



*Foto:
Helena Šulcová*

Kamarádi

SLOVO ÚVODEM

Vážení čtenáři
v úvodu tohoto čísla časopisu vás na fotografii seznámíme s Kateřinou Rendlovou, členkou 124. územní skupiny (ÚS) International Police Association (IPA) sekce České republiky a lidovou básní. V minulém čísle časopisu jsme se věnovali zdraví. Nyní se zaměříme, jakým způsobem jej poznáme a jak se stravujeme v době pandemie. V další části předkládáme výňatek z Newsletter – Nr. 3/2020,

KEŠUD



©2007 KEŠUD
Logo IPA sekce ČR z.s., územní skupiny
č. 124 Praha



Mgr. Kateřina
RENDLOVÁ

byla policistkou u vedouho kanceláře ředitele Cizinecké policie ČR.
Nyní pracuje na Policejním prezidiu Police ČR.

Od 1.7. 2015. je členkou International Police Association (IPA)
u 124. územní skupiny.

LIDOVÁ

V lese 🌲 🌲 řádí kůrovec, všude samá souška.

Ve městech 🏠 zas viróza, je to těžká zkouška.

Až u ohně 🔥 či u piva 🍺 budem sedět v kroužku,
vzpomeneme s nostalgií, kdo jakou měl roušku 😊.

Byly různých velikostí, měly hezké vzory 🌸,

v ulicích jsme potkávali maskované tvory 🧟 🙈.

Jeden jí měl ze šátku, druhý z dámské vložky,

tak jak nám to nařídily bezpečnostní složky 🙌.

Snad to nějak překonáme 🙏 ♀, do kremace 🪦 tak nepůjdeme,

a s kamarády se určitě všichni sejdem 🧑🏻.

Ať každému pěkný úsměv 😊 zase zdobí líce,

hlavně aby všechno přežil a měl zdravé plíce 🫁.

Zdraví to Vám nenahradí seberyzí zlaťák 🤪,

nutnou dávku optimismu Vám přeje váš parták 😊



Způsob poznání zdravotního stavu krevním testem, rozbořem moči a testem na covid. Změna stravování v době pandemie.

Krevní test



V minulém čísle časopisu jsme se věnovali zdraví. Nyní se zaměříme, jakým způsobem jej poznáme. Jednou z možností je provést krevní test. Ten dokáže odhalit spoustu potíží. Od banálních infekcí až po závažná onemocnění. Díky preventivnímu vyšetření je můžete začít řešit dříve, než se rozvinou a zkomplikují život. Pro správné vyhodnocení výsledků je důležitá kvalita krevního rozboru, na kterou může mít vliv celá řada maličkostí. Je jasné, že sladká limonáda zvedne hladinu krevního cukru, výsledky ale může ovlivnit například i rozčilení nebo chůze do schodů. Na odběr krve je proto dobré chodit v co nejlepší náladě a mít při tom na paměti několik základních doporučení.

Krev je biologický materiál, který se k určení správné diagnózy používá vůbec nejčastěji. Málokdo ale ví, že příprava na odběr by měla začít už den předem. Jejím cílem je zamezit jakémukoliv narušení přesnosti výsledků. To je také důvod, proč se na odběr krve chodí vždy v ranních hodinách, ideálně mezi sedmou a devátou hodinou ranní. Hodnoty určitých látek v krvi totiž kolísají

v závislosti na denní době. Laboratoř je běžně žádána o provedení jaterních testů (ALT, AST), lipidů (cholesterol celkový, HDL, LDL a triacylglyceroly), funkci ledvin (urea, kreatinin, kyselina močová), krevní cukr, krevní obraz včetně diferenciálního rozpočtu leukocytů. Dále je požadováno donesení moče, u které se zajišťuje chemické složení a sediment. Takto je zjišťován celkový stav pacienta včetně rizika onemocnění jater a ledvin, kardiovaskulárního rizika a rizika diabetu. Je několik organizací, kteří se tím zabývají. Například SYNLAB, PREVEDIG, AESKULAB. S odběrovým místem SYNLABu v Horních Počernicích máme špatnou zkušenost. Dále budeme prezentovat jen ty, kteří odběry provádí bez problémů. V PREVEDIGu v Praze 1, Spálené 12 vám odeberou krev i když ruku máte jak ementál a modrou jak borůvka způsobenou pokusy odběru krve z jiného odběrového místa.



V AeskuLab v Praze 14 - Kyjích, Vajgarská 1141 vám odeberou krev i když žíly nemáte vidět a další předností je, že mají dlouhou provozní dobu do 15:00 hodin.



Rozbor moči

Další metodou k zjišťování stavu člověka je rozbor moči. Z odevzdaného vzorku lze poznat například zánět močových cest, cukrovku, onemocnění ledvin, žloutenku, těhotenství či užívání drog. Při mnoha dalších onemocněních se v moči objevují odchylky od normálních hodnot a výsledek testu je jedním z vodítek ke správné diagnóze.

Test na covid 19

Pro tento test jsou zřízena speciální odběrná místa. Zde pomocí laboratorní metody RT-PCR se zjistí přítomnost viru SARS-CoV-2 v odebraném vzorku z nosohltanu. Negativní výsledek tohoto vyšetření lze použít pro ukončení karantény a je vyžadován pro cesty do zahraničí. Po provedení vyšetření obdržíte lékařskou zprávu s potvrzeným výsledkem. V současnosti se začíná proti viru očkovat.



Stravování v době pandemie

V souvislosti s pandemií si situace žádá razantní změny ve stravování. Práce z kanceláře se přesouvá do místa bydliště. Hledali jsme restaurace v Praze 9, které jsou odhodlané plnit přísná, jasně viditelná hygienická opatření a zajistit v maximální možné míře bezpečí strávníků i připraveni dovézt jídlo až ke dveřím domova. Přitom, aby výše ceny stravy byla finančně rozumná. Našli jsme například výrobu jídel v Praze 9 U Červenků, Bystrá 1720. Jídelna je mimo soboty a neděle stále v provozu. Týdenní

menu obsahuje 12 jídel. Cena jednoho hlavního jídle je 89,00 Kč a s polévkou 95,00 Kč. Jídlo přivážejí čerstvé v krabíčce a stačí jen jej ohřát v mikrovlné troubě. Dále jsme v Praze 9 vyhledali společnost EKOLANDIA, Slavětínská 81. Cena za jídlo je 75,00 Kč. Pokud se objedná minimálně 5 jídel, je doprava zdarma. Jedná se o zchlazenou stravu v jednorázových kompostovatelných menuboxech s prodlouženou trvanlivostí 7 dní. Strava je vhodná pro seniory. V jiných restauracích jsme našli cenu každého jídla rozdílno.

INTERNATIONAL POLICE ASSOCIATION

Verbindungsstelle

Esslingen e. V.

Agnespromenade 4,
73728 Esslingen
Tel.: 00491729297324



Newsletter – Nr. 3/2020

Verantwortlich: Helmut Wurster

Esslingen, den 07. Dezember 2020

**Liebe IPA-Freundinnen,
liebe IPA-Freunde,**

als im vergangenen Jahr unser Weihnachtsnewsletter fertiggestellt und an Euch versandt worden ist, hatte noch niemand an ein Corona-Jahr 2020 gedacht, in welchem nicht nur unser Esslinger IPA-Vereinsleben in besonderem Maße von Einschränkungen begleitet worden ist. Info – Nr. 3/2020 www.ipa-esslingen.de 2/8 Über diese Einschränkungen, nämlich die Absagen von unseren Veranstaltungen und die Nichtteilnahme an den IPA-Events anderer Verbindungsstellen, ist teilweise schon berichtet worden. Und so entfällt auch erstmals seit Bestehen unseres Newsletters die Berichterstattung über die Esslinger Aktivitäten seit der Sommerpause. Allerdings möchte ich Euch den Bericht von Jörn Sucharski, Schatzmeister der Landesgruppe Hamburg, über eine beispiellose „servoper-amikeco-Aktion“ nicht vorenthalten. Was bringt nun das neue Jahr? Wann sich die Corona-Lage im nächsten Jahr entspannen wird, weiß wohl noch keiner so genau. Aus diesem Grund werden unsere vorgesehenen

Veranstaltungen des Jahres 2021, statt wie immer Termine, jetzt einfach Jahresziele 2021 genannt, über welche auch in diesem Newsletter berichtet wird. Und in diesem Zusammenhang zitiere ich gerne die Worte des Präsidenten der Bundesärztekammer, prof. Dr. med. Frank Montgomery, „wir werden uns nach dem Virus richten müssen, denn das Virus richtet sich nicht nach uns“. Zunächst möchte ich mich ganz besonders bei allen IPA-Freunden im Inund Ausland für die gut gepflegte Freundschaft in diesen Corona-Zeiten bedanken. Mein besonderer Dank gilt zunächst dem Leiter der Landesgruppe BadenWürttemberg und Esslinger IPA-Freund Dieter Barth und seinem Team, dem gesamten Esslinger Vorstand sowie den Leitern der Verbindungsstellen in unserem Regio-Verbund. Weiterhin unseren ausländischen IPA-Freunden, wie Gianfranco Canci, Präsident der IPA Udine und den friaulischen Freunden, IPA-Freund Anton Casas, Präsident der IPA Tarragona und den katalanischen Freunden, IPA-Freundin Aneta Sobieraj, Vizepräsidentin der polnischen Sektion, IPA-Freund Peter Herber aus Wien, den Freunden der IPARegion Ostschweiz/Fürstentum Liechtenstein mit deren Präsidenten Alexander Hanselmann und Ehrenpräsi Stephan Gstöhl, IPA-Freundin Zorka Lovre von der IPA Novi Sad sowie natürlich unseren Freunden in Prag von der dortigen Verbindungsstelle 124 unter der Leitung von Dr. Jan Vorel, dem IPA-Biker Dr. Karel Holý sowie den „Kormoranen“ von der Prager Stadtpolizei, Jirí Šelemba, Rudolf Dolák, Petr Šumšal und Jan Tykal. Info – Nr. 3/2020 www.ipa-esslingen.de 3/8 Allen IPA-Freundinnen und IPA-Freunden aus nah und fern sowie deren Angehörigen wünsche ich in diesen Corona-Zeiten ein fröhliches, besinnliches, friedvolles Weihnachtsfest und ein gutes, Neues Jahr 2021 mit ganz viel Gesundheit und tollen IPA-Events. Da der Newsletter schon traditionell unsere tschechischen, italienischen und katalanischen IPA-Freunde erreichen wird, werden die Weihnachtsgrüße wie immer in deren Landessprache übermittelt. Milý vedoucí Jane, milý

Vladimíre, milý Karele, milý Vaclave, milá Olgo, milý Ludvíke, milá Radko, milý Josefe, milý Jirko, milý Adolfe, milý Pavle, milý Rudo, milý Petre, milý Jane, milí IPA přátelé skupiny 124 Praha, veselé vánoce a hodně štěstí a zdraví do nového roku 2021 vám

přejí Helmut se IPA-skupinou okresu Esslingen

Gesteckte Jahresziele der IPA Esslingen im Jahr 2021:

1. Mitgliederversammlung mit Wahlen (natürlich unter Beachtung von Formen und Fristen)
2. Stammtische (inkl. Schlachtfest und Weihnachtsfeier) in den Monaten März bis Dezember
3. Jahresreise ins Saarland im Herbst
4. Südafrikareise (wird wie immer von unserem „Südafrikaner“ Eugen bestens organisiert)
5. Pflanzung eines Freundschaftsbaumes in Udine mit Gianfranco und seinem friauler IPA-Team
6. Teilnahme am IPA-Bikertreffen der IPA Udine in Villa Santina im Juni
7. Teilnahme am Polizeitreffen der PI Vilsbiburg bzw. der IPA Landshut
8. Besuch des Fachtages der IPA Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein in der Polizeischule Amriswil im November 2021
9. Stammtischfahrt nach Praha und Reise nach Novi Sad

Weitere Angaben über die gesteckten Jahresziele 2021 werden Euch natürlich rechtzeitig mitgeteilt.

Ansonsten finden im nächsten Jahr der Landesdelegiertentag und der Nationale Kongress statt; an beiden Veranstaltungen werden auch Vorstandsmitglieder unserer Verbindungsstelle teilnehmen.

Redakce: V. Dušek, L. Pelikán, R. Vančata, K.

Styblíková, L. Burgetová – korektor, A. Mlčochová, -
překlad.

Adresa: Český IPA zpravodaj IPA sekce ČR z.s., územní skupina č. 124 Praha, Policie ČR KŘP hl. m. Prahy, P. O. Box 51/IPA-124, 140 21 Praha 4,

E-mail: magazin124@ipa124praha.cz

XIII. ročník číslo 1-3 měsíc roku 2021

