

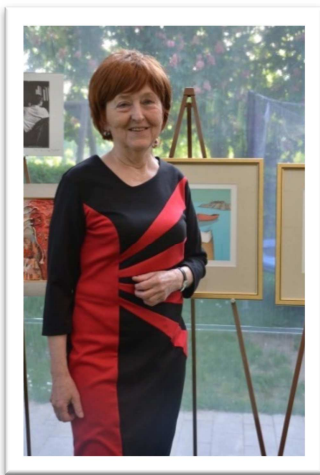
3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY
20. VYDÁNÍ, MĚSÍC 8, ROK 2016



TO NEJZAJÍMAVĚJŠÍ Z OBSAHU:

PŮJČOVNA POMŮCEK* KDO VYPRACOVÁVÁ POSUDEK
ZDRAVOTNÍHO STAVU KVŮLI INVALIDNÍMU DŮCHODU*
ŽALUDEČNÍ NEURÓZU ZPŮSOBUJE STRES* BABESIOZA NÁS
VÁŽNĚ OHROŽUJE* **ZNAMÉNKO, KTERÉ VÁM ZNIČÍ ŽIVOT***
PANÍ AMÁLIE ZE SERIÁLU ULICE TO NEMĚLA V ŽIVOTĚ
JEDNODUCHÉ* **KDYŽ NEJSOU SOUSEDSKÉ VZTAHY**
IDYLLICKÉ* ZA DAR NEOČEKÁVEJTE ŽÁDNÉ PROTIPLNĚNÍ*
VÝMĚNEK – SOUČÁST UJEDNÁNÍ* **JAK SE SPRÁVNĚ TŘÍDÍ**
ODPAD V DOMÁCNOSTI* MÁTE RÁDI MASO? VYLEPŠETE HO
MARINÁDAMI* **TRAUMACENTRA*** **POPÁLENINOVÁ CENTRA***



Vážení čtenáři,

Uteklo to - a je po prázdninách a po dovolených! S chutí šli do školy určitě prvňáčci, ti starší už trochu s obavami a dospělí se s větším či menším nadšením vrátili do běžného pracovního kolotoče.

Dovolené skončily i nám, a tak přicházíme s dalším číslem 3P Popularis. Přinášíme Vám pár novinek a hlavně krátká připomenutí dobře známých, ale bohužel často podceňovaných skutečností. A jako vždy - i něco navíc!

Na téma škodlivosti stresu už byly popsány stohy papíru, ale ruku na srdce: jak jste na tom

právě Vy?? Snad Vám náš článek přijde vhod. Dobré rady máme i pro milovníky slunce, za kterým se letos muselo jet trochu víc na jih. I když se letos bohužel hledaly bezpečné prázdninové destinace mnohem obtížněji než v minulých letech, pro středoevropany je vidina moře a slunce hodně lákavá. Ale jak praví moudré přísloví, opatrnosti není nikdy dost a tak pozorně čtěte i naše malé varování a dávejte pozor na zákeřná „zlobivá“ znaménka na kůži. Prázdniny skončily i divadlům, a tak se možná podíváte i na nějaké představení s paní Danou Syslovou. Po přečtení našeho článku jistě budete obdivovat nejen její herecké uměníA ještě prosím o Vaši pozornost při čtení malého článku o Nadačním fondu splněných přání, který plní zdánlivě jednoduchá, ale pro mnohé nesplnitelná přání. A na závěr mi dovoluť popřát Vám hezký podzim a pokud možno i splnění nějakého Vašeho přání. Ale co když má pravdu pan Miroslav Horníček, který říká, že: **Nesplněná přání jsou krásná, protože trvají. Je-li přání splněno, hyne.**

Mgr. Jana Zavadilová

PŮJČOVNA 3P Praha,z.s.

www.3p-os.cz

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6



PŘEPRAVA OSOB A POMŮCEK MÁ STEJNÁ PRAVIDLA

Za každý ujetý km je účtována částka **15,00 Kč**.

Za každý ujetý km nad 50 km je účtována částka **12,00 Kč**.

Čekací doba se započítává počínaje její desátou minutou. Každá minuta je zpoplatněna **2,00 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 se **neváže na žádné průkazy ani členství**.

Stanoviště Praha 6

Lubomír Kůstka

tel.: 724 654 007

Dušan Rázga

tel.: 736 509 864

Jan Vencel

tel.: 724 654 089



PŮJČOVNA POMŮCEK

Půjčovna 3P Praha, z.s. provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a bezbariérovou přepravu pro seniory a občany se zdravotním postižením speciálně upraveným vozidlem. Nabízíme i opravy a servis pomůcek, a to u nás i ve Vaší domácnosti. Pro seniory realizujeme kurzy tréninku paměti, nabízíme výuku práce na PC, podporujeme rehabilitační a kondiční cvičení, klubovou a zájmovou činnost. Zaměstnáváme více než 50% osob se zdravotním postižením, jejich zkušenosti využíváme i v konzultační sféře.

Naším posláním je přispívat ke zkvalitňování života osob se zdravotním postižením, seniorů a jejich blízkých, a to především poskytnutím podpory a pomoci v obtížné sociální situaci.

V souladu s novým Občanským zákoníkem došlo dne 1. 1. 2015 k zápisu našeho spolku do spolkového rejstříku a to pod názvem Půjčovna 3P Praha, z.s., spis. Zn. L 22013.

ŘÁDNĚ DEZINFIKUJEME!

Kromě průběžné obnovy a oprav pomůcek jsme zmodernizovali i jejich dezinfekci, od června používáme výkonnější tlakový parní čistič MCD3500Blue 6 Star 3200W. Snažíme se, aby s našimi službami byli všichni uživatelé spokojeni.



KDO VYPRACOVÁVÁ POSUDEK ZDRAVOTNÍHO STAVU KVŮLI INVALIDNÍMU DŮCHODU?

Zdravotní posudky pro účely posouzení zdravotního stavu pro určení případné invalidity vypracovávají okresní správy sociálního zabezpečení a posudkové komise MPSV. Nesouhlasíte-li s posudkem, máte právo to vyjádřit. Nejde však o rozhodnutí, proto se nelze proti němu v pravém slova smyslu odvolat. Ve stanovené lhůtě můžete podat námitky, o kterých rozhoduje orgán, který rozhodnutí vydal. Nevyjádříte-li ji, má se za to, že s posudkem souhlasíte. Pokud bude námitkám vyhověno, bude opět přezkoumán váš zdravotní stav a bude vydáno nové rozhodnutí. Podání námitek je nezbytným předpokladem pro případné pozdější uplatnění správní žaloby. Zmeškáte-li lhůtu pro podání námitek, můžete znovu požádat o přiznání invalidního důchodu jen v případě, že dojde ke změně vašeho zdravotního stavu od doby posledního posuzování.

ŽALUDEČNÍ NEURÓZU ZPŮSOBUJE STRES

Zijeme v době plné spěchu a stresu, jiní zase čelí šikaně na pracovišti, a to vše je příčinou celé řady psychosomatických onemocnění. Čím citlivější jsme, tím je větší pravděpodobnost, že budeme trpět žaludeční neurózou.

Jsmeli dlouhodobě vystaveni náročným pracovním úkolům a stresu, může naše tělo odpovédět zažívacími obtížemi, a to nevolností, nechutenstvím, nadýmáním, průjemem, zvracením či pálením žáhy. Řada jedinců trpí ztrátou chuti k jídlu či obtížným polykáním. V žádném případě bychom neměli uvedené příznaky podceňovat, protože tento stav většinou vede nejen k neuróze, ale také k žaludečním vředům. Diagnóza této funkční poruchy se stanovuje na základě osobní anamnézy a vyloučením jiného onemocnění.

V čem spočívá léčba? Musíte eliminovat ze svého života nadbytečný stres. Správnou volbou jsou relaxační techniky, například jóga, masáže či psychoterapii. Uvedené metody neléčí neurózu, ale jen zmírňují její následky.

BABESIÓZA NÁS VÁŽNĚ OHROŽUJE!

Vyskyt a závažnost **babesiózy** je mnohem vyšší, než se doposud předpokládalo. Vyskytuje se u malých hlodavců, z nichž jsou přenášeny klíšťaty na člověka. Mohou být přeneseny i krevní transfúzí. Jedná se o prvoky, kteří v hostiteli napadají červené krvinky, ve kterých se čile množí. Rozšíření onemocnění v populaci není přesně známo, ale ani její příznaky, proto nebývá ani správně diagnostikována. Babesie se často vyskytují v klíšťatech současně s původcem Lymské boreliózy, což bylo potvrzeno i laboratoří Klíště.cz. Současně probíhající dvě i více druhů choroboplodných zárodků mohou vysvětlovat obtížné léčitelné vleklé formy borelióz, které neodpovídají na léčbu. Prokázání přítomnosti babesí přímo v klíšťeti jednoznačně usnadní lékařovi správnou diagnózu.



ZNAMÉNKO, KTERÉ VÁM ZNIČÍ ŽIVOT!

V poslední době se klinické případy v souvislosti se znaménky zdvojnásobily.

Může to být špatnou informovaností nebo jen bagatelizováním problému. Kdo ví. Jisté ale je, že:

„Největší počet úmrtí je zaznamenán u pacientů, kteří odbornou pomoc vyhledali až poté, kdy jim pigmentace začala mokvat či krváčet,“ potvrzuje

MUDr. Ota Schütz, primář Žilní kliniky. V tu dobu již nádor zakládá vzdálené metastázy a existuje už jen velmi malá pravděpodobnost na záchranu.

Říká se, že kdyby znaménko změnilo tvar, barvu nebo začalo svědit, máme okamžitě vyhledat odbornou pomoc. Bohužel je pravda, že v těchto případech, kdy

již dochází ke změnám vzhledu je znaménko ve stádiu spojeném právě s metastázami (tzn. stádium již zanedbaného znaménka).

Paradoxem je, že od malička se potýkáme s tvrzením, že zatržení pihy je to vůbec nejhorší, co se může stát, protože jediný důsledek, který z toho může vzniknout je rakovina kůže. Odborník ale naštěstí tvrdí pravý opak. *„Jestli si pihu nebo znaménko zatrhnete, není se čeho obávat, afekce se sama zhojí do několika dnů. Stržení znaménka nutně neznamená, že dojde k jeho zvratu v kožní nádor,“*

ujišťuje nás primář z Žilní kliniky, **Ota Schütz** a upozorňuje, *„daleko horší důsledky mohou vzniknout při zanedbaných kontrolách.“*

Ano. Zní to sice banálně, ale pravidelné kontroly jsou jedinou a neúčinnější formou prevence proti případným komplikacím v souvislosti s pigmentací obecně. Odborníci doporučují časový interval nejméně jednou ročně. Vzhledem k tomu, jaké vám to může ušetřit starosti, není nic jednoduššího.

A jak probíhá taková kontrola? Není se čeho obávat, když vyhledáte specializované pracoviště. Kupříkladu na Žilní klinice je základní kontrola klinická a může stačit.

Vždy, když se vyskytne jakákoliv nejasnost, lékař znaménko prověří speciální dermatoskopickou lupou. Pokud vznikne podezření, že by zde mohlo být něco v nepořádku, odebere se vzorek, který putuje na histologii. V opačném případě se pouze domluví interval prohlídek. Proto dbejte na pravidelnost kontrol a zajistíte si tak život bez komplikací. Nikdo nechce trávit svůj volný čas na klinice, ale přece jen je lepší jednou ročně ji navštívit na půl hodiny, než být týdny hospitalizován.

V protikladu leží estetická stránka věci. Znaménko nemusí „zlobit“, aby jeho nositel cítil nutnost se jej zbavit. Možná právě vy máte nevzhlednou pihu v obličeji nebo vystoupou v nějaké nevyhovující oblasti, kde vám prostě a jednoduše překáží. Odborníci vám pomohou samozřejmě i s těmito případy. Na kosmetická odstranění se používá radiofrekvenční přístroj, který má krom estetiky přijatelného výsledku výhodu v tom, že jej lze odeslat k histologickému vyšetření.

Foto: Žilní klinika



PANÍ AMÁLIE ZE SERIÁLU ULICE TO NEMĚLA V ŽIVOTĚ JEDNODUCHÉ!

Oblíbená herečka **Dana Syslová** je žena, která si zaslouží obdiv za osobní statečnost, za to, jak se pere s nepřízní osudu a odolává všem životním tragédiím.

Po boku jí věrně stojí fenka Máňa, se kterou je často k vidění v parku, ale i v nekonečném



českém seriálu Ulice. Ještě dříve než se narodila, se její osud stal pozoruhodným. Rodiče se seznámili v Německu v době totálního nasazení za druhé světové války. Maminka přijela z Čech a otec byl francouzský válečný zajatec. Po válce se každý vrátil do své vlasti a už se nikdy neviděli. Nikdy se s ním nesetkala ani samotná herečka. Dětství strávila na venkově u prarodičů. Maminka byla knihovnice a vedla ji ke čtení. V době dospívání naprosto propadla divadlu a zamířila na DAMU. Už za studií se začala objevovat v menších rolích na televizních obrazovkách a nastoupila také do angažmá v Městských divadlech pražských, kde strávila celých třicet let. Dana Syslová je několik desítek let bez stálého divadelního angažmá, ale hostuje na několika scénách i mimo Prahu. V současné době je jednou z hlavních postav v nekonečném seriálu Ulice, kde ztvárňuje bývalou sestřičku Amálii Seidlovou, provdanou za Vlastimila Peška, jehož skvěle ztvárňuje Rudolf Hrušínský.

Osud jí opravdu naložil těžkou káru

Snadno se řekne, že život není peříčko, ale ten, kdo tu káru musí opravdu táhnout, pořádně se zapotí a nejednou si sáhne na dno. O tom se přesvědčila na vlastní kůži i Dana Syslová hned několikrát. Psal se rok 1992 a její manžel, herec **Vlastimil Hašek (†64)**, kterého diváci dobře znali jako dobrosrdečného nadporučíka Rudu Pekaře ze seriálu Malý pitaval z velkého města, podlehl infarktu. Léčil se se srdcem v nemocnici a dostal na víkend tak zvanou „propustku“ z nemocnice, bohužel ho nečekaně doma zastihl těžký infarkt myokardu. Zemřel své milované manželce v náručí. Smutek a žal ze ztráty manžela nestačil ještě ani přebolet a přišla další rána osudu. Syn **Jiří (†25)** se nedokázal vyrovnat se smrtí otce. Rána byla tak hluboká, že možná souhrou více událostí, možná jen v náhlém hnutí mysli se rozhodl

ukončit svůj mladý život. Otočí-li se člověk zpět, nedokáže ani pochopit, jak dokázala ještě tentýž den odehrát představení. Muselo být nabitě niterností a mimořádností, kterou herečka nutně do své role vložila. Uvědomování si toho, co se vlastně stalo, přišlo až poté. Dlouho si pak vyčítala synovu smrt, ale až když pochopila, že neměla šanci ovlivnit jeho rozhodnutí, pochopila i to, že opravdu nemohla nic změnit.

Trauma, které si prožila, vedlo k hlubokým depresím a stavu psychického vyčerpání. Dospělo to tak daleko, že nedokázala ani vstát z postele, uvařit či umýt nádobí. To je stav, který často dává prostor vážným nemocem. Nebylo tomu jinak ani v případě Dany Syslové a nebylo nic platné, že byla celý život zdravá, jak sama říkávala: „Žádné chřipky ani horečky, prostě taková holka krev a mlíko.“ Naprosto nepřipravená si vyslechla z úst gynekologa při pouhé preventivní prohlídce, že nález dává tušit závažnou diagnózu. V nemocnici bohužel potvrdili, že se skutečně jedná o nebezpečný zhoubný nádor. Bez odkladu musela na operaci, po které následovala série chemoterapií s veškerými svými neblahými vedlejšími účinky. Už to budou tři roky, kdy skutečně nešťastně uklouzla v parku při venčení svého pejska Máni a natříkrát si zlomila ruku. Krátce na to v jednom z rozhovorů řekla: „V životě mě potkalo tolik ošklivých věcí, že se mi už snad nic horšího stát nemůže...“

NADAČNÍ FOND MOJE VELKÉ PŘÁNÍ

Fond byl založen koncem loňského roku a pomalu začíná naplňovat svojí hlavní ambici, kterou je především zprostředkovávat zážitky. Přání prvních žadatelů jsou vyplněna a další se už připravují.

Patří k nim například setkání se cvičitelem zvířat pro film, který si moc přeje paní Hanka bojující s cukrovkou. Paní Soňa, skoro nevidomá, touží po setkání se svojí spolužačkou, kterou neviděla 60 let. Klienti Domova sv. Karla Boromejského se setkají s paní Ivankou Devátou a paní Zdena bojující s roztroušenou sklerózou dostane od Nadačního fondu Moje velké přání vstupenku na koncert svého idola, Jožky Černého, a má velkou šanci se s ním i osobně setkat.

A jak to funguje?

Se svou prosbou o splnění zážitku se mohou obrátit všichni, kterým je více než 18 let a potýkají se se zdravotními problémy.

V čele stojí Marcela Nevšimalová, člověk se zárukou, že splní vše, co se ujedná.

A proto, nebojte se něco si přát!

Číslo účtu: č.ú.: 115-2128470297/0100

Více se dozvíte na: www.mojevelkeprani.cz



KDYŽ NEJSOU SOUSEDSKÉ VZTAHY IDYLLICKÉ

Máme souseda, se kterým není možné se na ničem dohodnout? S radostí vám například pouští drůbež na zahrádku, vypouští k nám i septik. Nyní na samé hranici pozemku vysadil rychle rostoucí keře? Snižuje se i k zastrašování a výhrůžkám? Nedejte se, zákon je na vaší straně.

Občanský zákoník v § 1013 vlastníkům ukládá, aby se zdrželi všeho, co způsobí, že odpad, voda, kouř, prach, plyn, pach, světlo, stín, hluk, otřesy a jiné podobné účinky vnikají na pozemek jiného souseda v míře nepřiměřené místním poměrům a omezují obvyklé užívání pozemku. To platí i o vnikání zvířat. Zákon přímo zakazuje aktivně omezovat a rušit jiného vlastníka bez ohledu na míru takových vlivů a na stupeň obtěžování souseda. Jestliže tedy soused pravidelně pouští drůbež na vaši zahradu, porušuje tím zákon. Porušuje ho i v případě, že chce na svém pozemku zasadit keře či stromy takovým způsobem, že by výrazně stínily na váš pozemek. Můžete se tak bránit vysazení háje rychle rostoucích topolů. Proti takovému obtěžování je možné se bránit žalobou u soudu, kdy se můžeme po sousedech domáhat, aby zamezili drůbeži vnikat na váš pozemek, nebo aby nevysazovali stromy. Takový postup by měl přijít na řadu až teprve tehdy, když nejsme schopni se se svými sousedy dohodnout.



JUDr. Jaroslava Šafránková

ZA DAR NEOČEKÁVEJTE ŽÁDNÉ PROTIPLNĚNÍ!

Dar je naplněn, dojde-li zároveň i k jeho odevzdání. Dárce se také může zavázat k tomu, že teprve v budoucnu vlastnické právo k daru převede. Podstatou darování je dobrovolnost, kterou si však není možné si někoho zavázat, a není možné očekávat jakékoli protiplnění. Pokud se rozhodnete darovat věc zapsanou do veřejného seznamu, jako je například nemovitost, můžete tak učinit pouze písemnou formou. Jinak platí, že darování je zásadně neformální. Nově také můžete darovat podporu. Znamená to, že se zavázete, že budete pravidelně někoho či něco podporovat. Možnost se vyvázat z této povinnosti lze jen ve dvou případech. Tím prvním je, když prokazatelně pocítíte hrubý nevděk od obdarovaného. Druhým důvodem je, když nezaviněně upadnete do nouze, když nebudete mít na vlastní nutnou výživu nebo na nutnou výživu osob, k nimž máte zákonnou vyživovací povinnost. Lhůta pro odvolání daru byla zkrácena na dobu jednoho roku.

Mgr. Lenka Žáčková

VÝMĚNEK – SOUČÁST UJEDNÁNÍ

Smlouvou o výměnku si můžete sjednat při převodu nemovitosti, kterou vlastníte. Máte právo si vymínit, že chcete v nemovitosti nadále bydlet, protože jinak nebudete mít šanci jakkoli ovlivnit nakládání nového vlastníka s bytem či domem. Zajistíte si tak **doživotní užívání nemovitosti** i poté, co byla pravomocně darována. Výměnek totiž **nelze bez souhlasu výměnkáře zrušit**, protože ten vždy se zrušením musí vyslovit souhlas. Součástí výměnku je i poskytnutí dalších služeb, jako je poskytnutí vody, otopu či povinnost postarat se o něho v době jeho nemoci či nemohoucnosti. Je-li porušováno jeho právo, může se velmi účinně domoci svého práva žalobou či návrhem na nařízení předběžného opatření.

JAK SE SPRÁVNĚ TŘÍDÍ ODPAD V DOMÁCNOSTI

Do kontejneru na papír patří noviny, časopisy, kancelářský papír, reklamní papírové letáky, brožury, sešity, lepenka, papírové sáčky, veškeré obaly, které mají na sobě recyklační symbol nebo kód PAP s čísly 20, 21, 22. Nikdy do kontejnerů nevhazujte mokrý, mastný nebo jinak znečištěný papír, ale ani voskový papír, použité plenkové kalhotky a ani jiné hygienické potřeby.



Do kontejneru na sklo patří sklo nevratné láhve od nápojů, skleněné nádoby, tabulové sklo, obaly s recyklačním symbolem s kódem GL 70, 71, 72. V žádném případě tam nepatří keramika, porcelán, drátěné sklo, autosklo a zrcadla, lahvičky od léčiv, ale ani žárovky, výbojky a zářivky. Do kontejnerů na plasty patří všechny lahve označené jako PET lahve, které je nutné vyhazovat pouze stlačené, dále pak kelímky, plastové a mikrotenové sáčky, fólie, výrobky a obaly z plastů a polystyrén. Dále můžete vyhazovat odpad označený recyklačním symbolem s kódem PET, HDPE, LDPE, PP, PS. Do kontejnerů na plasty nepatří novodurové trubky, pryž, molitan, lino – PVC, textil z umělých vláken, nádoby od léčiv, obaly Tetra a Pak, pneumatiky, obaly od motorového oleje chemikálií a barev. Do kontejneru na nápojové kartony patří obaly složené z několika vrstev. Elektrotechnické výrobky je možné vrátit zpět prodejci a naprosto běžně jsou v obchodech k dispozici kontejnery na oddělený sběr baterií, světelných zdrojů a někde jsou již dokonce připraveni na příjem drobných elektrospotřebičů.

UDRŽUJTE SVĚŽÍ PAMĚŤ

VYZNAČTE DO SLEPÉ MAPY POHOŘÍ

●Beskydy ●Bílé Karpaty ●Brdy ●Chřiby ●Jeseníky ●Jizerské hory●
Krkonoše ●Orlické hory ●Ralsko ●Šumava ●Vysočina



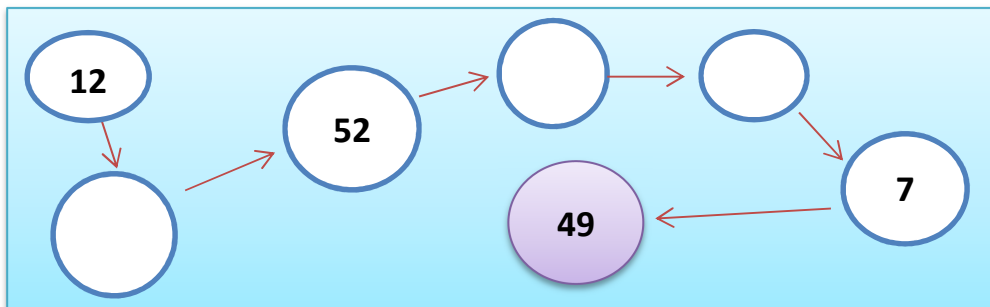
HLEDEJTE ZELENINU VE VĚTÁCH

AŤ VYLEZE LÍNÝ PACHOLEK Z PELECHU!
OKAP U STARŠÍHO DOMU JE KONTRAPRODUKTIVNÍ.
KLETBA TÁTY PŘEŠLA NA SYNA.

Řešení: zelí,
kapusta, batáty

DOPLŇTE ŘETĚZEC O SPRÁVNÁ ZNAMÉNKA A ČÍSLICE

- Řešení je několik -



MÁTE RÁDI MASO? VYLEPŠETE HO MARINÁDAMI!



Že nemáte kde grilovat a ani gril? Nevadí, maso můžete marinovat, i když vaříte doma v kuchyni. Pro marinády platí pravidlo, že do ní patří vždy něco kyselého, aby maso křehčila, ale má i dodat chuť a vůni.

Všechny níže uvedené ingredience smícháme a omyté, nakrájené maso do marinády vkládáme a necháme ho v ní odležet. Do marinád používáme slunečnicový či olivový olej. Kuřecí a krůtí masa nakládáme zhruba na hodinu, stejně tak i ryby, vepřové a hovězí na 3 až 4 hodiny, maximálně však na 6 hodin. Maso nepřeléváme, ale zlehka na něj pokládáme.

Bylinková marináda

4 lžíce oleje, pepř mletý, najemno nakrájená cibule, 2 lžíce sójové omáčky, 2 stroužky prolisovaného česneku, čerstvá nasekaná petrželová nať a pažitka, sůl.

Medová marináda

2 lžíce oleje, 4 lžíce kečupu, 1 lžíce medu, sójová omáčka, 3 stroužky prolisovaného česneku, najemno nakrájená cibule, nasekaná bazalka, sůl.

Česneková marináda s medem

2 lžíce oleje, 4 lžíce kečupu, 1 lžíce medu, 4 stroužky prolisovaného česneku, nasekaná petrželová nať a bazalka, sójová omáčka, pepř, sůl.

Meruňková marináda

5 lžic meruňkové marmelády, 1 lžíce plnotučné hořčice, 1 lžička sójové omáčky, několik kapek citrónové šťávy, 1 stroužek prolisovaného česneku, jemně nastrohaný zázvor, bílý pepř, sůl.

Česneková marináda na ryby

3 lžíce oleje, 4 lžíce bílého vína, 4 stroužky prolisovaného česneku, několik kapek citrónové šťávy, nasekaná čerstvá bazalka, pepř bílý, sůl.

Exotická marináda

150 ml pomerančového džusu, 100 ml bílého vína, 3 stroužky prolisovaného česneku, jemně nastrohaný zázvor, sůl.

Pikantní marináda

4 lžíce oleje, citrónová šťáva, nasekaná čerstvá petrželová nať, bazalka, kopru a oregana, 2 velmi jemně nasekaná chilli paprička, 3 stroužky prolisovaného česneku, bílý pepř.

Pepřová marináda

5 lžic oleje, 4 stroužky prolisovaného česneku, nahrubo namletý barevný pepř, sůl

Jogurtová marináda

200 g bílého jogurtu, 1 lžíce kečupu, 1 lžíce oleje, 1 lžička sladké červené papriky, nasekaná čerstvá bazalka, 1 lžička sójové omáčky, sůl.



V ČEM SE LIŠÍ BIO POTRAVINY OD TĚCH KLASICKÝCH?

Biopotravina může být rostlinného či živočišného původu, která pochází z ekologického zemědělství, kde se nesmí používat umělá hnojiva a stejně tak ošetřovací chemické prostředky, které narušují životní prostředí. Nesmí se v nich vyskytovat ani geneticky upravené organismy. Zemědělec může své potravinové produkty označovat značkou BIO, pokud požádá o certifikát a splní všechny požadavky na ekologické zemědělství, které jsou uzákoněny. Hlavním cílem je dosažení maximálně možných ohledů k prostředí, chovaným zvířatům a zdraví samotných konzumentů. Pro zachování důvěry konzumentů v biopotraviny jsou uplatňována mnohem přísnější pravidla než u běžných potravin, které jsou označovány jako konvenční. Podléhají kontrole Státní zemědělské a potravinářské inspekce, Státní veterinární správy ČR a Hygienické služby.

Mgr. Kateřina Čapounová
Česká technologická platforma pro ekologické zemědělství

INFO KOUTEK

O VYDÁVÁNÍ OBČANSKÝCH PRŮKAZŮ

Občanský průkaz může být vydán i občanům mladším 15 let a jeho doba platnosti je 5 let, starším 15 let se občanský průkaz vydává na 10 let. Platí tedy, že může být vydán i novorozenci. Občanům starším 70 let vydává průkaz totožnosti s dobou platnosti na 35 let.

Občanské průkazy bez strojově čitelných údajů mají podstatně kratší dobu platnosti. Na 6 měsíců se vydává pouze pokud došlo k technické závadě na zařízení zabezpečujícím výrobu dokladů či došlo ke katastrofě či jiné mimořádné události. Na 1 měsíc může být vydán v případech ztráty, odcizení, poškození nebo zničení, po zrušení údaje o místu trvalého pobytu nebo pokud občan potřebuje občanský průkaz v souvislosti s výkonem volebního práva. Žádost o jeho vydání se podává současně se žádostí o vydání občanského průkazu.

VÝMĚNA ZBOŽÍ V E-SHOPU

Stále ještě častým a nechvalným jevem v některých e-shopech, že se objevují rozpory v popisu zboží. Pokud zákazník bezprostředně po obdržení zboží zjistí, že doručený produkt nemá popsané vlastnosti, může ho ve lhůtě 14 dnů vrátit. Odhalíte-li neodpovídající kvalitu zboží až po lhůtě, i tak můžete zpětně žádat o výměnu zboží za jiné, případně slevu z či zcela odstoupit od smlouvy a požadovat o náhradu nákladů na doručení a zpětné odeslání zboží, ale může to být běh na dlouhou trať. Platí pro případy, kdy si pořídíte zboží, které nemůžete ve lhůtě vyzkoušet, například si v zimě koupíte rybářskou výbavu a až při prvním nahození zjistíte, že se někde stala chyba.

OD ZÁŘÍ OPĚT MŮŽETE NAVŠTÍVIT

Individuální výuku práce na PC

Nabízíme výuku práce na počítači i úplným začátečníkům, máme co nabídnout i pokročilým uživatelům. Výuka je individuální, způsob výuky i rychlost postupu lektor přizpůsobí Vašim možnostem. Pokud dáváte přednost učení s přáteli, nabízíme i skupinovou výuku.

KONDIČNÍ CVIČENÍ

Rehabilitačního a kondičního cvičení je rozděleno do dvou skupin. V první skupině nazvané „Léčba pohybem“ jsou zařazeny ženy, jejichž pohybové schopnosti jsou částečně omezeny věkem a zdravotním handicapem. Učí se cviky, které jsou doporučovány rehabilitačními lékaři a které přinášejí rychlou a účinnou úlevu od problémů. Každoročním zakončením cvičební sezóny je společný zájezd k moři spojený s rehabilitačním cvičením ve vodě. Ve druhé skupině nazvané Jóga se zdatnější cvičenky zaměřují – jak z názvu vyplývá – na jógu. Kromě přípravných cviků zahrnuje cvičení běžné zvládnání ásany, jógové dýchání, relaxaci. Pravidelné opakování přináší posílení regenerativních schopností organismu, zlepšení krevního oběhu, zklidnění nervové soustavy, zlepšení spánku aj. I tato skupina odjíždí v letních měsících na rekondiční pobyty, kde jsou účastnice znovu motivovány ke cvičení i v domácím prostředí. Trénink paměti

PROČ TRÉNOVAT PAMĚŤ

Paměť provází člověka celým životem. Díky paměti si uchováváme vědomosti, prožitky, dovednosti, uvědomujeme si, kdo jsme, vnímáme svou jedinečnost. Paměť je základem úspěchu, je nezbytnou součástí dobrého a produktivního fungování. Paměť nám umožňuje uchovávat informace a znovu je používat. Jde o proces vštěpování informací, následného uchování a vybavení a po celé věky se vědci, filozofové, sociologové, či biologové snaží přijít na podstatu jejího fungování.

Kognitivní funkce jsou všechny myšlenkové procesy, které umožňují rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se v obecné rovině.

Zájemci se mohou přihlásit na tel. 224 323 433 nebo 736 509 866.

Přijďte a zkuste to s námi!

ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

- **De nihilo nihil** - Z ničeho nic. ● **Divide et impera** - Rozděl a panuj.
- **Dō ut dēs** - Něco za něco. ● **Dubito ergo cogito, cogito ergo sum** - Pochybuji, tedy myslím, myslím tedy jsem. ● **Dum spiro, spero.** - Dokud dýchám, doufám. ● **Ecce Homo.** - Hle, člověk! ● **Ego sum qui sum** - Jsem, který jsem. ● **Elixir vitae** - Elixír života. ● **Eodem anno** - Téhož roku. ● **Ergo** – Tudíž. ● **Errando discitur** - Chybami se člověk učí. ● **Exempla trahunt** - Příklady táhnou. ● **Ex librīs** - Z knih. ●

TRAUMACENTRA

Traumacentra jsou ve smyslu § 112 zákona č. 372/2011., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, ve znění pozdějších předpisů, **Centrem vysoce specializované traumatologické péče**, které zajišťuje komplexní diagnostickou a léčebnou péči o Triáž pozitivní pacienty a pacienty s těžkými úrazy.

Třídění úrazových pacientů podle závažnosti zdravotního stavu („Triáž“) je nástrojem k jejich systematickému směřování z místa zranění k cílovému poskytovateli, který je způsobilý odborně zajistit pokračování zdravotní péče pacientovi, odpovídající závažnosti postižení zdraví nebo přímému ohrožení života v daném regionu.

Seznam poskytovatelů zdravotních služeb, kterým byl udělen statut **Centra vysoce specializované traumatologické péče** je uveřejněn ve Věstníku MZ č. 3 ze dne 8. 2. 2016. Jedná se o 12 traumatologická centra pro dospělé a 8 traumatologických center pro děti.

Centra vysoce specializované traumatologické péče pro dospělé

- Nemocnice České Budějovice, a.s.
- Fakultní nemocnice Brno
- Fakultní nemocnice Plzeň
- Fakultní nemocnice Hradec Králové
- Fakultní nemocnice v Motole
- Fakultní nemocnice Olomouc
- Fakultní nemocnice Ostrava
- Krajská nemocnice Liberec
- Krajská zdravotní, a.s. - Masarykova Nemocnice v Ústí nad Labem, o.z.
- Ústřední vojenská nemocnice – Vojenská fakultní nemocnice
- Fakultní nemocnice Královské Vinohrady
- Krajská nemocnice T. Bati, a.s.

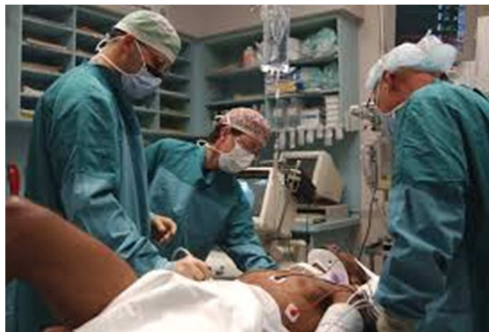
Centra vysoce specializované traumatologické péče pro děti

- Nemocnice České Budějovice, a.s.
- Fakultní nemocnice Brno
- Fakultní nemocnice Plzeň,
- Fakultní nemocnice Hradec Králové
- Fakultní nemocnice v Motole
- Thomayerova nemocnice Praha
- Fakultní nemocnice Ostrava
- Krajská zdravotní, a.s. - Masarykova Nemocnice v Ústí nad Labem, o. z.

POPÁLENINOVÁ CENTRA

Popáleninová centra jsou specifickým typem traumacentra, která zajišťují komplexní diagnostickou a léčebnou péči o pacienty se závažnými popáleninami. S ohledem na poskytovanou péči jsou centrem vysoce specializované zdravotní péče ve smyslu § 112 zákona č. 372/2011., o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování, ve znění pozdějších předpisů.

Seznam poskytovatelů zdravotních služeb, kterým byl udělen statut **Centra vysoce specializované péče o pacienty s popáleninami** je uveřejněn ve Věstníku MZ č. 3 ze dne 8. 2. 2016.



Jedná se o:

- **Fakultní nemocnic Královské Vinohrady**
- **Fakultní nemocnici Brno**
- **Fakultní nemocnici Ostrava**

Popáleninová centra poskytují komplexní a kontinuální péči pacientům s termickými, chemickými úrazy (poleptání), elektrotraumaty, v případech ztrát kožního krytu u radiačního postižení, afekcí na podkladě autoimunním, alergickým apod. Péče je poskytována od úrazu, resp. od přijetí pacienta až do ukončení jeho úplné pracovní a sociální rehabilitace, mnohdy celoživotně.

Spádovost popáleninových center je Česká republika.

Bližší podmínky co se týká personálního zabezpečení, technického a věcného vybavení a organizaci Centra vysoce specializované péče o pacienty s popáleninami určuje Věstník MZ 15 ze dne 13. 10. 2015.

Dvě ze tří popáleninových center jsou současně Specializovanými centry pro léčbu popálenin při radiačních nehodách (Střediska specializované péče pro ozáření při radiačních nehodách), a to fakultní nemocnice Královské Vinohrady a Fakultní nemocnice Brno.

MZ ČR, odbor bezpečnosti a krizového řízení, za účelem zvýšení krizové připravenosti popáleninových center, poskytuje popáleninovým centrům účelově vázaný příspěvek ze státního rozpočtu k zajištění přípravy mimořádné události a krizové situace s hromadným příjmem osob s termickými úrazy. Cílem příspěvku je zejména zajištění léčiv a zdravotnických prostředků, které jsou ve větším množství v případě hromadného příjmu osob se závažnými termickými úrazy hůře dostupná a nezbytná pro zajištění poskytování adekvátní zdravotní péče.

Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví

PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA

www.3p-os.cz

Adresa: Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

Trasa: Metro A, stanice Dejvická, výstup Vítězné náměstí, pak směr budova pošty

Lenka Dvořáková

224 323 433

736 509 866, 736 509 852

Jitka Hloušková

774 785 850

e-mail: 3p.poradna3@email.cz

PROVOZNÍ DOBA

Pondělí

08:00 - 12:00 13:00 - 18:00

Úterý

08:00 - 12:00 13:00 - 16:00

Středa

08:00 - 12:00 13:00 - 18:00

Čtvrtek

08:00 - 12:00 13:00 - 16:00

Pátek

dle dohody

Mimo pracovní dobu pouze dle telefonické dohody!

PŘEPRAVA PRO SENIORY A OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM + PŘEPRAVA POMŮCEK Stanoviště Praha 6

Lubomír Kůstka

Dušan Rázga

Jan Vencel

tel.: 724 654 007

tel.: 736 509 864

tel.: 724 654 089



Vydavatel: Půjčovna 3P Praha, z.s., Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6,
Evidenční číslo přidělené Ministerstvem kultury ČR: MK ČR E 20355 • Uzávěrka
čísla: 18. 8. 2016 • Redakční rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana Zavadilová,
Zuzana Symonová •



Inzerce, dotazy, připomínky zasílejte na adresu vydavatele • Bankovní spojení
– č. účtu: 245 110 988/0300 • IČ: 22853332 • Zveřejnění příspěvků je bez
nároku na honorář • Nevyžádané příspěvky se nevrací • REDAKCE 3P
POPULARIS, Rybná 24, Praha 1, kontakt: lenka.zako@seznam.cz • Neprodejné