

## JAK JSTE NA TOM? NEJSTE UÁ½ NA ODPIS?

StÁ™eda, 23 Á™Á-jen 2019

Moji draZÁ-, objevila jsem na internetu test, podle kterÁ©ho jsem asi tak deset let uÁ¼ po smrti... No, fakt, nedÁ½jím si legraci... Je totiž¼ taková½ "jednoduchÁ½" cvik, kterÁ½ byste mÁ½li zvlÁ½dnout. Pokud se vÁ½m to povede, ok, mÁ½te nadÁ½ji, Á½ jeÁ½tÁ½ nÁ½jakou dobu se budete moci zdravÁ½ rozÁ½ilovat nad politikou, ekologiÁ½ klima... hernajs, jak to slovo dÁ½l pokračÁ½uje? KlimatizacÁ½? Klimakteriem? Ne, to rozhodnÁ½ GrÁ©ta nemÁ½la na mysli... Á½ ano, klimatem, na to druhÁ© mÁ½ ona jeÁ½tÁ½ nÁ½j dobu Á½as... ProstÁ½ a jednoduÁ½je, musÁ½te si jen sednout a vstÁ½jt. Tedy, pokusit se sednout, a pokusit se vstÁ½jt. A to tÁ½mhle zpÁ½ sobem:

LÁ©kaÁ™i v jednÁ© brazilskÁ© univerzitnÁ½ nemocnici vytvoÁ™ili test, kterÁ½ podle nich zcela jasnÁ½ pÁ™edpovÁ½dÁ½, jestli do Á½esti let zemÁ™ete. ak jeÁ½tÁ½ k tomu sestavili hodnotÁ½cÁ½ systÁ©m o 10 bodech. SednutÁ½ je za 5 bodÁ½, opÁ½tovnÁ© stoupnutÁ½ si takÁ© za 5 a za kaÁ½dÁ© pomÁ½hÁ½nÁ½ si rukou, kolenem Á½i jinou Á½Á½stÁ½- tÁ½la se strhÁ½vÁ½j 1 trestnÁ½ bod. DalÁ½ch pÁ½l bodu si odeÁ½tÁ½te pokaÁ½dÁ©, kdyÁ¼ bÁ½hem cviku ztratÁ½te rovnovÁ½hu. (hahÁ½jÁ½jÁ½j) LidÁ© zÁ½skali 3 a mÁ©nÁ½ bodÁ½, mÁ½li vÁ½ce neÁ¼ pÁ½tkrÁ½jt vÁ½tÁ½jÁ½- pravdÁ½podobnost, Á½e je do Á½esti let Á½ekÁ½j smrt. JednÁ½ se o jednoduchÁ½ cvik (hahÁ½jÁ½jÁ½j), kterÁ½ si mÁ½Á½e kaÁ½dÁ½½ snadno vyzkouÁ½jet. Jde o to si bez pomoci rukou Á½i jinÁ© opory sednout do tureckÁ©ho sedu a zase bez pomoci vstÁ½jt.

NaÁ½la jsem i video, od naÁ½ich slovenskÁ½ch kamarÁ½tů, ale vÁ½Á™Á-m, Á½e mu budete jeÁ½tÁ½ rozumÁ½t. Je to tu ve trojÁ½ provedenÁ½...

ChybÁ½- tam jeÁ½tÁ½ jedno, to, co bych mÁ½nÁ½j pÁ™edvedla jÁ½. JenÁ½e si fakt netroufÁ½m, protoÁ½e nemÁ½m vedle sebe fyzioterapeuta, saniÁ½jka i se sanitkou, Á½ikovnÁ©ho ortopeda, natoÁ¼ ochotnÁ©ho posluhu, kterÁ½ by se o mne pak nejmÁ½ Á½trnÁ½ct dnÁ½ staral... Tak co, zkusili jste to? VÁ½Á½enÁ½-, vy, co jste tacÁ½- odpornÁ½- hubeÁ½ouÁ™i, Á½e se musÁ½te za vÁ½tru abyste nechtÁ½nÁ½ neemigrovali, vy se nevytahujte. Jo, pÁ™ed IÁ©ty a pÁ™ed kily bych to zcela jistÁ½ zvlÁ½idla taky. TeÁ½ si jen Á™Á-kÁ½m: "Ach jo, tak jeÁ½tÁ½ Á½est let..."

d@niela