy odpoledne, nebo i večer v centru města, s rozsvíceným vánočním osvětlením a stromem,

ve většině případech odezní chutě zobát večer. Kdo z Vás nesnídá a využije o Vánocích klid a prostor na snídání, může si tento zvyk přenést i do časů po Vánocích a věřte mi, že snídaně zrychluje celkové spalování a přiblíží Vás víc k Vaší vysněné váze nebo k jejímu dlouhodobému udržení. Byl by to první krok k pravidelné stravě, tedy k systému jíst pětkrát denně.

Já osobně doma již několik let praktikuji "pravidlo čtyř". Je to pravidlo čtyř talířů na stole. Když jsem se začala zabývat výživou, snažila jsem se najít cestu, jak obejít vánoční zobání. Přišla jsem na to, že je to téměř nemožné, patří k Vánocům a smířila jsem se s tím jako s faktem. Jak to ale udělat, aby polovina z nás nemusela nasazovat v lednu drastickou dietu a druhá polovina nemusela



Vážení čtenáři,

*nastávající Vánoce nám všem určitě přinesou krásné zážitky. Přijedou dospělé děti, vnoučata, zaběhnou i známí ochutnat cukroví. A až se s námi zase rozloučí, byt nám bude připadat docela prázdný. My ovšem budeme bohatší o vzpomínky na tyhle hezké chvíle, které jsme společně prožili.*

*Na druhou stranu je ale pravda, že pro mnohé z Vás jistě není období vánočních svátků lehkým časem. Vzpomínáme na své blízké, kteří už s námi nejsou, schází nám sice každý den, ale právě teď možná nejvíce. Život bohužel jde dál a tak, i když s námi nemohou sedět u vánočního stolu, jsou přítomni právě ve vzpomínkách.*

*Moje babička Justýna vždycky u stromečku, jen chvíli předtím, než se začaly rozbalovat dárky, vysílala tichou modlitbičku k rozsvícené hvězdě na vrcholku za všechny, kteří s námi ten okamžik nemohli sdílet. Jako malé děti jsme tehle rituál moc nechápaly, byl pro nás tak trochu zdržováním od dárovcůch překoapení.*

*Pak u stromečku její roli převzala moje maminka Slávka, a když jsem měla vlastní rodinu i já, zcela automaticky jsem tehle vzpomínkový moment na naše nepřítomné blízké k vánočním zvykům přidala také. Jsem moc ráda, že si jej do života a svých rodin odnesly i mé dcery.*

*V okamžiku štědrovečerní hojnosti vzpomínejme proto nejen na všechno krásné, co jsme za uplynulý rok prožili, ale i na ty, kteří s námi svojí radost sdílet nemohou. Myšlenka věnovaná někomu našemu srdci milému je přece nejen darem pro něj, ale především obohatí i nás.*

Mirka Nezvalová, redaktorka



**Ledax** | **Pečovatelská služba**

Příjemné prožití vánočních svátků a vše nejlepší v novém roce přeje  
**Pečovatelská služba Ledax o.p.s.**

pohladí na duši každého z nás. Navíc procházku můžeme pojmut nejenom jako možnost pro spálení přebytečné energie, ale jako další formu relaxace a načerpání psychické pohody.

Další doporučení je pořádně se ráno nasnídat. Někdy totiž v radostném očekávání návštěvy a příprav na ni, zapomeneme snídat a jen tak uzobáváme, co kde vidíme a většinou vidíme právě misky s cukrovím. To, že je snídaně základ dne, určitě pro nikoho z Vás nebude novinka. O Vánocích, kdy na nás na každém rohu číhá sladké pokušení, je snídaně velice důležitá. Když zvládnete plnohodnotně snídat a dopoledne svačit, pak

jíst léky na pálení žáhy, či neskončila na pohotovosti se žlučníkem? A narodilo se pravidlo čtyř.

Jsou to čtyři talíře, na prvním je cukroví, na druhém ovoce, na třetím slané, což mohou být i zdravé jednohubky s tvarohovou pomazánkou, sýry, šunkou, a na čtvrtém zelenina. Platí, že když si něco chcete vzít, musíte jít kolečko od prvního ke čtvrtému talíři. A po zelenině na sladké cukroví moc chuti nebývá.

Přeji Vám krásné a střídme prožití Vánoc v jejich pravém duchu!

Autorka: Jindra Marhounová  
([www.kondicepro.cz](http://www.kondicepro.cz))

více na: [www.sluzby.ledax.cz](http://www.sluzby.ledax.cz)

# Dieta jako nedílná součást léčby diabetu II. typu

**Diabetes mellitus II. typu - lidově též nazývaný „stařecká cukrovka“ je onemocnění postihující převážně starší věkovou populaci. Slinivka břišní (pankreas) sice produkuje inzulín (hormon umožňující vstup glukózy do jednotlivých buněk našeho těla), ale buď je tohoto hormonu produkováno malé množství, nebo buňky v těle již na inzulín hůře reagují.**

V takovém případě je možno indikovat léky stimulující slinivku k větší produkci inzulínu nebo usnadňující vstup glukózy do buněk. Tyto léky se nazývají antidiabetika.

Je ovšem třeba zdůraznit, že hlavním léčebným prostředkem

u diabetu II. typu je vždy dieta.

Pouze u nemocných v pozdním stadiu nemoci nebo u pacientů s velice vysokou glykemií (hladina cukru v krvi) je nutné nasadit injekční aplikaci inzulínu.

Každý pacient s diabetem by se měl co nejdříve po diagnostikování nemoci naučit správnému stravovacímu režimu a správnému výběru potravin.

**Co znamená pojem Plánování diabetické diety?**

1. Výběr vhodných potravin
2. Přiměřené množství stravy
3. Jídla rozvržena do správných časových intervalů

Diabetici by v první řadě měli z jídelníčku vyloučit nebo radi-

kálně omezit cukr a potraviny cukr obsahující. Optimální je nesladit vůbec, ale jestliže si chceme „oslavit život“, tak nejlépe umělými sladidly - těch je na našem trhu široká nabídka. V jídelníčku diabetika by se měla každý den objevovat čerstvá zelenina, která je bohatým zdrojem vitamínů a vlákniny. Pozor však na ovoce, které zařadíme maximálně dvakrát denně a snažíme se volit spíše méně sladké druhy (jablka, mandarinky, grepy). Nezapomínejme ani na maso a mléčné výrobky, jsou bohatým zdrojem bílkovin a vápníku. Jídlo rozdělujeme do šesti menších denních dávek - snídaně, přesnídávka, oběd, odpolední svačina, večeře,

druhá večeře. Je velice důležité rozvrh pravidelných jídel dodržovat. Zamezíme tím kolísání glykémie a svou nemoc udržujeme pod kontrolou.

Je třeba zdůraznit, že téma diabetu je velice rozsáhlé a potřebné informace o správné dietě vhodné právě pro Váš případ, Vám podá diabetologická poradna, obvodní lékař popř. nutriční specialista. Jen se nesmíte bát zeptat.

I diabetik, pakliže má svou nemoc pod kontrolou, může prožít plnohodnotný život tak, jako všichni ostatní „zdraví“.

*Autor článku:*

*Alena Sladká, nutriční terapeutka*

## I v 72 letech lidé řeší zadlužení



Poradnu vyhledala starší paní J. Je zadlužená a nedokáže již splácet tak, jak se zavázala. Půjčky si vzala na dárky pro svá vnoučata a děti. Peněz ubývalo, ale nároky rodiny se nesnižovaly a tak paní J. vše začala řešit půjčkami. Před půl rokem přišla o přivýdělek. Tím se její možnost splácet dluhy podstatně snížila. Když se obrátila o pomoc na dceru, dozvěděla se, že i ona sama je zadlužená a splácení jí také činí těžkosti. Rozhodla se vyhledat pomoc občanské poradny.

Na první schůzce poradce zjistil, že paní J. má vše kolem dluhů v naprostém pořádku (přesnou evidenci, schované smlouvy, složenky...) a dluhy v částce 282 000,- Kč. S přihlédnutím k jejímu příjmu 11 200,- Kč může paní J. řešit svoje zadlužení třemi způsoby. Nejprve vyjednávat s věřiteli o splátkových kalendářích, které budou nastaveny tak, aby paní J. zbylo na živobytí. Pokud věřitelé splátky nedovolí splácet v takových částkách, jak jí její finanční situace dovolí, může počítat

s tím, že se dluhy dostanou až k exekuci. Posledním způsobem, nejnáročnějším, je oddlužení, tzv. osobní bankrot.

Paní J. se rozhodla spolu s poradcem sepsat žádosti o splátkové kalendáře, které však věřiteli nebyly schváleny. Někteří věřitelé vůbec neodpověděli, jiní sdělili, že má paní J. počítat s vymáháním pohledávek pokud nebude platit závazky, jak si smluvně ujednala. Paní J. byla přístupem věřitelů zdrcena, doposud se snažila řádně dluhy splácet a nyní, když potřebuje pomoci, nikdo ji nevyslyšel. Říká: „Vždyt já chci vše poctivě splatit!“

Pokud věřitelé nechtějí povolit splátkové kalendáře, může paní J. opravdu splácet tak, jak jí příjem dovolí. Důležité je mít vždy zaplacené bydlení, služby s ním spojené, nakoupené jídlo a léky. Z jejího příjmu by mohla mezi věřitele spravedlivě rozdělovat částku od 1 960,- až po 3 916,- Kč. Zbylé finanční

prostředky jí musí zůstat. Je možné, že věřitelé budou toto splácení akceptovat, nebo přistoupí k exekuci.

Exekuce se bát paní J. nemusí, nemá žádný majetek, žije v domě s pečovatelskou službou, má již vysoký věk. Exekutor z jejího důchodu může srazit maximálně částku 1 960,- Kč.

Poslední možností je jít do oddlužení. Jde o velice náročnou a zdoluhavou cestu. Bude potřeba vyplnit návrh na povolení oddlužení, přiložit potřebné přílohy a vše podat na krajský soud. Splácela by měsíčně z příjmu 3 916,- Kč. Paní J. se rozhodla pro druhou variantu. K soudu jít nechce, nerozuměla by tomu. Nejdůležitější informace pro paní J. byla, že exekutor jí nemůže srážkami z důchodu zabavit celý příjem. Bude tak mít na zaplacení nájmu, potravin a léků.

Trápí Vás nebo Vaše blízké podobné starosti? Přijďte se poradit do Občanské poradny. Poradci Vám poradí odborně, zdarma a diskrétně.

*Autorka: Miloslava Hanousková, ředitelka Občanské poradny*



**Občanská poradna při Jihočeské rozvojové o.p.s.**

Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

tel.: 387 222 838, 606 720 095

e-mail: poradna@jr-spolecnost.cz, web: www.obcanskeporadenstvi.cz



<b>Nápověda:</b> ABOK; ARZE; EB; MOSUL; TIL	Český distributor tisku	Slovensky „fev“	Odborník na anatomii	Pospíchat (knižně)	Dravý pták	Vřava	Virus mononukleózy	Kajuta		Dvih	Znamení zvěrokruhu	Mytologický krasavec	Město v severním Iráku	Iniciály spisovatele Turgeněva	Řadová číslovka (-i)
Vlajčka									Jeden z mušketýrů						
<b>1. část TAJENKY</b>									Potěšení						
									Evropský literární klub						
Kalus							<b>2. část TAJENKY</b>								
							Traskavé střely								
	Jazykem setřítí	Ledovcová usazenina				Příjemně					Nuže			Začátečník	Zvuk trubky
		Svatební pečivo				Dědův otec					Průduška				
Brit					Americká zpěvačka					Rusky „vstupenka“					
					Oslavovat					Had					
Povrchový dům				Lesní zvíře					Řadro				Zpěvná slabika		
				Celní poplatek					Zbabělci				Jm. zbojníka Hooda		
Slovensky „jil“			Původní jm. boxera Aliho				MPZ Slovinska					Obyvatel Récie			
			Květenství obilí				Antilopa voduška					Průhledné tkaniny			
Podstata						Zdobená akanty									
						Zn. kancelář. svorek								Chemická značka teluru	Slovensky „pokud“
<b>3. část TAJENKY</b>															
Čajová růže				Román Dostojevského						Schránka plže					
Název souhlásky				Obrněná vozidla						Malý potomek					

křížovka o ceny

Tajenkou je známé přísloví. Správné znění citátu pošlete na adresu: **Ledax o.p.s., Riegrova 1756/51, 370 01 České Budějovice.** Obálku či korespondenční lístek prosím označte heslem „Ledax NOVINY“. Správné odpovědi budou slosovány a výherce obdrží **dárkový balíček od společnosti AG Foods. Uzávěrka soutěže je 31. ledna 2012.**



Výherkyně mobilního telefonu ALIGATOR z minulého čísla Ledax NOVINY se stala paní **Marie Trávníčková z Prachatic.** Za Pečovatelskou službu Ledax o.p.s. gratulujeme!

9				3		6	4	
5								
6				5		3		
	8	4	5		3			
	2		8					
							1	4
	1	7			8		5	
							3	1
			9		7		8	

volný čas



### Jindřichův Hradec

Dne 25.10. si uživatelé pečovatelské služby Jindřichův Hradec společně s obyvateli Domu s pečovatelskou službou Růžová užili Podzimní odpoledne v tónu houslí a kytary. Krásně hrál, zpíval a povídal pan učitel Mgr. Vladimír Bartoš.

O dva dny později se uskutečnila společenská akce pro uživatele pečovatelské služby na DPS U Nemocnice s názvem Putování po světě. Putování po Spojených státech Amerických přiblížil účastníkům pan profesor Pudil, prostřednictvím promítání fotografií a poutavým vyprávěním ze svých cest.



### Dačice

Předvánoční čas zpestřili uživatelům Domu s pečovatelskou službou v Dačicích děti z mateřských a základních škol. Společně si užili svícení adventního věnce nebo mikulášské odpoledne.

### České Budějovice

V domě s pečovatelskou službou Dlouhá v Českých Budějovicích měli uživatelé možnost vyzkoušet si ve spolupráci s pracovníky Tyflokabinetu České Budějovice, o.p.s různé pomůcky pro osoby se zrakovým postižením a dovědět se něco o arteterapii.

V Domově pro seniory Sedlec se uskutečnila přednáška Ochrana spotřebitele, na které pracovníce Občanské poradny při Jihočeské rozvojové s uživateli hovořily o úskalích prodejních zájezdů a akcí, uzavírání smluv, dluhové problematice a následných exekucích.

Uživatelé se také měli možnost sejít a popovídat si během vánočních posezení.



### Třeboň

11.10. se uskutečnilo v Domově Seniorů v Třeboni společné Setkání třeboňských seniorů s harmonikou. Setkali se zde senioři z Domova seniorů a uživatelé z Pečovatelské služby Ledax o.p.s. dopoledne pekli domácí koláče a poté bylo společné pohoštění. O hudební doprovod se postaraly dvě harmonikářky.

V prosinci se senioři mohou těšit na vánoční posezení.



### Trhové Sviny

V úterý 18.11. se zaměstnanci Pečovatelské služby Ledax o.p.s sešli společně s uživateli v parku u Domu s pečovatelskou službou v Trhových Svinech, aby při posledním krásném podzimním počasí si společně opekli buřty, zazpívali u praskajícího ohně lidové písničky a poveselili se. Někteří uživatelé si dokonce poprvé v životě opekali buřty, o to se jim akce více líbila.

Dne 24.11. se uživatelé pečovatelské služby sešli v kulturní místnosti v T. Svinech, kde společně vyráběli z vizovického těsta betlém. Betlém se velmi vydařil a bude pro všechny k vidění do 6.1. příštího roku na výstavě betlémů v informačním centru v Trhových Svinech.

Ledax NOVINY - Bulletin společnosti Ledax o.p.s. (Občasník – ročník III). MK ČR E 19452.

VYDAVATEL: Ledax o.p.s., Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

VEDOUcí REDAKTOR: Dana Kalistová

ADRESA REDAKCE: Riegrova 51, 370 01 České Budějovice

GRAFICKÉ ZPRACOVÁNÍ: **ianský**

TISK: Tiskárna Hemala

**Dostaly se k Vám Ledax NOVINY náhodou?  
Máte zájem o jejich pravidelné zasílání? Pokud  
ano, zašlete e-mail na adresu: [info@ledax.cz](mailto:info@ledax.cz)  
a nebo zavolejte na tel.: +420 724 771 027.**

Společnost Ledax o.p.s. je součástí skupiny **DFK** group ...