

3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY ● 25. VYDÁNÍ ● 12 ● 2017



O ČEM SE MŮŽETE DOČÍST?

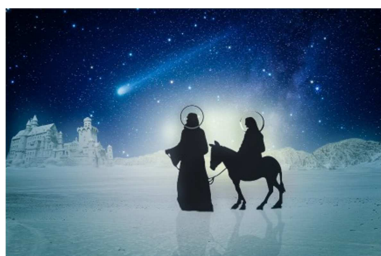
VÁNOCE VE SVĚTĚ
JMELÍ O VÁNOCÍCH

LEGISLATIVNÍ ZMĚNY V ROCE

2018:

- ZMĚNA POSKYTOVÁNÍ
DÁVEK OSOBÁM SE
ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM
- ZVYŠUJE SE MINIMÁLNÍ
MZDA, NEMOCENSKÁ I
DŮCHODY

CO MŮŽE ZPŮSOBIT NADMĚRNÁ
KONZUMACE DUSIČNANŮ?



PF 2018

PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA, z.s.

Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

Tel.: 224 323 433

Mob.: 736 509 866, 774 785 850

www.3p-os.cz

Nabízíme možnost **ZAPŮJČENÍ** zdravotních
a kompenzačních **POMŮCEK**:

- mechanické vozíky
- elektrická polohovací lůžka
- vanové sedačky
- chodítka mnoha typů
- motomechy
- klozetová křesla
- a další pomůcky viz web



Půjčovna 3P Praha, z.s. provozuje půjčovnu kompenzačních pomůcek a 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.



JSME TU PRO VÁS!



Půjčovna 3P Praha, z.s.

Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6

Tel: 224 323 433

Mob: 736 509 852, 774 785 850

www.3p-os.cz

Nabízíme PŘEPRAVU seniorů a osob se zdravotním postižením po celé ČR

Přepravujeme:

- ✓ do nemocnice
- ✓ k lékaři
- ✓ do lázní
- ✓ k příbuzným



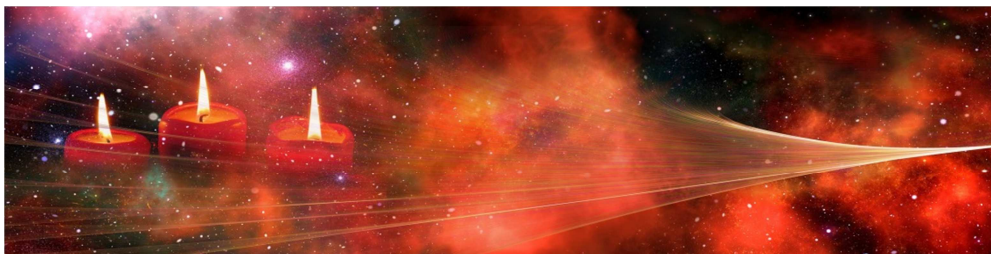
Pomoc řidiče při nástupu a malá služba navíc (vyzvednutí léků, odnesení nákupu aj.) je součástí nabídky!

Zajišťujeme také přeprodu pomůcek z naší půjčovny.

Cena: 15kč/km (počítá se od stanoviště Wuchterlova 11, Praha 6), je nutno uhradit i cestu zpět.

Přeprodu objednávejte na:

- **724 654 007** (Lubomír Kůstka)
- **736 509 864** (Dušan Rázga)
- **224 323 433** (pevná linka do kanceláře)



Vážení čtenáři,



před rokem jsem listopadový editorial začínala slovy „ať se nám to líbí nebo ne, celý náš život je ve znamení změn“. A přesně to platí i teď, o rok později. Máme za sebou parlamentní volby, blíží se prezidentské volby. Většina z nás je odkázána na informace z tisku, internetu nebo rádia a televize, informace se k nám dostávají někdy protichůdné, někdy zkreslené a často zcela nepravdivé. A „svobodný“

volič tápe, tápe..

Ale máme i informace, které jsou uzákoněné a jak je známo, „neznalost zákona neomlouvá“. I na tomto poli si užijeme změn, např. v zák. o zaměstnanosti, o poskytování dávek osobám se ZP, bude platit novela zák. o hmotné nouzi, o nemocenském pojištění, o důchodovém pojištění a řada dalších.

Jako vždy se Vám i v tomto vánočním čísle pokusíme přiblížit alespoň část z nich. Páli jsme si, aby toto číslo bylo opravdu sváteční, ale realita a nové a nové věci nás vždy dostihnou.

O to přímější jsou situace, kdy se mění jen málo a pár jistot zůstává – a to jsou právě rodinné vánoční svátky se všemi tradicemi, předávanými z generace na generaci. A pokud nepřeváží ryze konzumní pojetí, snad bude i v dalších letech co slavit. Možná se vám bude líbit to, co si o nejoblíbenější části roku přečtete v našem časopise.

Celý rok 2017 jsme se snažili přinášet Vám novinky, příběhy, zajímavosti. Snad se nám to dařilo, v příštím roce se na Vás znovu těšíme. Přejeme všem krásné svátky, splnitelná novoroční předsevzetí a hlavně zdraví a pohodu. Začala jsem změnami, tak na závěr dva krátké citáty.

August Bebel:

„Nic netrvá věčně, ani příroda ani lidský život, jediná trvalá je změna“.

Robert Francis Kennedy: „Pokrok je krásné slovo, ale jeho hnací silou je změna a každá změna má své nepřátele“.

Všem čtenářům hodně štěstí přeje

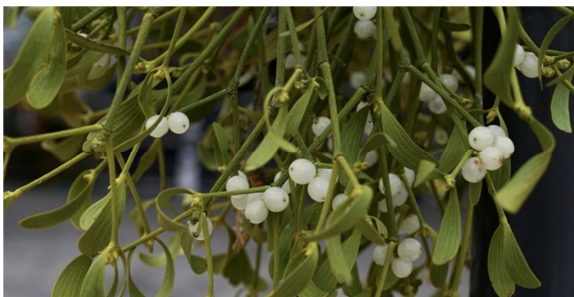
Mgr. Jana Zavadilová

JMELÍ O VÁNOCÍCH

O Vánocích nesmí chybět v žádné domácnosti symbol štěstí a hojnosti. Věděli jste, že jejich nositelem je jmelí?

- Mělo by se prý dostat darem.
- Zavěsit by se mělo nad vchodové dveře nebo na lustr uprostřed místnosti, kde budete večeret.
- Na místě má viset až do dalšího Štědrého dne.

Jmelí se přisuzují účinky zahánějící zlé duchy a čarodějnice, ale takové zašeptání přání do plamínku první zapálené svíčky na vánočním stromečku nebo na stole, může roztočit kola nových vašich příběhů.



ROZKROJENÉ JABLÍČKO

Kdo v jablíčku nalezne krásnou pravidelnou hvězdičku se zdravými jádérky, tak toho v příštím roce čeká štěstí a také by měl být zdrav. Červavý jádřinec věští nemoci. Kříž varuje před velkým nebezpečím.



VÁNOCE

Christmas

Natale

Noël

Рождество

Weihnachten

Navidad

**ŠŤASTNÝ NOVÝ
ROK!**

Happy New Year!

Bonne année!

Glückliches neues
Jahr!

Felice anno nuovo!

Próspero Año
Nuevo

С НОВЫМ ГОДОМ!

VÁNOCE VE SVĚTĚ



Ježíška mají třeba i v **Itálii**, jen mu říkají Bambino. Stejně jako u nás i zde mívají v kostelech a domácnostech takzvané prosperio neboli scénu zrození, tedy betlém. V **Česku** se na Vánoce jídává vánočka, na Apeninském poloostrově se peče panettone – jde o vánoční „chléb“ plněný rozinkami a kandovaným ovocem. Ke štědrovečerní večeři se podává úhoř. Ale na dárky si děti musí ještě počkat až do předvečera svátku Tří králů. Tehdy chodí hodná čarodějnice La Befana.

V **Německu** slaví podobně jako my. Jen děti předávají svá přání sv. Mikulášovi, který jim poté vánoční dárky předává prostřednictvím osoby Weihnachtsmanna, který úřaduje v severní části země, ale také Ježíška, na něhož si potrpí na jihu Německa.

Na Ježíška věří také **Rakušané**, kteří jej na Štědrý večer přivolávají cinkáním zvonku. Ke slavnostní večeři podávají kapra nebo obligátní vídeňský řízek. Zajímavé je, že z Rakouska zřejmě pochází nejstarší vánoční cukroví – kletzenbrot, tedy chléb s křížalami.

Ve **Francii** nosí dárky Pére Noël a v Británii Father Christmas. V obou zemích jsou tradicí vánoční koledy a dárky, které výše zmínění pánové spouští do bytů komínem. V **Irsku** mají jasno stejně jako v **USA** – jejich vánočním hrdinou je Santa Claus.

V teplém **Španělsku** se slaví zpěvem a tancem po půlnoční mši na ulicích. Jejich podoba našeho betléma se nazývá Nacimiento. Děti dostávají dárky až na Tři krále, a to do bot, které připraví před dveře.

Skandinávie má na rozdávání dárků podzemní skřítky – trolly. V **Norsku** a **Dánsku** jim říkají Julenissen, ve **Švédsku** Jult. Ve Finsku mají Joulupukkiho a jeho vánoční dílna je situovaná do **Laponska**.

Velmi religiózní podobu mají Vánoce v **Polsku**. Motiv betléma zdobí speciální oplatky, které na Štědrý večer třímá v ruce hlava rodiny, a každý člen si z něj odlomí a sní jej. Velkou událostí je pro zbožné Poláky půlnoční Pasterka neboli Pastýřská mše. Stejně jako u nás je hlavním pokrmem ryba, k ní se podává kyselé zelí, bramborové lívanečky a polévka se vaří z červené řepy.



Více křesťansky prožívají Vánoce i **Slováci**. Místo české obligátní rybí polévky jedí o Štědrém večeri kapustnicu, mají bramborový salát, ale rybu volí jinou než kapra. Na stole by neměly chybět opékance či bobalky, což jsou kynuté bochánky velikosti ořechů pečené z kynutého těsta spařené mlékem a sypané mákem. Velkou tradicí jsou vánoční oplatky, mazané medem a zajídané česnekem.

I **Chorvaté** považují Vánoce za svátky víry, lásky a především oslavy narození Krista. Adventní čas i Mikuláše tráví podobně. Na Štědrý den obědvají rybu – na pobřeží mořskou. Na večeri pak mívají krůtu a rodina se k ní sesedá až kolem 23. hodiny, pak odchází na mši. Dárky se dávají pod stromeček 24. prosince, rozbalují se však až druhý den ráno. Přináší je vánoční děda Božičnjak, v některých oblastech postava jménem Jezus.

A stejně tak netrpělivě přelom roku vyhlížíjí v **Rusku** a **Ukrajíně**, až tehdy tam dárky přináší Děda Mráz.

SCHVÁLENÉ LEGISLATIVNÍ ZMĚNY



ZÁKON Č. 435/2004 SB., O ZAMĚSTNANOSTI

Dne 1. 10. 2017 nabyla účinnosti novela zákona č. 435/2004 Sb., o zaměstnanosti, ve znění pozdějších předpisů. Novela přináší změny v oblasti plnění povinného podílu zaměstnávání osob se zdravotním postižením. Změny se týkají plnění této povinnosti formou tzv. náhradního plnění, tj. odebrání výrobků a služeb nebo realizace zakázek od zaměstnavatelů zaměstnávajících více než 50 % zaměstnanců, kteří jsou osobami se zdravotním postižením nebo od osob samostatně výdělečně činných, které jsou osobami se zdravotním postižením.

Náhradní plnění

Podle novely může dodavatel náhradní plnění dodat odběrateli pouze v případě, že nejpozději do 30 kalendářních dnů od jeho zaplacení vloží údaje uvedené níže do elektronické evidence vedené Ministerstvem práce a sociálních věcí.

Evidence, včetně postupu pro zadávání příslušných údajů, by měla být k dispozici na webových stránkách MPSV od 1. 10. 2017.

Evidence obsahuje:

- identifikační údaje dodavatele a odběratele,
- cenu dodaných výrobků, služeb či realizovaných zakázek bez DPH,
- datum dodání výrobků, služeb nebo realizace zakázek,
- číslo dokladu, jímž byla vyúčtována dodávka výrobků, služeb nebo zakázek,
- datum zaplacení,
- čtvrtletní přepočtený počet zaměstnanců dodavatele, kteří jsou osobami se zdravotním postižením.

Odstranění povinnosti odběratele uvádět údaje o náhradním plnění

V souvislosti se zavedením evidence náhradního plnění dochází k odstranění povinnosti odběratele uvádět údaje o náhradním plnění v ohlášení o plnění povinného podílu. Odběratelé tedy, tak jako doposud, budou ohlašovat Úřadu práce ČR do 15. 2. na předepsaném formuláři, zda splnili či nesplnili povinný podíl včetně způsobů jeho plnění. Nebudou však již uvádět konkrétní informace o jednotlivých dodávkách, protože potřebné informace budou obsaženy v elektronické evidenci.

Tak, aby mohl dodavatel náhradní plnění dodávat, bude muset zaměstnávat více než 50 % zaměstnanců na zřízených nebo vymezených chráněných pracovních místech, kteří jsou osobami se zdravotním postižením, a to nově ve čtvrtletním přepočteném počtu. Doposud bylo podmínkou zaměstnávání 50 % osob se zdravotním postižením v ročním přepočteném počtu.



NOVELA ZÁKONA Č. 187/2006 SB., O NEMOCENSKÉM POJIŠTĚNÍ

Poslanecká sněmovna schválila v pátek 14. 7. 2017 novelu zákona č. 187/2006 Sb., o nemocenském pojištění. Novela zahrnuje mimo jiné také institut **dlouhodobého ošetrovného**. Dlouhodobé ošetrovné pomůže v době bezprostředně po propuštění ošetrovaného z nemocnice, třeba po vážném úrazu

nebo nemoci. V situaci, kdy je potřeba celodenně pečovat o jiného člena rodiny po dobu alespoň 30 dnů, bude možné požádat o dávku na dobu až 90 dnů ode dne propuštění z hospitalizace. Pečovat s nárokem na dávku bude možné o člena rodiny, u kterého došlo náhle k závažné zdravotní komplikaci, která si vyžádala hospitalizaci alespoň po dobu 7 kalendářních dnů a pokud zároveň nemocnice potvrdila, že jeho zdravotní stav po propuštění do domácího prostředí bude vyžadovat celodenní poskytování dlouhodobé péče alespoň po dobu dalších 30 kalendářních dnů. Potřebu péče v následujícím období potvrdí ošetrující lékař. Rodiny získají čas bez obav uvážit, jak zajistit dlouhodobou péči o svého příbuzného, pokud by měla být dlouhodobá (více než 3 měsíce).



Novelou zákona se odstraňují hlavní překážky, jedná se zejména o obavu ze ztráty příjmu a obava z výpovědi z práce při žádosti o neplacené volno. Pečujícímu (zaměstnanec nebo OSVČ) bude po dobu poskytování dlouhodobé péče náležet z nemocenského pojištění náhrada ztráty příjmu z výdělečné činnosti, která musela být přerušena, a to ve stejné výši jako v případě krátkodobého ošetrovného, tj. 60 % denního vyměřovacího základu. V průběhu péče nemůže zaměstnanec dostat výpověď a po ukončení péče mu nová úprava v zákoníku práce dále garantuje původní práci i návrat na stejné pracovní místo.

O příbuzného po hospitalizaci bude moci pečovat široký okruh ošetřujících osob. Pokud splní ostatní podmínky nároku na tuto dávku, bude dlouhodobé ošetřovné náležet nejen nejbližším příbuzným ošetřované osoby (rodičům, prarodičům, dětem, sourozencům a jejich manželům nebo druhům), ale například i strýci nebo neteři ošetřované osoby, manželce nebo družce strýce nebo manželovi nebo druhovi neteře. Široký okruh osob dovolí rodinám svobodně se rozhodnout, kdo a jak bude dlouhodobou péči zajišťovat.

O uvolnění zaměstnance pro péči o rodinného příslušníka rozhodne zaměstnavatel, má i právo odmítnout udělit ošetřovatelské volno zaměstnanci, pokud má pro to vážné provozní důvody a písemně je zaměstnanci sdělí. Předpokládaná platnost byla v předstihu stanovena od 1. 7. 2018.



ZMĚNA POSKYTOVÁNÍ DÁVEK OSOBÁM SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Poslanecká sněmovna schválila návrh zákon, kterým se mění zákon č. 329/ 2011 Sb., o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením.

Z nejdůležitějších vybíráme:

- Ruší se dokazování majetku společně posuzovaných osob při žádostech o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku.
- V případě, že žadatel o příspěvek na kompenzační pomůcku nebude žádat odpuštění 10 % spoluúčasti, nebudou zjišťovány příjmy, jak společně posuzovaných osob, tak ani žadatele o příspěvek na zvláštní kompenzační pomůcku.
- Pouze u příspěvku na nákup motorového vozidla bude příjem testován, a to i u společně posuzovaných osob, protože se předpokládá, že automobil je využíván pro všechny členy rodiny.
- Snižuje se limit pro nárok na příspěvek na pořízení zvláštní pomůcky u její ceny a to z 24 000,- Kč na 10 000,- Kč.
- Snižuje se doba k podání opětovné žádosti na nákup motorového vozidla z 10 let na 7 let. Přičemž toto snížení počtu let se bude vztahovat i na přiznané příspěvky po roce 2012.
- Nově se stanoví výše příspěvku na nákup motorového vozidla podle příjmu společně posuzovaných osob tak, že u společně posuzovaných osob do 8 násobku životního minima činí příspěvek 200 000,- Kč. Při příjmu, který překračuje 9 násobek životního minima, se příspěvek snižuje na 180 000,- Kč. Takto je příspěvek na nákup motorového vozidla postupně snižován při rostoucí výši násobku životního minima. Nejméně však bude příspěvek činit 100 000,- Kč. Zabrání se tím takovým excesům, kdy příspěvek na nákup motorového vozidla byl přiznán například ve výši 10 000,- Kč.
- Zvyšuje se příspěvek na mobilitu ze 400,- Kč měsíčně na 550,- Kč měsíčně.

- Novela zákona obsahuje i další technická vylepšení a zpřesňuje některé pojmy

Platnost pravděpodobně od 1. ledna 2018



DŮCHODY V ROCE 2018

Důchody se od ledna v průměru zvýší o 475 Kč, a to i díky promítnutí poloviny růstu reálných mezd v roce 2016, ale zohledňuje se i meziroční růst cen mezi červny 2016 a 2017. Podle této novely je také zohledňován růst indexu životních nákladů domácností důchodců, který ale loni dosáhl pouze 2,1 %, a proto se ve valorizaci od ledna 2018 použije obecný

index spotřebitelských cen ve výši 2,3 %.

Na základě údajů ČSÚ se základní výměra důchodu k 1. lednu 2018 zvýší o 150 Kč na 2 700 Kč. Ke stejnému datu bude zvýšena i procentní výměra důchodů, a to o 3,5 %.

Příklad valorizace důchodů v roce 2018

Výše důchodu v roce 2017	Navýšení od ledna 2018	Důchod po valorizaci v roce 2018
5 000	236	5 236
6 000	271	6 271
7 000	306	7 306
8 000	341	8 341
9 000	376	9 376
10 000	411	10 411
11 000	446	11 446



ZVYŠUJE SE MINIMÁLNÍ MZDA

Od 1. ledna 2018 dojde ke zvýšení minimální měsíční mzdy ze současných 11 000 korun na 12 200 korun a minimální hodinová mzda z 66 Kč na 73,20 korun.

Konkrétně dochází s účinností od 1. ledna 2018 k navýšení sazby minimální mzdy při stanovené týdenní pracovní době 40 hodin na 12 200 korun měsíčně ze současných 11 000 korun měsíčně.

V návaznosti na to se valorizují i nejnižší úrovně zaručené mzdy pro zaměstnance, jejichž mzdy nejsou sjednány v kolektivních smlouvách a pro zaměstnance ve veřejných službách a správě, kteří dostávají plat. Jsou diferencovány podle složitosti, odpovědnosti a namáhavosti vykonávané práce.



ZVÝŠENÍ NEMOCENSKÉ OD ROKU 2018

Zaměstnanci, kteří jsou dlouhodobě v pracovní neschopnosti, budou mít nárok na vyšší nemocenskou. Poslanecká sněmovna schválila novelu, podle které budou po 31. dni pracovní neschopnosti nemocní dostávat 66 procent redukovaného denního vyměřovacího základu. Od 61. dne nemoci se dávka zvýší na 72 procent.

V poslední době se k nám dostávají dotazy na téma zpřísnění ochrany fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů.

Oslovili jsme Institut ochrany osobních údajů, z.ú. a zjistili jsme, že cílem Institutu je metodická práce zaměřená na udržitelnou implementaci nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 2016 / 679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů, známého pod označením General Data Protection Regulation, zkratkou GDPR, a to pro OSVČ, malé a střední podniky a organizace, neziskové organizace atd., takže to je organizace, kterou jsme hledali a rozhodně v blízké době připravíme seminář společně se spřátelenými organizacemi a rozhodně vám poskytneme o těchto důležitých záležitostech, co nejvíce informací, které se nějakým způsobem dotýkají každého z nás.



DOPLŇTE MÉNĚ ZNÁMÉ PRANOSTIKY

Zelené vánoce - bílé.....

Pak-li na Štěpána větrové uhodí, příští rok vínose urodí.

Na Štědrý večer hvězdičky - ponесou vajíčka.....

Není-li prosinec studený, bude příští rok.....

Co leden sněhem popráší, to únor s vichrem.....

V lednu roste-li....., neúroda se očekává.

Když v lednu ze země leze, zima až do května se poveze.

Leden, duben zelený.

Řešení : Velikonoce, špatné, slepičky, hubený. odnáší. tráva. červík. studený.

VYZKOUŠEJTE SI TŘEBA I JAZYKOLAMY

Náš Popokatepetl je ze všech Popokatepetlů
nejpopokatepetlovatější Popokatepetl.

O, kdybys, ty lyžaři nezalyžařivšísi, sis zalyžoval, byl bys
zalyžařivšísi lyžař.

ZNÁTE LATINSKÁ ÚSLOVÍ?

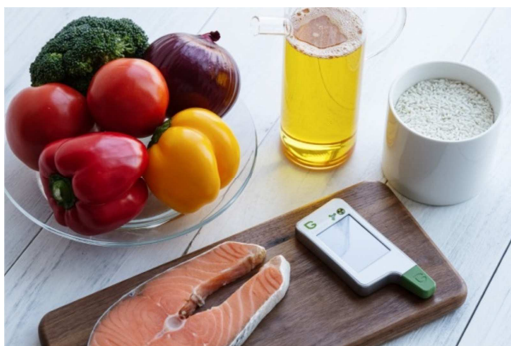
- **Homō putat, Deus mūtāt** - Člověk míní, Pán Bůh mění. ● **Homo nascitur ad laborem et avis ad volatum** - Člověk je stvořen k práci, pták k létání. ● **I.N.R.I. = Iesus Nazarenus Rex Iudeorum** - Ježíš Nazaretský, král židů. ● **Ignorantia iuris non excusat** - Neznalost zákona neomlouvá. ● **In medio stat virtus** - Zlatá střední cesta (ve středu je ctnost). ● **In nomine patris et filii et spiritus sancti** - Ve jménu otce i syna i ducha svatého. ● **Inter arma silent Musae** - Ve válce Múzy mlčí. ● **I tego arcana Dei** - Střežím tajemství boží. ● **Littera scripta manet** - Co je napsáno, to je dáno. ● **Libera nos a malo** - Osvobod' nás od zlého.

CO MŮŽE ZPŮSOBIT NADMĚRNÁ KONZUMACE DUSIČNANŮ?

Dusičnany neboli soli kyseliny dusičné jsou všude kolem nás. Jsou přítomny v půdě, ve vodě, ale i v ovoci a zelenině. Nadměrný a dlouhodobý příjem dusičnanů zvyšuje šance na onemocnění rakovinou, cukrovkou či Alzheimerovou chorobou. S rozpoznáním hladiny dusičnanů v jídle pomáhá specializovaný přístroj Greentest Eco. Ten pomůže odhalit případné vysoké hodnoty, umí také rozpoznat míru čerstvosti potravin.

V organismu se dusičnany rozkládají na dusitany a mohou se měnit na rakovinotvorné nitrosaminy. Mohou se rozložit i na oxidy dusíku, které se vážou na hemoglobin a způsobují omezený přenos kyslíku v krvi, což může v případě kojenců způsobit i smrt. Byly též nalezeny souvislosti mezi vysokými dávkami dusičnanů a Alzheimerovou chorobou, rakovinou střev a konečníku. To vše platí při vysokých koncentracích, tedy při stálé a intenzivní konzumaci.

Podle
hodnot
denního příjmu
zdravotnická
(WHO) byl
přístroj
díky němuž je
dusičnanů v
částech



doporučených
maximálního
podle Světová
organizace
kalibrován
Greentest Eco,
možné dávku
jednotlivých
potravin přesně

zjistit. Přístroj je vybaven sondou, měření tedy není nijak složité a zvládne ho kdokoli. Výsledky jsou stanovovány na základě koncentrace solí v testovaných produktech. Limitní hodnoty pro každý druh produktu mají základ v evropských, amerických a asijských standardech a doporučeních. Přesnost měření je až 90 %, což bylo prokázáno testy v laboratořích v Číně, Hong Kongu a na Tchaj-wanu. Díky výsledkům testu lze vyhodnotit také čerstvost ovoce. Čerstvost je něco, co nelze vždy jednoznačně poznat podle vzhledu. Některé ovoce může být skladováno v lednici i měsíce po sklizni nebo být upraveno konzervanty a chemikáliemi, díky nimž vypadá čerstvě. Vysoká úroveň dusičnanů naznačuje, že ovoce není čerstvé, protože ty se uvolňují během skladování, když se ovoce začíná rozkládat.

Přítomnost dusičnanů

Největší dávku dusičnanů dostanete z vody. Dále z nakládaných mas, tvrdých sýrů či konzerv, pokud se při jejich výrobě používají dusičnany a dusitany jako aditiva, zaručující pěknou barvu či delší trvanlivost (dusitan

draselný - E249, dusitan sodný - E250, dusičnan sodný - E251). Následuje právě již zmiňované ovoce a zelenina.

Kolik dusičnanů v zelenině či ovoci je, to záleží nejen na jejich obsahu v půdě a způsobu hnojení, ale třeba i na světelných podmínkách. Platí, že čím je světla méně, tím víc je v potravinách dusičnanů - proto byste měli být při stravování opatrní především na množství konzumace tzv. rychlené zeleniny, která se objeví na trhu hned po zimě, kdy je světla nedostatek. Nejvíc dusičnanů je obecně v listové zelenině - ředkvičkách, cuketě, špenátu, hlávkovém salátu, kapustě, kvěťáku a zelí. Obsah dusičnanů není stejný ve všech částech zeleniny, v hutnějších částech, tedy například v košťálech, je jich více.

Pár rad nakonec

Pokud chcete s příjmem dusičnanů bojovat, omezte příjem rychlené zeleniny, hlavně listové. Pokud se přeci jen rozhodnete pro její konzumaci, zbavte se košťálů a stonků. Obecně je nejvíc dusičnanů u kořene a stopky, u mrkve ve vnitřním válci. Uvařením se obsah dusičnanů snižuje až o 75 % - ovšem za cenu ztráty vitamínu C. A v neposlední řadě víc dusičnanů je v zelenině v zimě, méně v létě, vyšší obsah totiž mají plodiny ze skleníků.

Zdroj: Martin Eckstein / PR Consultant

TAK ZASE NA VIDĚNOU V NOVÉM ROCE!



PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA

www.3p-os.cz

Adresa provozovny: Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

Trasa: Metro A, stanice Dejvická, výstup Vítězné náměstí, směr k poště, k restauraci Budvarka a pak už jen pár kroků k nám. Vydavatel: Půjčovna 3P

Lenka Dvořáková	224 323 433 736 509 866, 736 509 852
Jitka Hloušková	774 785 850
e-mail: 3p.poradna3@email.cz webové stránky: www.3p-os.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
PŘEPRAVA POMŮCEK, SENIORŮ A OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM Účtujeme 15,- Kč za km ze stanoviště auta na Praze 6 a zpět	
Lubomír Kůstka Dušan Rázga Jan Vencel	tel.: 724 654 007 tel.: 736 509 864 tel.: 724 654 089



Praha, z.s., Wuchterlova 11, 160 00 Praha 6, Evidenční číslo přidělené Ministerstvo kultury ČR: MK ČR E 20355 •IČ: 22853332

•Uzávěrka čísla: 8. 12. 2017. Náš časopis naleznete také v elektronické podobě na webových stránkách www.3p-os.cz a jsme také na facebooku pod označením 3P, o. s. •Redakční rada: Mgr. Lenka Žáčková, Mgr. Jana

Zavadilová •REDAKCE 3P POPULARIS, Rybná 24, Praha 1, kontakt: lenka.zako@seznam.cz

- Inzerce, dotazy, připomínky zasílejte na adresu vydavatele
- Bankovní spojení – č. účtu: 245 110 988/0300
- Dárcovský účet – č. účtu: 258 981 504/0300
- Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář
- Nevyžádané příspěvky se nevrací •Neprodejné

