Invalidita – hrozba pro řidiče

Jednou z nejohroženějších skupin obyvatel, kteří si při úrazech mohou přivodit doživotní zdravotní následky, jsou motoristé. Proto by řidiči neměli zapomínat na pojištění, která jsou spojená s rizikem invalidity.

Základní pojištění, které je s motorismem spojené – povinné ručení, ale pamatuje jen na velmi specifický případ vzniku invalidity. „Povinné ručení kryje škody na vozidle a zdraví řidiče, které způsobil jiný účastník silničního provozu. V případě vzniku trvalých následků může motorista z povinného ručení viníka dostávat doživotní rentu," uvedla Renata Čapková, mluvčí České podnikatelské pojišťovny.

Zcela jiná situace panuje v případě, kdy si invaliditu nešťastný motorista způsobí sám sobě. Aby byl řidič pojištěn i pro tento případ, je nutné mít sjednané pojištění invalidity.

„Vhodnou variantou je mít sjednané kvalitní životní pojištění, které pokrývá i riziko vzniku invalidity," uvedl Martin Turek, ředitel marketingu pojišťovny AEGON. U invalidity je vhodné podle něj pamatovat nejen na pojištění úrazu, ale také nemoci. Ty totiž bývají hlavní příčinou vzniku invalidity.

Právě pojišťovnu AEGON je možné považovat za průkopníka připojištění invalidity. „V loňském roce nám vzrostla obliba zajištění rizika invalidity meziročně o 30 procent. Velký zájem o tato pojištění přetrvává i letos." (st)

Nové Clio kombi – Grandtour

Oblibě kompaktních vozů kombi vychází nyní vstříc Renault verzí svého úspěšného modelu Clio. Kombi nazvané Grandtour je o 20 cm delší než hatchback a nabízí výrazně větší zavazadlový prostor (443 l, který se po sklopení zadních sedadel dá zvětšit až na 1380 l).

Pohonné jednotky jsou také stejné, stejně jako jízdní výkony se výrazněji neliší. Cena velmi líbivého kombi začíná od 245 900 Kč s tím, že ani vyšší výbavy nejsou výrazně dražší. Jen diesel bude vyžadovat větší investici – začíná na ceně od 306 900 Kč. (kk)

Velmi elegantní sedan i kombi

Šestková řada Mazdy u nás patří už víc než dvě desítky let (dříve také jako 626) mezi oblíbené a stylisticky mimořádně efektní vozy střední třídy.

KAREL BERÁNEK

Nejnovější vydání tohoto designově opět zvlášť povedeného automobilu se nabízí jako klasický čtyřdveřový sedan s tříprostorovou karoserií a jako rovněž velmi elegantní kombi. Nová šestka se prezentuje celým komplexem technických zajímavostí, pro které používá označení technologie SkyActiv.

Mezi ně patří především moderní a úsporné benzinové i naftové motory se systémem rekuperace kinetické energie, ale také další opatření zaměřená na hospodárnost i vylepšování pocitů z jízdy.

NEJEN VNĚJŠÍ TVARY. Mazda (na snímku verze wagon) sází také na mnohé novinky v interiéru. Foto: Mazda

Pestrý výběr motorů

Nabídka pohonných jednotek zahrnuje výkonové spektrum od 145 do 192 k, a to s benzinovými čtyřválci 2.0 l/145 a 165, plus 2.5 l/192 k a naftovými 2.2 l/150 a 175 k.

Všechny motory včetně nejvýkonnějšího 2.5 litru poskytují uživatelům při solidních výkonech a poměrně velkých rozměrech vozidla, velmi zajímavé hodnoty spotřeby. Navíc od normované kombinované spotřeby u benzinových modelů od 5,5 do 6,3 l/100 km a od 4,2 do 4,8 l/100 km u naftových verzí (vyšší spotřeba se vztahuje pro verze s automatickou převodovkou), se skutečné jízdní výkony výrazně neliší. Dá se tedy běžně jezdit se spotřebou benzinu jen nepatrně nad šest litrů a o litr méně na naftu. Pochvalu si zaslouží i dobré odhlučnění interiéru, zejména u modelů s benzinovými motory. Koncepce SkyActive přináší své ovoce.

Výkon na přední kola přenáší mechanická nebo samočinná šestistupňová převodovka. Podvozek, rovněž systém SkyActive, dokáže udusit většinu nerovností našich silnic a vůbec mu nevadí ani sportovní styl jízdy.

V nabídce je také vybavení Mazdy 6 technologií i-eloop, u které alternátor přeměňuje kinetickou energii vznikající při zpomalování na elektrickou energii. Ta je ukládána do kondenzátorů pro následné napájení klimatizace, audiosystému a dalších elektrických zařízení vozidla, což přispívá ke snížení spotřeby.

Přední sedadla mají příjemné tvarování i čalounění a dobré boční vedení v zatáčkách. Celý interiér působí klidně a vyváženě, i když přístrojová deska se zdá být trochu chudší, ale přesto účelná. Prostor na zadních sedadlech těží z dlouhého rozvoru náprav – 2830 mm, a je víc než dostačující. Cestování je tak i na delších vzdálenostech příjemné a nová Mazda 6 tak splňuje nejdůležitější atributy manažerských vozů.

Vybavení Mazdy 6 je už od základu velmi dobré, základní verze Emotion má kromě jiného klimatizaci, bezpečnostní výbavu se šesti airbagy a řadou asistenčních systémů včetně systému hlídání jízdní stability, kola z lehkých slitin 17", elektricky ovládaná boční okna a vnější zpětná zrcátka, autorádio a start/stop systém. Vyšší verze mají samozřejmě prakticky většinu známých prvků dalších výbav.

Výhodná alternativa

Současně se sedanem se prodává za prakticky stejnou cenu také neméně elegantní a přitom výrazně prostornější verze kombi, která disponuje objemem zavazadlového prostoru 522 l a při sklopených zadních sedadlech až 1648 l.

Nová Mazda 6 představuje zajímavou alternativu rodinného a manažerského vozu, který se velikostí karoserie dlouhé téměř 4,8 metru pohybuje na rozhraní střední a vyšší střední třídy a nabízí přednosti obou.

Mazda 6

karoserie: pětimístný čtyřdveřový sedan; **motor:** benzinový řadový čtyřválec, **zdvihový objem:** 1998 cm³; **výkon:** 107 kW (145 k) při 6000 min⁻¹; **točivý moment:** 210 N.m při 4000 min⁻¹; **převodovka/pohon:** šestistupňová mechanická, pohon předních kol; **podvozek:** přední náprava typu McPherson, zadní náprava víceprvková, pneumatiky 225/55 R 17; **vnější rozměry:** 4865 x 1840 x 1450 mm; **zavazadlový prostor:** 490 l; **pohotovostní/celková hmotnost:** 1340/1980 kg; **maximální rychlost:** 208 km/h; **zrychlení z 0 na 100 km/h:** 9,5 s; **kombinovaná spotřeba paliva:** 5,5 l/100 km (5,6 l/100 km – kombi) **cena:** od 539 900 Kč (sedan i kombi – benzin)

Jsou-li v kondici emoce, je fit i tělo

RENATA MALÁ

Praha – Nikdo už nepochybuje o tom, že psychika člověka má obrovský vliv na jeho zdraví a naopak, že různé chronické problémy mají vliv na psychiku a spokojený život. Sami můžeme vypozorovat na sobě, svých blízkých nebo i u kolegů v práci, že ti veselí s optimistickým postojem k životu bývají málokdy (pokud vůbec) nemocní, zatímco utrápeného člověka si ihned „všimne" každý virus či bakterie a neváhá ho atakovat. Buď přechodně, nebo i trvaleji.

Pro zdraví člověka je důležitou podmínkou správně pracující imunitní systém, který umí rozpoznávat všechny druhy toxinů včetně infekcí, umí je z těla odstraňovat, zvládne likvidovat poškozené buňky a chránit ty zdravé. Většina chronických problémů je způsobena nesprávně reagujícím imunitním systémem. Například při alergii je imunita vychýlena z rovnováhy, reaguje na neškodné podněty a pak ničí vlastní tkáně.

Spojené nádoby

Imunitní systém je úzce propojený s nervovým systémem, který má za úkol reagovat na změny ve vnějším i vnitřním prostředí a přizpůsobit organismus těmto změnám. Organismus reaguje na okolí i na emoční úrovni situacím přiřazuje různý emoční náboj a podle něj probíhají podvědomé tělesné změny, které mají člověka připravit na útěk, boj nebo naopak se snaží pomoci organismu být nenápadný.

Tyto fyziologické reakce na ten který druh emocí vždy pomáhaly ke zvýšení šancí člověka na přežití. Při těchto změnách reaguje samozřejmě i imunitní systém. Pokud některé emoční situace nastávají často, dochází k trvalejším změnám v imunitním systému a postupně mohou vzniknout různé problémy vychýlením imunitního systému z rovnováhy.

Důsledkem změn v imunitě je i neschopnost organismu účinně bojovat s různými druhy mikroorganismů, které pak latentně (jako „spící") přežívají v organismu na různých místech. Tyto infekce ale zpětně mají vliv nejen na imunitu, ale také na nervový systém. Velmi často mikrobiální toxiny ovlivňují naše emoce, je to jejich strategie k přežití a rozšíření se.

Nastává upevnění a zacyklení problémů. Psychika dovolila infekcím přežít a ty ji teď ovlivňují ke svému prospěchu. K zvládání chronických, dlouhotrvajících problémů je tedy nutné odstranit z těla toxiny, latentní infekce, ale zároveň je nutné pochopení sebe, svých emocí, pocitů, aby přišlo správné nastartování a nasměrování imunitního systému, který pak zvládne jejich odstranění.

Souvislosti

Organismus reaguje na svoje okolí i na emoční úrovni, situacím přiřazuje různý emoční náboj a podle něj okamžitě probíhají podvědomé tělesné změny, které mají člověka připravit na útěk, boj nebo naopak se snaží pomoci organismu být nenápadný.

Na pomoc mysli i tělu

S něčím si poradíme sami. Tak když si například vědomě budeme udržovat dobrou náladu, nebudou se nám svírat orgány smutkem, strachem, úzkostí. Když se každou chvíli dokážeme zasmát, a to nejen vtipům a komickým situacím, ale i svým nezdarům a nedáme se jimi zlomit. Na některé potíže ale nemusí stačit a v těchto momentech se vyplácí nechat si poradit.

DOKÁŽEME-LI dosáhnout emoční rovnováhy, máme velkou šanci na zdravý a spokojený život. Ilustrační foto

Pomoci nám může například metoda CIC. Jde o metodu kontrolované a řízené vnitřní očisty. Díky ní poznáme, které konkrétní toxiny a které orgány a nezvládnuté emoce se na porušené imunitě podílejí, pomůže je z těla odstranit a v podvědomí zpracovat. Tímto postupem se lze zbavit široké škály problémů. Potvrzením jsou nejen třináctileté zkušenosti, spokojení klienti, ale i preklinická studie na vliv detoxikačních přípravků na astmatické a alergické problémy.

Ing. Vladimír Jelínek je lektorem a propagátorem metody řízené a kontrolované detoxikace organismu. Pracuje také jako detoxikační poradce. Na základě svých zkušeností z praxe sepsal knihu Jak zvládat emoce pomocí obrazů života. Je to jakýsi praktický návod na dosažení emoční rovnováhy. V anotaci knihy se píše, že pracovat s emocemi je jistý druh umění a s tím se nedá, než souhlasit.

Zkušený autor nás srozumitelně seznámí s pěti základními emocemi, jejichž sebereflexivní pochopení je nezbytným základem pro zvládnutí dále uvedených technik. Poznáme deset emocionálních situací, kterými každý člověk opakovaně prochází a podle svojí povahy a emocionální výbavy je zvládá s menším či větším úspěchem.

Sám autor uvádí: „Pokud si čtenář z této knihy odnese byť jen jedinou myšlenku, která mu bude ku prospěchu, splnila kniha moje očekávání. Bude-li se čtenář ke knize vracet opakovaně, pak budu rád, že s ním budu moci sdílet hluboké pravdy lidské civilizace, kterých se tato kniha snaží dotknout."

Předejděte inkontinenci včas, vhodně zvoleným cvičením

Praha – Inkontinenci neboli samovolný únik moči či stolice si stále mylně spojujeme především se staršími lidmi. Ovšem tento zdravotní problém postihuje ženy i muže všech věkových kategorií. Příčiny mohou být různorodé. Prevencí a jednou z možností konzervativní léčby je rehabilitace svalů pánevního dna.

Vývoj problému

„Ve většině případů je močová inkontinence způsobena ochabnutím zevního svěrače močové trubice a oslabením svalů pánevního dna, které není dáno pouze věkem. Může k němu dojít například také po porodu nebo při těžké fyzické námaze," říká MUDr. Michaela Tomanová, ředitelka a primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

Močová inkontinence může mít několik stadií podle toho, v jakých situacích k ní dochází. „Zpočátku může být únik moči spíše náhodný a spojený například s fyzickou námahou jako je vstávání z křesla nebo kýchnutí. Pokud ale tyto problémy nezačneme řešit včas, může postupně docházet ke zhoršování našich obtíží," upozorňuje prim. Tomanová.

Lepší je se poradit

„Byť by se mohlo zdát, že v posilovně při zvedání těžkých závaží automaticky posilujeme všechny svaly, není tomu tak. Svaly pánevního dna mohou v důsledku nesprávného cvičení i špatně fungovat," přichází s překvapivým vysvětlením MUDr. Tomanová.

Pomocí metody INFINITY, která umožňuje cvičení v tzv. mikropohybu, můžeme velmi účinně aktivovat právě svaly pánevního dna. Metoda je vhodná i jako prevence. Navíc díky cvičení v mikropohybu či pouhé představě můžeme metodu provádět téměř kdekoliv a kdykoliv, aniž by si někdo všimnul, že právě cvičíme.

„Při tomto diskrétním cvičení pracujeme i s dýcháním. S funkcí pánevního dna je spojena také funkce bránice, dále břišních a zádových svalů. Svůj význam má i celková stabilizace a centrace celého těla, které dosáhnete díky metodě INFINITY," dodává Michaela Tomanová.

Jak správně cvičit

V oblasti pánevního dna bychom měli pracovat pouze s jemnými pohyby. Následující cvičení lze provádět vsedě nebo vestoje. Rozkročte se na šířku ramen a srovnejte pánev. Ruce dejte prsty přes sebe, jakoby do tvaru písmene V. Vpředu se rukama dotkněte dlaněmi podbřišku, konečky prstů stydké kosti a malíkovými hranami ruky oblasti těsně nad třísly.

Tím si najdete ideální střed těla a z tohoto středu začněte pánví opisovat pomyslnou osmičku, přičemž dochází k mírnému přenášení váhy. Nejprve zepředu dozadu, poté zleva doprava. Vždy třikrát tam a třikrát zpět. Nezapomínejte také správně dýchat, s pohybem od středu těla nádech, zpět do středu výdech.

Vzpřímeně si sedněte, ideálně na okraj židle, a vytáhněte hlavu nahoru, opět se rozkročte stejným způsobem. Paže skrčte v lokti a opřete se malíkovou hranou o střední část stehen. Následuje odtlačení horními končetinami od stehen a dolními od podlahy.

Zároveň se pánví, respektive sedacími kostmi, odtlačte velmi jemně od židle. To vše současně, jako byste chtěli vstát. Při tomto cviku se narovná páteř, celé tělo se napřímí, zároveň se stáhne spodní část zádečku a aktivuje se pánevní dno. (rer)