

3P POPULARIS

SOCIÁLNÍ REVUE

ČTVRTLETNÍK PRO KAŽDÉHO

VYDÁNÍ

1

MĚSÍC: 9
ROK: 2011



Z OBSAHU ČÍSLA:

- NOVÉ INFORMACE • VZDĚLÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ • HLÁŠENÍ NEZAMĚSTNANÝCH NA CZECH POINTECH • LŮŽKO V DOMOVĚ PŘIPADÁ NA 31 SENIORŮ • DOMÁCÍ LÉKÁRNA
- PROCES STÁRNUTÍ • ŽIVOT V ČR SE PRODLOUŽIL • ODSTRANĚNÍ BARIÉR
- LÉKÁRNA • MAGAZÍN • ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

EDITORIÁL

„Tento způsob léta zdá se mi poněkud nešťastným“. Tuto klasiku z pera Vladislava Vančury zná snad každý, díky vynikajícímu filmovému zpracování jeho díla Rozmarné léto. To Vančurovo rozmarné léto se týkalo roku 1926, ale jak je vidět, s letošním létem „nelétem“ by si mohlo klidně podat ruku. Prázdninový nedostatek slunce a nadbytek deště potěšil snad jen houbaře. Ale co poradit všem ostatním? Snad jen doporučit návrat ke staré dobré knize, která své nezpochybnitelné hodnoty neztratila ani při invazi všech elektronických vymožeností 21. století. Starší generaci o tom není třeba přesvědčovat, stačí zajít do kterékoliv prodejny nebo knihovny a přesvědčit se, že i při obrovské nadprodukci titulů – někdy až kuriózních – si tu svoji najde opravdu každý. A tak bychom o hodnotách uložených v knihách měli přesvědčit ty mladší a nejmladší, kteří svá moudra hledají většinou jen v pavučinách internetu nebo na sociálních sítích a snažit se jim na dobrých příkladech ukázat, jaký je čeština krásný a bohatý jazyk, který si nezaslouží být užíván jen jako sms.....

Čínské přísloví: Čteš-li knihu poprvé, poznáš nového přítele, čteš-li ji podruhé, potkáš starého.

John Ruskin: Knihy jsou pro lidi tím, čím jsou pro ptáky křídla.

Jana Zavadilová, šéfredaktorka

Úvěry pro sociální podniky

V rámci pilotní fáze nového projektu České spořitelny se o ně lze ucházet

do 30. září 2011.

Sociální podniky a podnikatelé se mohou v rámci pilotní fáze nového projektu České spořitelny **Financování sociálních podniků** ucházet o **výhodné bankovní úvěry.**

Od 1. srpna do 30. září 2011 mohou o úvěry žádat podniky, jejichž prvotní snahou je řešení sociálních problémů a které splňují principy sociálního podniku.

Všechny potřebné informace, včetně uvedených principů a formuláře žádosti, najdete na webových stránkách České spořitelny v sekci

O nás/Česká spořitelna/Společenská odpovědnost. Předpokládané čerpání prostředků bude na počátku roku 2012. Tento produkt není nabízen v pobočkách České spořitelny. Svou žádost a případné dotazy tedy prosím zasílejte na e-mailovou adresu:

socialnipodnikani@csas.cz

Zdroj: Nadace VIA

Časopis 3P POPULARIS vydává 3P, o.s..

Historie vzniku je krátká a prostá:

Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha (nejvyšší orgán) rozhodlo o ukončení vydávání časopisu POPULARIS. My jsme se bez váhání rozhodli vydávat jeho obdobu pod novým názvem 3P POPULARIS, neboť se stal nepostradatelným pomocníkem při řešení každodenních situací našich čtenářů.

EPISTOP PŘEBÍRÁ ZÁŠTITU NAD PORADENSTVÍM O EPILEPSII

V roce 2006 vznikl ve spolupráci s Českou ligou proti epilepsii a farmaceutickou společností Sanofi-Aventis projekt, který podporoval celonárodní síť sociálních pracovníků specializovaných v epileptologii. Od července 2011 převzalo nad jejich činností záštitu občanské sdružení Epistop a v současnosti poskytuje své služby ve specializovaných zdravotnických zařízeních v Praze, Plzni, Brně a Ostravě celkem pět sociálních pracovníků. Jde o projekt, který pacientům/klientům zajišťuje komplexní psychosociální poradenství i přímou podporu v návaznosti na lékařskou péči.

Zdroj: EpiStop

OKÉNKO DAŇOVÉHO PORADCE

Občanská sdružení a daňové přiznání

Občanská sdružení jsou právnickými osobami a jako právnické osoby jsou poplatníky daně z příjmů právnických osob.

Zákon o daních z příjmů pro přiznání právnických osob stanoví, že **„daňové přiznání se podává i v případě, kdy je vykázán základ daně ve výši nula nebo je vykázána daňová ztráta.“**

Pokud občanské sdružení nepodá přiznání včas, vzniká mu povinnost zaplatit pokutu, která je 0,05 % z vyměřené daně za každý den prodlení, ale nejméně 500 Kč. Takže i za pozdě podané nulové přiznání bude finančním úřadem předepsána pokuta ve výši 500 Kč.

Ing. Jaroslav Skuhrovec
Akreditovaný daňový poradce

VÝMĚNA PARKOVACÍCH KARET

Nová podoba parkovacího průkazu pro zdravotně postižené (ZP) umožní handicapovaným parkovat na vyhrazených místech i v jiných státech EU, pravděpodobně bude platit od druhé poloviny září. Nový průkaz nahradí dosavadní označení 01 se symbolem invalidního vozíku. Vyhláška provádějící novelu silničního zákona zpřísnila podmínky pro vydání parkovacího průkazu pro osoby (ZP). Nové průkazy budou vydávat obecní úřady obcí s rozšířenou působností (výměna bude zdarma). Nový doklad bude vystaven přímo na jméno konkrétního oprávněného držitele a bude odpovídat doporučenému vzoru podle Evropské unie. Držitelé dosavadních označení 01 ho budou moci využívat do skočení jeho platnosti, kterou ministerstvo určilo na konec roku 2012. Po tomto datu však budou platné pouze nové průkazy.

-Iz-

**WEBOVÉ STRÁNKY SE SOCIÁLNÍ PROBLEMATIKOU
DENNÍ ZPRAVODAJSTVÍ:
www.kpss5.cz**

NA VZDĚLÁNÍ ZAMĚSTNANCŮ V SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH PŮJDE 300 MIL. KČ

Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) a Úřad práce ČR vypsaly 11. srpna program na vzdělávání zaměstnanců v sociálních službách. Podniky, které v této oblasti působí, si mohou v rámci projektu „Vzdělávejte se pro růst!“ rozdělit až 300 milionů korun. ČTK to oznámil mluvčí Úřadu práce ČR Jiří Reichl.

Celkově je v rámci projektu připraveno na rozdělení 800 milionů korun. "Část těchto peněz, tři sta milionů korun, je určena pro poskytovatele sociálních služeb, kteří jsou mnohdy odkázáni jen na dotace krajů či obcí a sponzorské příspěvky," uvedl pověřený generální ředitel Úřadu práce Jiří Kubeša.

V rámci projektu lze vzdělávat zaměstnance poskytovatelů terénních a ambulantních sociálních služeb na pozicích pracovník v sociálních službách, sociální pracovník a pečující osoby, které poskytují pomoc osobám se zdravotním postižením či seniorům. O dotaci z něj mohou požádat poskytovatelé služeb sociální péče ambulantní a terénní formy, například osobní asistence, pečovatelské služby, podpory samostatného bydlení, odlehčovací služby, center denních služeb, denních stacionářů či chráněného bydlení. Žádosti o dotaci se podávají na kontaktní pracoviště Úřadu práce ČR a lze je předkládat průběžně s tím, že vzdělávací aktivity mohou trvat nejdéle 18 měsíců a musí být ukončeny nejpozději do 31. května 2013.

Z programu lze uhradit až 80 procent nákladů, měsíčně může úspěšný žadatel čerpat až 500.000 korun. Z podpory lze hradit i mzdové náklady zaměstnance v průběhu školení. Maximální výše příspěvku na mzdové náklady zaměstnance účastnického se odborného rozvoje může činit 24.000 Kč měsíčně.

ČTK

MPSV: PŘÍJMY DOMÁCNOSTÍ NA JEDNOHO ČLENA V 1. ČTVRTLETÍ KLESLY

Čistý měsíční příjem domácností na jednoho člena byl v 1. čtvrtletí 11.611 korun.



Čistý peněžní měsíční příjem domácností na jednoho jejich člena byl v 1. čtvrtletí 11.611 korun. To je o 159 korun, tedy o 1,4 procenta méně než ve stejném období loňského roku. Při zohlednění meziroční cenové inflace ve výši 1,7 procenta se kupní síla tohoto příjmu snížila o tři procenta, tedy o 359 korun. Ve zprávě o základních tendencích příjmové a výdajové situace domácností to uvedlo ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV).

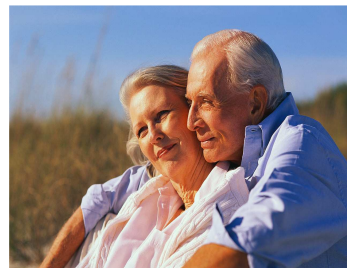
Nominálního přírůstku čistých peněžních příjmů dosáhly podle zprávy pouze domácnosti důchodců bez ekonomicky aktivních členů, a to o 7,4 procenta. Jedním z důvodů byla valorizace důchodů na počátku roku. Naopak nominální i reálné příjmy domácností zaměstnanců klesly. Nejvíce se přitom pokles dotkl zaměstnanců s dětmi, kterým příjmy nominálně klesly o 4,4 procenta, reálně potom o šest procent. Za úbytek úhrnných reálných příjmů domácností zaměstnanců podle MPSV nejvíce může pokles platů v nepodnikatelské sféře. Platy zde totiž meziročně klesly o 398 korun na 22.608 Kč. To znamená nominální pokles o 1,7 procenta a reálně o 3,3 procenta. Naopak mzda v podnikatelské sféře vzrostla o 671 korun na 23.266 Kč. Platy v nepodnikatelské sféře tak převýšila o 658 korun. Nominálně přitom vzrostla o tři procenta a reálně o 1,3 procenta.

Podíl pracovních příjmů ve struktuře celkových čistých peněžních příjmů domácností podle zprávy mírně klesl. Naopak podíl sociálních příjmů, tedy dávek vzrostl, a to o 2,3 procentního bodu.

ČTK

PROCES STÁRNUTÍ A JEHO ZNAKY

- Stárnutí je zákonitý a přirozený dynamický proces probíhající dle biologických zákonitostí, který se prolíná s procesy chorobnými, zvláště chronickými, nikoli však neměnný proces. Mnohé závažné choroby mohou být urychlovány a zhoršovány, někdy dokonce podmiňovány rizikovými faktory, které dělíme do dvou skupin.
- Skupina faktorů, které jsou každému jedinci předurčeny: věk, pohlaví, některé somatické zvláštnosti, etnický původ, vrozená dispozice k některému druhu onemocnění a typ chování. Tyto faktory jsou prakticky neovlivnitelné. Správnou prevencí a léčbou můžeme pouze oddalovat jejich důsledky.
- Skupina faktorů, které souvisejí se stylem životakteré můžeme ovlivňovat: kouření, nadměrné požívání alkoholických nápojů, užívání psychotropních a návykových látek nesprávné návyky ve výživě, špatná životospráva, nedostatek odpočinku, nedostatek pohybové aktivity, stres.



Seniory dělíme do několika kategorií:

55 - 64 let - vyšší věk

65 - 74 let - vysoký věk

75 - a dále - velmi vysoký věk

Povinnost nezaměstnaných hlásit se na kontaktních místech Czech POINT, kterou plánuje zavést ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV), vyjde stát na zhruba 195 milionů korun bez DPH. Z toho bude 85 procent spolufinancováno z prostředků Evropského sociálního fondu. Se zakázkou MPSV před časem oslovilo Českou poštu, vláda už ji pro státní firmu schválila. ČTK to sdělil 11. srpna mluvčí vlády Jan Osúch. Opatření má pomoci v boji s nelegálním zaměstnáváním.

Ministerstvo prozatím odmítlo sdělit cenu zakázky. MPSV plánuje, že by se vybraní uchazeči o zaměstnání evidovaní na úřadech práce chodili hlásit v předem určených termínech na úřadovny Czech POINT. Nezaměstnaní budou zváni v termínech, které odpovídají standardní pracovní době, budou se muset dostavit, a nebudou tak moci pracovat. Pokud nepřijdou, budou muset doložit například potvrzení, že byli u lékaře. Pokud to nesplní, budou moci být vyřazeni z evidence úřadů práce. Mohli by tak například přijít o podporu, navíc by za ně stát neplatil sociální pojištění.

V rámci zakázky přitom MPSV počítá s tím, že by návštěv nezaměstnaných na kontaktních místech Czech POINT bylo ještě letos 490.000. V následujících dvou letech by jich mělo být celkem 1,923 milionu. "Zadavatel nebude hradit žádné související investiční náklady," uvedl Osúch.

Česká pošta byla podle Osúcha vybrána přímo bez uveřejnění veřejné zakázky, protože disponuje jako jediný dodavatel dostatečným počtem kontaktních míst. "Zadavatel tak požadované plnění nemůže získat od žádného jiného subjektu, neboť žádný třetí subjekt nedisponuje dostatečným počtem kontaktních míst veřejné správy Czech POINT," uvedl Osúch.

V současné době slouží veřejnosti více než 6500 Czech POINTů v Česku i v zahraničí, na poštách je podle webu České pošty skoro tisíc z nich. Kontaktní místa jsou kromě pošty na obecních úřadech nebo v kancelářích Hospodářské komory ČR, do budoucna by mohla být i v bankách.

Úřadovny Czech POINT umožňují získat na jednom místě například výpisy z rejstříku trestů, katastru nemovitostí nebo obchodního rejstříku nebo v souladu se zákonem převést dokument z listinné podoby do elektronické či naopak. Řidiči si zase mohou z centrálního registru řidičů zjistit počet trestných bodů.

ČTK

CO JE BIOPHOTONIC SCANNER?

Revoluční nástroj, vyvinutý společností Pharmanex®, který slouží k měření hladiny karotenoidních antioxidantů v těle, ale slouží i k ověření důkazu účinnosti doplňků stravy. Pouhým umístěním před dlaň ruky bezpečný nízkoenergetický laserový paprsek skeneru změří hladiny karotenoidních antioxidantů v pokožce.

Díky měření stabilní hladiny karotenoidních antioxidantů v kůži a díky generování hodnoty karotenoidů, poskytuje skener spolehlivé „bioukazatele“ stavu celkového antioxidantního zdraví.

Přístroj nám představila MUDr. Pavla LIPTÁKOVÁ



LŮŽKO V DOMOVĚ PŘIPADÁ NA 31 SENIORŮ, KAPACITA NEBUDE PRÝ STAČIT

Jedno lůžko v domovech pro seniory připadá v Česku na 31 lidí v důchodovém věku. Pokud by se kapacita zařízení výrazně nezvýšila, nebude za pár let stačit. Kvůli stárnutí společnosti by už v roce 2020 mohlo totiž jedno lůžko být na 45 i víc osob nad 65 let. Vyplývá to ze statistik a ze zprávy o postupu transformace pobytových sociálních služeb, kterou připravilo ministerstvo práce. V roce 2010 bylo podle dokumentu v Česku v domovech pro seniory 46.100 lůžek - 37.700 v "domovech důchodců" a 8400 v domovech se zvláštním režimem.

"S ohledem na očekávaný demografický vývoj lze předpokládat, že již ve střednědobém horizontu nebude kapacita (domovů) dostávat," uvedlo ministerstvo ve zprávě o transformaci. Podle autorů zprávy se navíc do vznikající péče pro starší lidi příliš neodrážejí "trendy komunitních služeb". Senioři by totiž měli mít takovou pomoc, aby mohli zůstat ve svém prostředí - tedy ve své komunitě - a byli co nejdéle soběstační. Podle Českého statistického úřadu by lidé nad 65 let mohli v polovině století tvořit skoro třetinu obyvatel. Jejich podíl by se tak proti dnešku zdvojnásobil. "Nejrychleji bude přibývat osob v nejvyšším věku. Počet obyvatel starších 85 let by se měl do roku 2050 zpětinásobit," uvedli statistici. Ke konci loňska v Česku žilo 154.500 osob nad 85 let. K přeměně velkých ústavů na menší zařízení a k vytvoření služeb pro starší se vláda zavázala ve své koncepci v roce 2007. Péče mimo ústav je nejen pro klienta příznivější, ale je i levnější. Měsíční náklady na péči o handicapovaného v ústavu vyjdou asi na 28.000 korun a v domově pro seniory se blíží 22.000 korun. V chráněném bydlení přitom činí asi 14.300 korun. Zkušenosti z ciziny a studie ukázaly, že po transformaci se náklady sníží. Zvedají se obvykle jen v prvním roce, kdy se obyvatelé i zařízení stěhují. Podle zprávy "má ministerstvo práce zájem" přeměnu ústavů podpořit dotacemi. Menší domovy pro seniory sice vznikají, počet míst se ale příliš nezvedá, i když služby pro seniory poskytuje stále víc neziskových organizací a podnikatelů. Ve velkých "domovech důchodců" ubylo v letech 2007 až 2009 přes 4000 lůžek, zhruba stejný počet vznikl v domovech se zvláštním režimem, uvádí zpráva.

Odborníci doporučili, aby se transformace vyzkoušela nejdřív v několika zařízeních. Přeměnu ale testuje ne na domovech pro seniory, ale na ústavech pro postižené. "Samotný projekt je zaměřen na transformaci domovů pro osoby se zdravotním postižením, ne však na transformaci domovů pro seniory," potvrdila mluvčí ministerstva Viktorie Plívová. Do pilotního projektu, který má skončit v roce 2013, se zapojilo 32 zařízení.

Počet lůžek ve vybraných zařízeních a náklady v roce 2010

Služba	Počet lůžek	Náklady na lůžko v Kč měsíčně
Domovy pro postižené	13.836	28.094
Domovy pro seniory	37.696	21.863
Domovy se zvláštním režimem	8396	26.340
Chráněné bydlení	2626	14.325
Odlehčovací služby	1520	36.329
Sociální rehabilitace	599	61.296
Týdenní stacionáře	998	23.653

Zdroj: MPSV - zpráva o plnění koncepce

ČTK



ŽIVOT V ČR SE ZA 20 LET PRODLOUŽIL U MUŽŮ O SEDM A U ŽEN O PĚT LET

Život v Česku se postupně prodlužuje, a to každoročně i o několik měsíců. Za poslední dvě desetiletí se protáhl u mužů skoro o sedm let a u žen o více než pět let. Podle statistik mají nyní Češi naději, že se dožijí v průměru 74,4 roku, Češky pak 80,6 roku. Doba dožití představuje průměrnou délku života lidí, kteří se v daném roce narodí, obvykle se však žije déle. Pokud člověk překoná rizika úmrtí v dětství a překročí také šedesátku, šance na dlouhý život se zvyšují. Roli hraje zdravotní stav, životní podmínky, ekonomická situace v zemi a úroveň medicíny. Vliv mají také války a jiné okolnosti. V roce 2010 měli podle statistik Češi naději dožít se 74,4 roku, Češky 80,6 roku. O deset let dříve muži měli šanci žít do 71,6 roku, ženy do 78,3. V roce 1990 doba dožití činila 67,6 roku u mužů a 75,4 roku u žen. Od roku 1920, tedy za devět desetiletí se život mužů protáhl o 27,4 roku a život žen o 31 let.

"Za 20. století jsme prodloužili lidský život o 25 let, tedy zhruba o třetinu," řekl novinářům už dřív kardiolog Jindřich Špinar. Podotkl, že jen od roku 1980 do roku 2005 se délka života protáhla o šest let. Z toho tři roky prý získal člověk díky lepší léčbě infarktů a dalších chorob srdce a cév, rok a půl pak díky léčbě mrtvice. Prodlužování života by mělo dál pokračovat. "V 21. století by se život mohl prodloužit o dalších 25 let. Každé druhé dítě, které se letos narodí, se dožije sta let. Na tom se bude podílet kardiologie," uvedl Špinar. Podle něj patří Česko v tomto oboru ve vybraných zákrocích k desítce nejlepších zemí na světě. Podle expertů ale v tomto století prim v prodlužování života nebude už hrát zlepšování léčby nemocí srdce a cév, ale spíš nové metody léčení rakoviny.

Demografové tak výrazné prodlužování života zatím nepředpovídají. Podle jejich několik let starých propočtů by se v roce 2050 mohly Češky dožít v průměru zhruba 85 let, Češi by pak mohli žít v průměru asi do 79 let.

Česko patří k zemím EU, kde se život v posledních dvou desetiletích prodlužoval nejrychleji, ale se "západními státy" máme ještě co dohánět. Například ve Francii, Itálii, Španělsku či Švýcarsku doba dožití žen již překročila 84 let. Muži ve Švýcarsku a na Islandu se mohou dožít v průměru skoro 80 let, v Norsku, Španělsku, Británii či Nizozemsku pak víc než 78 let.

Naděje dožití ve vybraných rocích u mužů a žen

Rok	Muži	Ženy
1920	47,0	49,6
1930	54,2	58,0
1940	57,1	63,1
1950	62,3	67,0
1960	67,9	73,4
1970	66,1	73,0
1980	66,8	73,9
1990	67,6	75,4
1995	69,7	76,6
2000	71,6	78,3
2005	72,9	79,1
2010	74,4	80,6

Zdroj: Český statistický úřad

ČTK

ZÁSADNÍ ROZDÍLY MEZI MUŽI A ŽENAMI, KTERÉ JE ZÁSADNĚ ODLIŠUJÍ



Ženy

- zvládají dělat více věcí najednou (telefonovat, sledovat televizi a vařit večeři)
- mají lepší periferní vidění
- více se řídí cítěním než chápáním
- řeknou denně více slov než muži
- neplešatí



Muži

- spíše problémy řeší
- mají lepší prostorovou představivost
- potřebují věci pochopit
- jsou přímočaří
- nemenstruují a nerodí (zatím)

Káva podle lékaře Pavla Kohouta obsahuje přes 200 zdraví prospěšných látek s antioxidační aktivitou, některé přispívají k ochraně například před rakovinou. Až 70 procent denně přijatých antioxidantů mohou tvořit právě antioxidanty zkonsumované v kávě, řekl ČTK Kohout. Podle něj je s pitím kávy stále spojena řada mýtů, které se i díky modernímu vědeckému výzkumu daří vyvracet.

"Bylo například zjištěno, že pravidelné pití kávy dokáže preventivně působit proti vzniku některých civilizačních chorob, jako cukrovka druhého typu nebo Parkinsonova choroba," uvedl Kohout, který je zakladatelem a garantem Institutu kávy. Jako lékař apeluje zároveň na rozumnou míru pití kávy. "Doporučená denní dávka kofeinu je 200 až 300 miligramů na den, což představuje čtyři až šest šálků kávy," upřesnil.

Podle průzkumu je stále nejoblíbenější pražená káva, zrnková i mletá, 65 procent prodané kávy v Česku.

Pro řadu zemí je podle Kohouta pití kávy téměř životním stylem. Typické jsou například Itálie s espresem a Rakousko s vídeňskou kávou. V českých zemích stoupla popularita kávy a její pití v kavárnách v meziválečném období 20. století.

ČTK

Muž si spíše vzpomene na dobré jídlo než na vyznání lásky.
Myra Loy

STRES ČI HORMONÁLNÍ ZMĚNY ZASTAVÍ HUBNUTÍ I PROTI VŮLI HUBNOUCÍHO

Stres nebo hormonální změny mohou podle specialistky na výživu a pohyb Gabriely Knosové způsobit, že úspěšné hubnutí se zastaví, a to i proti vůli toho, kdo se chce přebytných kilogramů zbavit. Další častou příčinou je špatně nastavený redukční režim. Jak totiž člověk o něco zhubne, nároky těla na výživu se změní. Pokud se tomu člověk nepřizpůsobí, hubnutí se zastaví.

"Než si hubnoucí začne dělat starosti, měl by vědět, že kolísání hmotnosti o jeden až dva kilogramy v průběhu dne je běžné a normální," sdělila odbornice ČTK.

Svým klientkám a klientům v brněnském Institutu kompliment proto radí, aby si kontrolovali váhu nejvýš dvakrát do týdne, vždy ve stejný čas. Přehnané sledování kilogramů "rozhodí" psychiku.

Krátkodobé zastavení hubnutí nebo i přechodný nárůst hmotnosti způsobují u žen hormonální změny, ovulace či menstruace (o 1 – 3 kg, což je normální). Úbytek kilogramů může podle Knosové zastavit také hormonální antikoncepce nebo náhradní hormonální léčba u žen v přechodu. Ručička váhy jde nahoru i při vyčerpání a stresu. Hubnutí mohou bránit i některé léky, například na alergie, na depresi nebo cukrovku.

Pokud se váha zastaví na dva týdny, radí Knosová nejprve přehodnotit životosprávu. Odborná rada obvykle zabere. "Zastavení poklesu hmotnosti nepodceňujte, v některých případech může být jedním z prvních příznaků nemoci, jako zvýšená funkce štítné žlázy, cukrovka nebo cysty na vaječnících," upozornila.

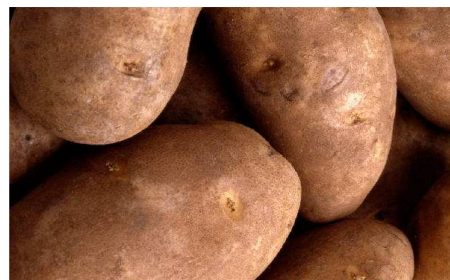
Pokud je u hubnoucího zdravotně vše v pořádku, bývá častou chybou složení stravy a zastoupení živin v jednotlivých jídlech. Pokud člověk jen zmenší porce, ale nezmění zdroje, ze kterých energie pochází, nemusí hubnout. Součástí hubnoucího režimu musí být přiměřený pohyb. Ideální je dvakrát až třikrát týdně po dobu 45 až 60 minut.

ČTK

Brambor (*Solanum tuberosum*)

Krajové názvy: brambory, zemáky, erteple, kobzole, jablůška, kremple, grule, grumbíry

Patří mezi víceleté okrasné rostliny z čeledi lilkovitých. Peruánští indiáni, Inkové, pro ni měli více jak 200 názvů. Roku 1565 dostal první větší zásilku brambor z Cuzca (oblasti původu) jako dar španělský král Filip II.



Proč jsou v domácí lékárně nezastupitelné

Brambory obsahují přibližně 24 % sušiny, z toho zhruba 75 % tvoří škrob (amylosa a amylopektin v přibližném poměru 1:5). Bílkoviny tvoří okolo 5–10 % sušiny a tuky okolo 0,4 % sušiny. Obsahují významné množství kyseliny citronové, polyfenolů, minerálních látek (Mg, Fe, Zn, Cu, Mn, P, I, Ni, Ca, K aj.) a vitamínů C, B1, B2 a PP. Zhruba ve 2% obsahují rozpustné cukry.

Kdy je vhodné použít brambory:

- Působí preventivně **proti rakovině virového původu**, ale i proti jiným virovým onemocněním.
- Pravidelná konzumace **pomáhá odvodňovat** organismus, snižovat krevní tlak, posilňuje srdce.
- Čerstvá šťáva ze syrových brambor se šťávou ze syrové kapusty v množství asi 0,5 l za den **zmírňuje žaludeční a dvanácterníkové vředy, záněty žaludku, hemoroidy** a také **překyselení organismu včetně žáhy**.
- Kaše z čerstvě postrouhaných brambor přiložená **zveně na popáleniny** (nikoli otevřené) příjemně chladí a léčí. Je i výbornou **pleťovou maskou**. Zmírňuje některé typy **ekzémů**.
- Syrové pomáhají léčit **dnu a revmatické onemocnění**.
- V bramborech (podobně jako v kapustě a mrkvi) se nachází pektin, který na sebe **váže až 80 % těžkých kovů** a napomáhá je vylučovat z těla.

CO JSOU VOLNÉ RADIKÁLY A ANTIOXIDANTY?

Volné radikály jsou sloučeniny kyslíku vznikající jako vedlejší produkty buněčného metabolismu. Pokud nejsou dostatečně inaktivovány, poškozují buněčný aparát. Může dojít k poškození genetické informace buněk a k náhodnému dělení vedoucímu ke vzniku zhoubných novotvarů. Volné radikály se také podílejí na rozvoji arteriosklerózy (poškození buněčné stěny ukládáním tuků) a tím zvyšují riziko tvorby krevních sraženin, urychlují proces stárnutí tělních tkání. Pravděpodobně mají vztah i ke vzniku kornatění cév, cukrovky, revmatické artritidy, ale i Alzheimerovy a Parkinsonovy nemoci. Látky neutralizující účinek volných radikálů se nazývají antioxidanty a svou činností přispívají k ochraně imunitního systému. Jednotlivé složky antioxidační skupiny se vzájemně podporují při potírání volných radikálů. Do této skupiny látek patří vitaminy A, B6, C, E, zinek, selen. V ekologicky silně znečištěných oblastech nestačí pouze pestrá strava, bohatá na zeleninu a ovoce.

Více informací:

MUDr. LIPTÁKOVÁ Pavla

CHERUBÍN – Andělské lázně

Adresa: Školská 36, Praha 1

Webové stránky: www.cherubin.cz

E-mail: cherubin@cherubin.cz

Telefon: 222 23 00 45



OBCHODNÍCI CHTĚJÍ LÉPE INFORMOVAT O RIZIKOVÝCH POTRAVINÁCH

Obchodníci zvýší spolupráci s dozorovými orgány, aby mohli včas a věrohodně informovat zákazníky o případných rizikových potravinách a zabránili vzniku paniky mezi spotřebiteli, kvůli které pak mohou přijít o značnou část tržeb. Na rozšíření spolupráce se 10. srpna dohodli zástupci Svazu obchodu a cestovního ruchu ČR (SOCR) s hlavním hygienikem ČR Michaelem Vítem a ředitelem Státní zemědělské a potravinářské inspekce Jakubem Šebestou.

Například poplašné informace ohledně epidemie nebezpečné střevní bakterie E-coli letos na jaře způsobily obrovský pokles zájmu spotřebitelů o zeleninu, kterou pak museli zemědělci likvidovat. Výrazně také klesla cena zeleniny na pultech tuzemských ochodů. Nakonec se přitom ukázalo, že zelenina původcem nákazy není.



ČTK

O REGULAČNÍM POPLATKU PANA MINISTRA

Na konci července byl hospitalizován ministr zdravotnictví Leoš Heger (TOP 09), kterému se udělalo nevolno na dovolené na kole v jižních Čechách. Tato, naštěstí nevážná nevolnost ukázala, že není jasno, v jakém případě se za den hospitalizace platí regulační poplatek 60 korun. Ministr byl přijat jeden den na pozorování a druhý den byl dopoledne propuštěn.

Ministr po svém propuštění novinářům řekl, že když v nemocnici jen přespál, neměl by platit. Ministerstvo se později vyjádřilo, že šlo o pouhé nedorozumění a ministr regulační poplatek uhradí. Českobudějovická nemocnice vydala k případu několik protichůdných prohlášení.

Podle mluvčího ministerstva Vlastimila Sršně došlo v rozhovoru s novináři k nedorozumění. Ptali se údajně na „pohotovostní“ poplatek (90 korun), které opravdu ministr platit nemá, ale na šedesáti korunový poplatek přijal ministr fakturu a uhradí jej, řekl Sršně.

Podle viceprezidenta Svazu zdravotních pojišťoven Vladimíra Kothery ale ministr platit nemusí. "Přivezla ho do nemocnice záchranka jako akutní případ a byl tam přes noc na pozorování, za to se 60 korun nevybírám," řekl ČTK Kothera, který je ředitelem Zdravotní pojišťovny Metal Aliance.

Ředitel Všeobecné zdravotní pojišťovny Pavel Horák ČTK řekl, že ministr za den v nemocnici zaplatit 60 korun má. Mluvčí VZP Jiří Rod upřesnil, že poplatek za hospitalizaci je v zákoně uváděn 60 korun za den ústavní péče, přičemž první a poslední den se počítají za jeden, proto by podle VZP ministr platit měl. Mluvčí však upozornil, že výklad zákona není věcí pojišťovny.

Zákonem je skutečně zavedena jednodenní neplacená hospitalizace, ale to je podle něj úplně jiný případ. Týká se to jen předem nasmlouvaných zákroků takzvané jednodenní chirurgie.

Vybrané poplatky musejí lékaři a nemocnice hlásit speciálním kódem zdravotní pojišťovně. Pokud je opakovaně nevybírají, může je pojišťovna sankcionovat.

Zdroj: ČTK

Občanské sdružení O.P.U.S, o.s.

Trvale hledáme nové cesty spolupráce vedoucí k podpoře projektů ve prospěch těch, kteří naši pomoc potřebují.

Děkujeme za vyjádřenou podporu Městské části Praha 5, Městské části Praha 7, Magistrátu hl.m. Prahy a spol. EKO-KOM, a.s.

KUPTE SI KRESBU A PODPOŘTE NAŠE PROJEKTY

pro vytváření podmínek pro zaměstnávání osob se zdravotním postižením na otevřeném pracovním trhu.

AUTOREM KRESEB JE PAN JIŘÍ ČERNÝ, kterého si Vám dnes dovoluujeme touto cestou představit.

Jednotlivé náhledy kreseb k prodeji s komentářem a prodejní cenou, naleznete na webových stránkách: **www.a-priori.cz** v rubrice Fotogalerie.

Pokud se rozhodnete dílo zakoupit, spojte se s námi prostřednictvím formuláře, který je umístěn v rubrice Kontakty.

KDO JE JIŘÍ ČERNÝ

Narodil se v Praze v roce 1957, kde také vystudoval Střední knihovnickou školu. Jeho láska k umění ho brzy přivedla k vlastním výtvarným pokusům a postupnému vývoji v řemeslném i výtvarném obsahu. Pracoval vždy jako samouk.

Za významný přínos ke zkvalitnění své práce považuje konzultace s malířem a sochařem Iljou Sainerem.

Tvorba posledních několika let je charakteristická minimalizací barevné škály. Autor pracuje převážně v tónech šedi, běloby a černě, s občasným akcentem na barevné objekty, umístěné v celkové kompozici. Minimalizovanou barevnou škálou se snaží zdůraznit myšlenku či vnitřní obsah obrazů a kreseb "na úkor" barevnosti, kterou často chápe jako "rušivý prvek, odvádějící pozornost diváka od ústřední myšlenky, pokusu o hlubší výpověď díla".

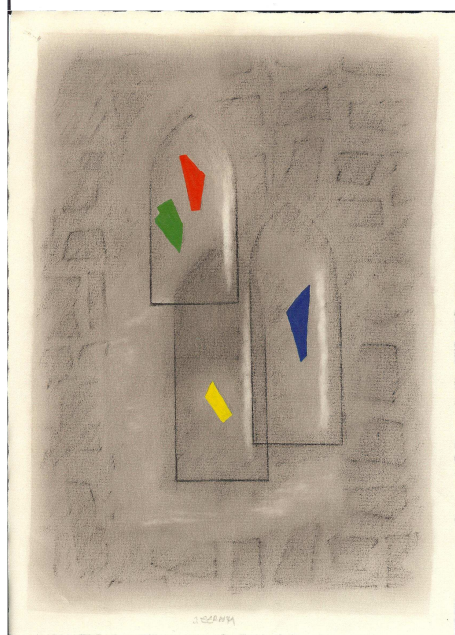
V poslední době se Jiří Černý věnuje téměř výhradně různým formám kresby, jen sporadicky kombinované akvarelem. Obsahem ani kompozicí tak vlastně nevybočuje ze své tvorby malířské.

Centrem výtvarné výpovědi tedy zůstává většinou abstraktní formou vyjádřený vztah k okolnímu, převážně myšlenkovému světu, který je v konečné fázi zobrazení vnitřně dešifrován vlastní výtvarnou imaginací.

Od roku 1993 začal autor své práce "testovat i komerční formou". S úspěchem, nutno říci sporadickým, se dílo přece jen setkalo, a to převážně u zahraničních zákazníků.

Jeho malby a kresby jsou tedy zastoupeny spíše v majetku soukromých zájemců z několika zemí Evropy, z Austrálie, USA či Japonska.

UKÁZKY KRESEB Jiřího Černého



NEJČASTĚJŠÍM INFEKČNÍM ONEMOCNĚNÍM V ČR JSOU PLANÉ NEŠTOVICE

Plané neštovice jsou nejčastějším infekčním onemocněním v Česku. Tvoří téměř dvě pětiny všech hlášených infekcí. Loni bylo 48.240 případů, letos do června 30.197. V pořadí další jsou střevní infekce spojené s průjmy, z nich nejčastější kampylobakteriózy. Loni bylo 21.161 případů, letos za první pololetí 7260. Počty se dlouhodobě nemění.

Zdroj: Epidat

Osudem často nazýváme souhrn chyb, kterých jsme se v životě dopustili.

Oliver Herfort



VÝROKY, KTERÉ PADLY KVŮLI PRŮVODU HRDOSTI HOMOSEXUÁLŮ

Pražský primátor Bohuslav Svoboda:

"Homosexuálové mezi námi žijí a nemá cenu předstírat, že tomu tak není. Navíc z duše se mi přičí dělení lidí dle jejich barvy kůže, náboženské či sexuální orientace. Takovéto dělení se v době minulé ukázalo jako více než zhoubné."

Režisér Radim Špaček:

"Česká společnost tradičně tolerantní je, bohužel si občas nevolí úplně relevantní zástupce. To je celé. To jsou věci, nad kterými stojí za to přemýšlet a které třeba časem změníme."

Herec a gay aktivista Jiří Hromada:

"Já se zúčastním průvodu, protože tak nějak cítím, že jako herec už nemám dostatek prostoru exhibovat. A přijdu do průvodu v mých zbrusu nových sexy plavkách, půjdu tím průvodem s těmi plavkami na mém sportovním homosexualistickém těle."

Prezident republiky Václav Klaus:

"Odmítám účastnit se slovíčkaření o tom, je-li odchylka od normálu výjimečností, zvláštností, anomálií, vybočením z normy, deviací. Jestli někoho popuzuje slovo deviace, já ho mám za hodnotově neutrální slovo."

"Pražská Prague Pride není projevem homosexuality, ale homosexualismu, kterého se - stejně jako řady dalších módních 'ismů' - velmi obávám."

ČTK

ZA 15 LET SE V ČR SKORO ZDVOJNÁSOBIL POČET DOMÁCNOSTÍ "SINGLES"

Za posledních 15 let se v Česku téměř zdvojnásobil počet domácností, v nichž žije jen jediný člověk. Ještě v roce 1995 byl statisticky podložen počet 670.000 těchto domácností, v loňském roce bylo zjištěno, že jich je téměř 1,23 milionu. Sám tak bydlí zhruba každý osmý obyvatel republiky. Podle demografů je za výrazným přírůstkem počtu to, že se prodlužuje život a mění se i společnost.

Zdroj: ČSÚ

POZOR SPALNIČKY!!!

Koalice pro podporu očkování vyzvala rodiče, aby vzhledem k rozsáhlé epidemii spalniček v Evropě zkontrolovali očkování svých dětí. Trojvaksinu proti spalničkám, zarděnkám a příušnicím dostávají děti od 15 měsíců věku, dospělí v případě rizika infekce. Přeočkování je šest až deset měsíců po první dávce, v některých případech i později.

Zdroj: Epidat

OMBUDSMAN: STÁT RUČÍ ZA CHYBY VE VYPLÁCENÍ DŮCHODU

Stát má odpovědnost za případné chyby ve vyplácení důchodů a měl by takto postiženým lidem nahradit škodu. Vyplývá to ze zprávy, kterou 27. července zveřejnil veřejný ochránce práv Pavel Varvařovský. V letošním druhém čtvrtletí řešil několik případů, kdy Česká správa sociálního zabezpečení (ČSSZ) měla lidem srážet z důchodu jeho část kvůli exekuci nebo soudnímu rozhodnutí.

Postupovala však chybně, a lidi tak poškodila, uvedl ombudsman. Podle něj by proto lidé měli mít nárok na náhradu škody či zadostiučinění od státu. Varvařovský se zabýval například případem muže, kterému ČSSZ srážela dva roky kvůli exekuci část z důchodu, ale exekutorovi to neoznámila. Neměla tak ani přesné podklady, kolik peněz muž dluží. V jiném případě ČSSZ peníze důchodci strhávala ještě rok a půl poté, co jí exekutor oznámil, že je dluh dva roky uhrazen. Člověk tak dostával kvůli chybě 3,5 roku nižší penzi, než na jakou měl nárok. Peníze, o které ho úředníci chybným postupem připravili, dostal až po této době.

Jindy ČSSZ podle ombudsmana s exekutory naopak nespolupracovala a peníze z důchodu lidem nesrážela. Poškodila je tak, protože exekutor kvůli tomu začal lidem zabavovat jejich majetek, v krajním případě i nemovitosti. "Důsledky nesprávného postupu plátce důchodu jsou pak pro povinného vskutku fatální," uvedl Varvařovský. ČSSZ přiznala, že exekuce jsou pro ni problematické. Podle jejího mluvčího Pavla Gejdoše je to tím, že případů je "neuvěřitelný počet, který navíc stoupá". Vyřizování podle něj komplikuje i to, že exekuční agendu dostává ČSSZ v papírové podobě, ne elektronicky, a úřadem "pořád putují krabice se spisy". Správa se však prý na vyřizování exekucí v poslední době zaměřila a v 99 procentech případů se jí nyní daří lhůty dodržovat. "Ale je to obrovský problém a je to tím, že se lidé neuváženě zadlužují," uvedl mluvčí.

V roce 2001 přišlo na ČSSZ k vyřízení 140.291 podání k exekučním srážkám. Loni jich bylo 712.171, dodala Jana Buraňová z oddělení komunikace.

Ombudsman apeloval i na ministerstvo práce a sociálních věcí, kam se takto postižení mohou obrátit pro náhradu škody či přiměřené zadostiučinění, aby peníze lidem přiznávalo. Setkal se i s případem, kdy ministerstvo náhradu zamítlo s tím, "že se nejedná o vrchnostenský přístup ze strany ČSSZ". Podle ombudsmana však ČSSZ vystupuje vůči důchodcům v nadřazeném postavení a lidé na odškodnění nárok mají. Na obdobnou chybu narazil ombudsman i u jedné ze zdravotních pojišťoven. Poslala dědičce po zesnulém složenku, aby zaplatila jeho dluh na zdravotním pojištění. Žena to udělala, ale jako variabilní symbol neuvedla rodné číslo zesnulého, protože ji na to pojišťovna neupozornila. Pojišťovna proto platbu zemřelému nezapočítala na jeho účet, ale na ženin účet; přitom za ni pojištění platil stát.

"Záhy zdravotní pojišťovna podala návrh na nařízení exekuce na majetek paní D. k uspokojení své pohledávky ve výši 911 korun (dluh na pojistném plus penále)," popsal ombudsman. I když byla potom exekuce zastavena, protože se vše vysvětlilo, měla žena podle pojišťovny uhradit exekuční náhrady ve výši 4200 korun. Žena nakonec ve sporu s pojišťovnou uspěla. Obrátila se na soud a ten jí dal za pravdu. Náklady exekuce tak musela zaplatit pojišťovna.

ČTK

Špatné zákony jsou nejhorším druhem tyranie.

Edmund Burke

Při jídle a při vdavkách se musí dbát vlastní chuti, a ne cizí vůle.

Miguel de Cervantes

PŮJČOVNA KOMPENZAČNÍCH POMŮCEK

Partnerské organizace **3 P, o.s.** nabízí všem zájemcům možnost zapůjčení kompenzačních a rehabilitačních pomůcek. Současně je nabízena i možnost odprodeje kompenzačních pomůcek za zvýhodněné ceny.

Pomůcky je možné vyzvednout osobně na adrese:

CZP Praha 6, Wuchterlova 11

Telefon: 224 323 433

Po – St 8:00 – 12:00 13:00 – 17:00

Čt 8:00 – 12:00 13:00 – 15:00



PŘÍSPĚVEK NA ÚDRŽBU POMŮCEK PRO JEDNOTLIVCE

Typ pomůcky	cena za 1 den	cena za 1 měsíc
Polohovací lůžko elektrické	30,00 Kč	900,00 Kč
Invalidní vozík mechanický (dle typu)	25,00 Kč	750,00 Kč
Chodítka podpažní U 2A , U 2B	15,00 Kč	450,00 Kč
Chodítka kloubová	10,00 Kč	300,00 Kč
Chodítka rollátor či tříkolky	15,00 Kč	450,00 Kč
Motomedy (dle typu)	35,00 Kč	1050,00 Kč
Elektrický vozík	45,00 Kč	1350,00 Kč
Klozetová křesla	15,00 Kč	450,00 Kč
Vanové zvedáky - hydrolifty	15,00 Kč	450,00 Kč
Schodolez	25,00 Kč	750,00 Kč
Ceník pro komerční účely např. hotely, CK a ostatní Jednotná cena bez ohledu na typ pomůcky 100,- Kč na den.		

Kompletní sortiment půjčovny naleznete na stránkách: www.3p-os.cz

E-mail: pujcovna.czp@centrum.cz

PŘEPRAVA OSOB A POMŮCEK

Za každý ujetý km je účtována částka 12,00 Kč. Stanoviště tzv. sociálního auta je na adrese **Wuchterlova 11, Praha 6**. Do výsledné ceny je zahrnuta jízda auta ze stanoviště.

Přeprava pro seniory a osoby se zdravotním postižením není vázána na průkaz mimořádných výhod pro zdravotně postižené, mohou ji tedy využít všichni senioři a občané se zdravotním postižením.

Kontaktní pracovníci:

Saša Filip

Telefon: 736 509 864

Stanoviště: Praha **6**

Luboš Kůstka

tel. 724 654 007

Stanoviště: Praha **6**

Jan Venc

Telefon: 724 654 089

Stanoviště: Praha **9**

ODSTRANĚNÍ BARIÉR HUMANIZUJE PROSTŘEDÍ

Pohybovat se volně v prostředí není pro každého samozřejmostí, i když je základní podmínkou aktivního zapojení člověka do života společnosti. Nejvíce jsou na právu omezováni občané se zdravotním postižením (ZP), kterým brání ve svobodě pohybu především architektonické a orientační bariéry. Nejsou však jediní, kdo musí překonávat nejrůznější nástrahy. Na právu jsou také omezovány matky s kočárky a malými dětmi, osoby s dočasně omezeným pohybem, senioři v obecné rovině, ale i ti, kteří cestují se zavazadly či pořídily větší nákup.

Vzniku nových bariér brání v současné době ustanovení zákona č. 50/1976 Sb., o územním plánování a stavebním řádu a vyhláška č. 369/2001 Sb., o obecných technických požadavcích zabezpečujících užívání staveb osobami s omezenou schopností pohybu a orientace. Tyto normy jsou srovnatelné s mezinárodním standardem v této oblasti, zásadním problémem však je jejich časté nedodržování.



Kontaktní osobou projektu

Euroklíč je: Anna Birčáková

Telefon: **222 317 489**

e-mail:

anna.bircakova@svaztp.cz

Jedním z kroků k odstraňování bariér je také celoevropský projekt **Euroklíč**, který umožňuje lidem se ZP, seniorům či matkám s malými dětmi pomocí jednotného universálního klíče přístup na sociální zařízení, do výťahů či schodišťových plošin zpřístupňující úřady, zdravotní, kulturní a sportovní zařízení, nádraží apod.

Místa, osazená speciálním zámkovým systémem, jsou označena samolepkou a jejich aktuální seznam je k dispozici na portálu Národní rady osob se zdravotním postižením (www.nrzp.cz), Svazu tělesně postižených v ČR, o.s. (www.svaztp.cz) nebo na stránkách projektu Euroklíč (www.eurokeycz.com).

REALIZACE PROJEKTU SPOLUFINANCOVANÉHO MINISTERSTVEM PRO MÍSTNÍ ROZVOJ ČR

Projekt Edukace osob se zdravotním postižením a seniorů v oblasti bydlení, soběstačnosti a mobility se dostává do své druhé poloviny.

Rádi bychom Vás v této souvislosti upozornili na řadu přednášek pro veřejnost, které proběhnou v období září – prosinec 2011 v Infocentru Praha 5, Štefánikova 30.

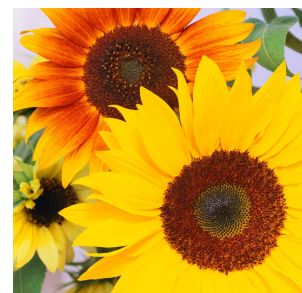
Aktuální informace získáte na webových stránkách: www.kpss5.cz. Upozorňujeme, že na stránkách jsou instrukce pro nutnou rezervaci míst s ohledem na omezenou kapacitu.

Základním záměrem projektu je edukativní podpora dotčených cílových skupin a odstraňování bariér všeho druhu, jejímž jedním z hlavních úkolů je zvýšení kompetencí a právního povědomí jednotlivců i široké veřejnosti.

Další specifikou oblastí projektu je poskytování poradenství pro pozůstalé, pro všechny, kteří budou nuceni řešit složité osobní i majetkové vztahy v rodině, otázky dědictví, přechod nájemních vztahů a řadu dalších úkonů.

Mgr. Jana Zavadilová

Centrum pro zdravotně postižené kraje Praha



S ODPADY JE NUTNÉ SPRÁVNĚ NAKLÁDAT

Zamysleli jste se někdy nad tím, že když vyhodíte recyklovatelný odpad do směsného, nedáte mu šanci na jeho další efektivní využití!

VYZÝVÁME VÁS – TŘÍDTE S NÁMI!

První organizace, které se připojily k naší výzvě:

Podle zákona 185/2001 Sb. je každý povinen zbavovat se odpadů předepsaným způsobem, který určuje obecní či městská vyhláška.

Váš **O.P.U.S, o.s.**

Informace o naší činnosti naleznete na webových stránkách:

www.a-priori.cz a www.opus-os.cz



Nejdůležitějším úkolem přítele je, aby ti byl nablízku, když se mýlíš. Když máš pravdu, jsou po tvém boku téměř všichni.

Mark Twain

Vydavatel: 3P, o.s., Wuchterlova 11, Praha 6, PSČ 160 00 • Tisk Kompakt, a.s. • Inzerce, dotazy a připomínky zasílejte na adresu vydavatele • Bankovní spojení - číslo účtu: 202 147 289/0300 • IČ: 22853332 • Registrace: Ministerstvo kultury ČR • Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář • Nevyžádané příspěvky se nevracejí • Neprodejné • Uzávěrka tohoto čísla: 20.8. 2011 • O zaslání v elektronické podobě můžete požádat vydavatele na výše uvedené adrese.