
3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM
A SENIORY - 28. VYDÁNÍ - 2018



Vstoupili jsme do podzimu

**UKONČENÍ PRACOVNÍHO POMĚRU * LÉKAŘSKÁ PO-
SUDKOVÁ SLUŽBA * NEPODCEŇUJTE OCHRANU
OSOBNÍCH DAT! * FINANČNÍ GRAMOTNOST JE STÁLE
PODCEŇOVÁNA! * CO ZPŮSOBUJE OPARY? * NESMRTEL-
NÍ: VĚK JE POUZE ČÍSLO!**



Vážení čtenáři,

každé jaro a podzim nás čeká posun času o jednu hodinu. Stejně se tomu stalo i letos 28. října, kdy jsme ve 3:00 ráno posunuli čas o hodinu zpět na tzv. „zimní čas“.

Zdá se ale, že střídání času v Evropské unii skončí. O prázdninách proběhla anketa, ve které se 84 % ze 4,6 milionu respondentů vyjádřilo, že jim střídání vadí. Evropská komise proto posílá do Evropského parlamentu a Rady návrh na jeho zrušení. Po celý rok by pak měl platit letní čas.

Ne všechny země ale musí zůstat na letním čase – pokud to některé nebude vyhovovat, provede poslední změnu 27. října 2019, kdy se navždy vrátí ke středoevropskému času, tzv. „zimnímu času“. Do dubna příštího roku musí všechny země Evropské komisi oznámit, který čas si vybraly.

Střídání času bylo zavedeno především za účelem úspory elektrické energie. Kromě pozbytí energetických důvodů existují další argumenty, proč by se mělo od letního času upustit. Jedním z nich je vliv skokové změny času na člověka, kterému mohou způsobit zdravotní obtíže.

Já doufám, že většina z vás tento posun přestála ve zdraví a užívá si příjemný podzimní čas nad knihou, či naším časopisem a šálkem dobého čaje.

S celým kolektivem Vám přejeme příjemný a klidný podzim

Klára Hladká Macurová

Fantazie je důležitější než vědění.

Albert Einstein

Raději živé chyby než mrtvou dokonalost.

Charles Dickens

PŮJČOVNA ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK 3P PRAHA, z.s.

Wuchterlova 11, Praha 6, 160 00

Telefon: 224 323 433

Mobil: 736 509 866, 774 785 850

Webové stránky: www.3p-os.cz

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

- mechanické vozíky
 - elektrická polohovací lůžka
 - vanové sedačky
 - chodítka celou řadu typů
 - motomedy
 - klozetová křesla
 - polohovací stolečky
- a další pomůcky viz web



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

UKONČENÍ PRACOVNÍHO POMĚRU



Ukončení pracovního poměru může být na-
prsto jednoduchým aktem, pokud se obě
strany mají zájem domluvit či nastanou zákon-
né důvody pro vypořádání pracovního poměru.
Jaké náležitosti má však výpověď mít, aby
byla platná? Tak to se vám nyní pokusíme
srozumitelně popsat.

Pracovní poměr na dobu určitou

Pracovní poměr na dobu určitou má jasné vymezení délky trvání v pracovní smlouvě nebo jiném aktu. Končí uplynutím sjednané lhůty, a to i v případě, že je zaměstnankyně těhotná či je zaměstnanec ve stavu pracovní neschopnosti.

Zrušení ve zkušební době

Jste-li ve zkušební lhůtě, můžete pracovní poměr bez udání důvodu ukončit vy (zaměstnanec) nebo zaměstnavatel. Zkušební doba se zpravidla sjednává na dobu 3 měsíce, může být kratší, ale delší nikoli. Výjimka však platí u vedoucích zaměstnanců, kteří mohou mít zkušební lhůtu až 6 měsíců.

Výpověď podaná zaměstnancem

Výpověď bez udání důvodů můžete podat kdykoli, ale výpovědní lhůta začíná běžet vždy od 1. dne následujícího měsíce po doručení písemné výpovědi zaměstnavateli. Výpovědní lhůta je dvouměsíční. Dobře si takový krok rozmyslete, protože nemáte-li jiné místo nebo něco nevyjde, máte v případě čerpání podpory v nezaměstnanosti nárok jen na měsíční podporu v nezaměstnanosti po celou dobu ve sníženém rozsahu.

Výpověď podaná zaměstnavatelem

Výpověď podaná zaměstnavatelem musí být zaměstnanci prokazatelně doručena a vždy musí být odůvodněná, tedy v souladu se zákoníkem práce. Není-li výpověď z viny zaměstnance, (nejčastěji pro nadbytečnost), náleží zaměstnanci odstupné, které odsouvá nárok na podporu v nezaměstnanosti. I v tomto případě běží dvouměsíční výpovědní lhůta. Zaměstnavatel nesmí dát výpověď zaměstnanci v době těhotenství, během mateřské nebo rodičovské dovolené, neboť je v ochranné lhůtě.

Výpověď dohodou

Pracovní poměr je možné ukončit i po vzájemné dohodě zaměstnavatele a zaměstnance. Musí však souhlasit s podmínkami ukončení obě strany.

Okamžité zrušení pracovního poměru

V zákoníku práce jsou uvedeny podmínky, kdy může pracovní poměr zaměstnanec či zaměstnavatel ukončit okamžitě: Poruší-li zaměstnanec pracovní povinnosti plynoucí z právních předpisů vztahujících se k práci, a to zvlášť hrubým způsobem, může dostat tzv. hodinovou výpověď (§ 55.). Byl-li zaměstnanec pravomocně odsouzen pro úmyslný trestný čin k nepodmíněnému trestu odnětí svobody na dobu delší než 1 rok, nebo byl-li pravomocně odsouzen pro úmyslný trestný čin spáchaný při plnění pracovních úkolů nebo v přímé souvislosti s ním k nepodmíněnému trestu odnětí svobody na dobu nejméně 6 měsíců,

Pracovní poměr může zaměstnanec ukončit okamžitě ze zdravotních důvodů, a to na základě lékařského posudku vydaného poskytovatelem pracovně lékařských služeb nebo rozhodnutí příslušného správního orgánu, ten lékařský posudek přezkoumává. Dalším důvodem může být nevyplacení mzdy nebo platu zaměstnavatelem anebo jakoukoli jejich část do 15 dnů po uplynutí období splatnosti (§ 141 odst. 1).

Je také dobré vědět, že zaměstnanci, který okamžitě zrušil pracovní poměr z výše uvedených důvodů, přísluší od zaměstnavatele náhrada mzdy nebo platu ve výši průměrného výdělku za dobu, která odpovídá délce výpovědní doby.

Úmrtí

Důvodem pro ukončení pracovního poměru je také úmrtí zaměstnance nebo zaměstnavatele. V případě úmrtí zaměstnavatele je potřeba se obrátit na místní příslušnou pobočku úřadu práce, aby na základě předložených dokladů, vydal úřad práce zaměstnanci potvrzení o zaměstnání.



VYBÍREJTE BEZPEČNĚ Z BANKOMATU

Máte strach, když si vybíráte peníze z bankomatu? Víte čeho byste si měli především všimnout?

Nejdříve se vždy podívejte, zda se na něm nenačítá něco podezřelého. Zařízení, které dokáže zkopírovat magnetický proužek Vaší karty, může být umístěno na šterbině, kam vkládáte kartu, stejně tak i na dveřích do místnosti s bankomatem, pro jejichž otevření musíte svou kartu použít. Zkopírovaná platební karta je ale zlodějům k ničemu, pokud k ní neznají PIN kód. Proto si při zadávání PINu klávesnici vždy důkladně zakrývejte, aby ho nemohl nikdo vypořizovat nebo natočit na kameru, kterou zloději na bankomat nebo do jeho bezprostředního okolí namontují. Pozor si dávejte i na klávesnici. Na ní totiž mohou zloději umístit falešnou klávesnici, díky níž pak zjistí číselný kód, který jste natukala. Pokud se Vám klávesnice na omak nezdá, ukončete vybírání. Vždy, když budete mít nějaké pochybnosti, zbytečně neriskujte a kontaktujte svou banku. Možná byste měli zauvažovat i nad pojištěním ztráty či krádeže platební karty, které se vztahuje i na vrácení neoprávněně čerpaných peněz z karty.

Co byste ještě měli vědět!

- Chraňte kartu před mechanickým poškrábáním.
- Dávejte si pozor na magnetická pole, která jsou ve vstupních turniketech v obchodech a třeba i v metru na podlaze vozů.
- Nedovolte obchodníkům, aby při platbě kartou odcházeli mimo váš dohled.
- Vždy si zkontrolujte účtenku, zda zní na správnou částku.
- Při krádeži karty ji ihned zablokujte. Každá banka má linku, která funguje 24 hodin.

LÉKAŘSKÁ POSUDKOVÁ SLUŽBA



Často vyvolává vášnivé diskuze, co vlastně patří pod činnosti lékařské posudkové služby, a tak se vám to pokusíme ve zkratce přiblížit.

Lékařská posudková služba spadá pod Českou správu sociálního zabezpečení (dále se člení: OSSZ/PSSZ/MSSZ). Jejím úkolem je zajistit plynulé posuzování posudkových agend v pojistných i nepojistných systémech ve smyslu ust. § 8 odst. 1 zákona č. 582/1991 Sb., o

organizaci a provádění sociálního zabezpečení, ve znění pozdějších předpisů.

Co posuzuje OSSZ:

- invaliditu a změnu stupně invalidity,
- dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav dítěte a jeho neschopnosti,
- dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav dospělých a jejich neschopnost vykonávat z důvodu tohoto zdravotního stavu výdělečnou činnost,
- zda jde o osobu zdravotně znevýhodněnou,
- schopnost pohyblivosti a orientace pro účely řízení o přiznání průkazu osoby se zdravotním postižením a zda jde pro účely příspěvku na zvláštní pomůcku o osobu s těžkou vadou nosného nebo pohybového ústrojí nebo s těžkým sluchovým postižením nebo s těžkým zrakovým postižením anebo s těžkou nebo hlubokou mentální retardací a zdravotní stav nevylučuje poskytnutí příspěvku na zvláštní pomůcku,
- stupeň závislosti fyzické osoby pro účely příspěvku na péči (od 1. 8. 2016 mohou žádat o příspěvek na péči i hospitalizované osoby, pokud následná nebo dlouhodobá lůžková péče pro tutéž nemoc nebo úraz trvá nepřetržitě déle než 60 dnů (viz § 25 zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů).

Výsledkem posouzení zdravotního je posudek, který vychází z odborných nálezů klinických lékařů a je podkladem pro rozhodnutí buď ČSSZ, nebo Krajské pobočky Úřadu práce ČR.

Posudkové lékařství je specializovaný atestační obor. Posuzovat zdravotní stav pro účely provádění sociálního zabezpečení mohou jen kvalifikovaní odborníci v daném oboru, kteří splňují kvalifikační předpoklady stanovené zákonem 95/2004 Sb., o podmínkách získávání a uznávání odborné způsobilosti a specializované způsobilosti k výkonu zdravotnického povolání a vyhláškou Ministerstva zdravotnictví č. 185/2009 Sb., v platném znění. Všichni lékaři jsou v rámci celé šíře medicínských oborů každoročně vzdělávání v rámci systému celoživotního vzdělávání.

Tyto úkoly může plnit pouze lékař.

NEPODCEŇUJTE OCHRANU OSOBNÍCH DAT!



Opět připomínáme, že jde o právní ochranu osobních dat každého z nás. Jde o právo každého rozhodnout o tom, komu poskytne své osobní údaje. Zvláštní pozornost je věnována tzv. zvláštním osobním datům (někdy označované jako citlivé osobní údaje). Je zakázáno jejich zpracovávání. Jedná se o údaje, které vypovídají o rasovém či etnickém původu, politických názorech, náboženském vyznání či filozofickém přesvědčení nebo členství v odborech, zpracování genetických údajů, biometrických údajů za účelem jedinečné identifikace fyzické osoby a údajů o zdravotním stavu, sexuální životě nebo sexuální orientaci. Existuje několik výjimek, které lze uplatňovat na základě výslovného souhlasu konkrétní fyzické osoby, např. v oblasti pracovního práva, práva v oblasti sociálního zabezpečení. Dále z důvodu veřejného zájmu v oblasti veřejného zdraví, rozsudky soudů v trestních věcech atd.

Máme právo bránit se užívání a šíření takových informací bez našeho souhlasu.

Text: JUDr. Marie Madejová

Ilustrace: K. Šraierové

FINANČNÍ GRAMOTNOST JE STÁLE PODCEŇOVÁNA!

Češi stále pokulhávají za vyspělými zeměmi v oblasti nakládání s vlastními penězi. Nejvíce prodělávají častým zakládáním a rušením finančních produktů a navíc využívají zcela nepotřebné nástroje, zejména v oblasti pojištění a investování. Proč tomu tak je? Řada z nich neustojí velký obchodní tlak ze strany finančních institucí a zprostředkovatelských či poradenských firem, ale je to bohužel i díky absenci elementárních znalostí o fungování finančních produktů.



Víte kolik zákonů, vyhlášek a předpisů se dotýká běžného smrtelníka?
Ministerstvo vnitra provedlo v roce 2010 přehled všech právních norem v České republice a došlo k číslu: **1 600 000**.

Kolik právních norem je z nich dnes platných dnes? Na to nedokáže odpovědět nikdo a navíc stále přibývají.
Průměrného člověka se jich dotýká zhruba **15 000**.

Požádali jsme společnost PLANNET, která trvale apeluje na zvyšování finanční gramotnosti, aby pro vás připravila jednoduchý test finanční gramotnosti.

Správné odpovědi naleznete na webovém portálu: www.plannet.cz

URČETE, ZDA JE PRAVDA

Nejlepší spoření je v pojistce. Je to bezpečné a člověk vždycky vydělá.

ANO NE

Když mi peníze na běžném účtu něco vydělají, nedáním je.

ANO NE

Investování do akcií je nebezpečné a téměř vždy člověk o všechno přijde.

ANO NE

Penzijní připojištění je jedním z druhů pojištění, které se dá v ČR sjednat.

ANO NE



OZNAČTE SPRÁVNOU ODPOVĚĎ

Když si budu každý měsíc dávat na stranu 500 Kč, kolik budu mít naspořeno za 10 let?

600 000 Kč

60 000 Kč

Ke spoření peněz se nehodí:

Pojistky

Spořicí účty

Který úvěr je dražší?

Ten, kde je vyšší splátka

Ten, kde je vyšší úrok

Jak dlouho si musím odkládat 1000 Kč měsíčně, abych naspořil milion?

83 let, když je nechám v bance

33 let, když budou vydělávat alespoň 5% každý rok

CO ZPŮSOBUJE OPARY?

Virus Herpes-simplex typ 1 (HSV-1) je původcem oparu. Infikováno je a virus aktivně šíří více než 85% obyvatelstva. U přibližně třetiny postižených se v důsledku latentního zatížení virem periodicky objevuje opar a rovněž virově podmíněné léze v oblasti úst nebo oka. První kontakt s virem se často odehrává bez symptomů již v dětském věku. Virus často přetrvává nepozorován v nervových buňkách a příležitostně vypukne a nepříjemně se projeví v podobě svědících, pálicích a mokvavých puchýřků. Herpetické viry se přenášejí primárně dotykem.



Stres, nachlazení, hormonální výkyvy (menstruace, těhotenství), fyzické zatížení, všeobecné oslabení imunity, ale i intenzivní opalování (na pláži, ve vodě i na horách) aktivují viry a způsobují, že se stěhují z nervových buněk směrem na povrch těla. Objeví se první náznaky, jako je svědění nebo nepříjemný pocit napětí - vzniká opar.

Silný proti oparům

L-Lysin je esenciální aminokyselina vyskytující se převážně v potravinách zvířecího původu. Tato aminokyselina má neobyčejný význam pro biosyntézu proteinů a tím pro výstavbu tělu vlastních bílkovinových struktur (kolagen, zuby, kosti a svaly). Mimořádný význam má L-Lysin při šetrném boji proti herpetickým infekcím způsobujících opar. L-Lysin při něm tlumí transportní mechanismus L-argininu v buňkách, aminokyseliny důležité pro rozmnožování viru. Současné výzkumy ukazují, že esenciální aminokyselina L-Lysin působí proti herpetickým infekcím a prodlužuje období bez oparu. Rovněž může významně zkrátit fázi regenerace intaktní kožní bariéry. Cílené a úspěšné léčení oparu vyžaduje dodání 1500 mg L-Lysinu denně, pokud možno ve formě čisté substance.

Doporučení proti oparu

- **Posílení imunitního systému** - nejlepší podporou fungujícího imunitního systému je zásobení vitálními látkami a vydatný spánek a pohyb.
- **Ochrana před sluncem** - používejte ochranu proti slunci s vysokým UV faktorem pro rty. Ultrafialové záření poškozuje buňky a podněcuje propuknutí herpetické infekce.
- **Cílené nasazení mikroživin** - zinku, vitamínu D3 a vitamínu C aktivně přispívá k posílení obranyschopnosti. Společně s L-Lysinem je možné imunitní systém stabilizovat a vyhnout se tak vzniku oparů.
- **Hygiena** – nezbytná hygiena rukou, protože jinak se infekce snadno přenesou na jiné části těla, zvláště po rozškrábání puchýřků oparu.
- **Vyhněte se L-argininu** - Vyhněte se potravinám jako jsou ořechy, hrozníky, želatina a čokoláda. Ty obsahují velké množství L-argininu, který může podpořit akutní vypuknutí oparu.

CO NA OPARY NA RTU — BABSKÉ RADY

Většina z nás léčbu začíná podle osvědčených babských rad. TOP rady jsme pro vás sestavili:

- Potírejte ret stroužkem česneku nebo šťávou z cibule, pak ještě místo ošetřete medem.
- Přikládejte obklady z vylouhované meduňky ve vodě
- Natřete opar kašičkou z jedlé sody, kterou rozmícháte v převařené vodě
- Pomažte opar zubní pastou

Potraviny, které úspěšně fungují jako prevence proti oparům: hlíva ústříčná, česnek, cibule, ryby, mořské řasy, třezalka a třeba i pivovarské kvasnice.

SLADKOSTI *POD KONTROLOU*

minimální obsah tuku

DIANELLA

Cherry
s fruktózou

DIANELLA

Classic
dark chocolate

sugar free

57% COKOS

čokoláda bez cukru

Všechny výrobky značky DIANELLA jsou určeny nejen pro diabetiky, ale pro všechny z vás, kteří si hlídají příjem cukrů. Jejich receptury a složení jsou vyvinuty s předními diabetiky a diabetology.

Vyrobeny jsou z pečlivě vybíraných surovin. Slazeny jsou výhradně maltitolem. Nízká energetická hodnota, glykemický index a přehledně uvedené výměnné jednotky na obalech jsou zárukou nejvyšší kvality.

Výrobky DIANELLA najdete ve všech obchodních řetězcích a dobrých prodejnách zdravé výživy.

NESMRTELNÍ: VĚK JE POUZE ČÍSLO!

Máte pocit, že v pokročilém věku Vás už nic hezkého nečeká? Omyl! V každém věku lze být aktivní, pracovat či se věnovat svým koníčkům a zálibám. Kniha NESMRTELNÍ autora Miloše Zapletala přibližuje čtenářům aktivity mnoha známých osobností navzdory jejich pokročilému věku. Vybral si 43 slavných „mladých staříků“, jak je nazývá, jejichž průměrný věk je 86 let. V této knize najdete životní názory například Zdeňka Svěráka, Karla Gotta, Jiřiny Bohdalové, Jiřího Suchého, Milana Lasici, Václava Vorlíčka, Karla Schwarzenberga, Jana Saudka nebo olympijské vítězky Dany Zátopkové. Kniha NESMRTELNÍ, aneb Slavní mladí staříci je návodem těm, kteří si ve vyšším věku se stárnutím mnohdy nevědí rady.

Když se řekne Miloš Zapletal, každý si bezesporu vybaví soutěž krásy Miss České republiky. Dříve redaktor, scénárista, dramaturg a manažer předních osobností české pop music se dnes věnuje především své Farmě Blaník. Jak se stát spisovatelem napadlo Miloše Zapletala, když se naučil psát už někdy mezi 8–9 lety. „Napsal jsem takový legrační dětský románek a už jsem si myslel, že budu spisovatelem. Samozřejmě, že moje celoživotní dráha šla



jinudy. V posledních letech dělám spíš farmáře, ale díky mojí šikovné ženě a výbornému řediteli farmy mám méně starostí. Zamýšlel jsem se, co budu dělat a napadlo mě, že bych se mohl pokusit o psaní knížek. Nikoliv jako spisovatel, ale jako sepisovatel. Již jsem dělal na několika knížkách o Miss, o

Manéži, o Bolku Polívkovi a teď jsem si vymyslel téma NESMRTELNÍ o starých lidech, známých osobnostech. Tyto rozhovory jsou o lidech, po nichž zůstane nějaké hmatatelné dílo - sochy, obrazy, knihy, hudba – v tom spatřuji jejich nesmrtelnost.“ Miloš Zapletal odkryl i pozadí vzniku knihy, kterou psal zhruba tři čtvrtě roku. „S každým jsem se sešel, povídal si 2-3 hodiny o tématech nesmrtelnosti, víře, hlavně o tom, co dělají, jak jsou aktivní, co plánují. Většinu rozhovorů jsme uskutečnili u nich doma. Osobnosti jsem vybíral především podle svého uvážení, nebo mně někdo poradil, např. moje žena Hanka. Většinou jsem je našel, ale ne vždy se mně podařilo s nimi sejít. Například Zdeněk Mahler a Rajko Doleček mi předčasně zemřeli. Domlouval jsem se i s panem Formanem, tomu se do toho už nechtělo, protože byl nemocný.“

Slavnostního křtu knihy, který se symbolicky koná ve Světový den seniorů, se zúčastnili kmotři Bolek Polívka, Marie Rottrová a Ladislav Špaček. Jan Čenský křest moderoval a Ondřej Gregor Brzobohatý, který zde zastoupil Nadaci Taťány Gregor Brzobohaté (Kuchařové) – Krása pomoci, té Miloš Zapletal věnuje 10 % z autorských honorářů a tantiém. Autor knihy zároveň pro nadaci, která pomáhá starým, opuštěným lidem získal sponzorské finanční prostředky. Mezi Nesmrtelnými a dalšími hosty, kteří se křtu zúčastnili, můžeme jmenovat Jiřího Suchého, Oldřicha Kaisera, Petra Nárožného, Jana Měšťáka, Libora Peška, Ivana Havla, Vadima Petrova, Pavla Pafka, Magdalu Dietlovou, Lindu Wichterlovou (101 let!), Dášu Vokatou, Jana Pirka, Janu a Jiřího Adamcovi, Cyrila Höschla, Josefa Máru, Janu Štěpánkovou, Milana Heina a Gustava Opustila.

Své slovo ke knížce řekl jeden z kmotrů a dlouholetý kamarád autora Bolek Polívka: „Krásný starý člověk je umělecké dílo a Milošovi se v této knize podařilo shromáždit spoustu uměleckých děl. Je to velmi vzácná sbírka, která je opravdu nezapomenutelná.“

V říjnu Miloši Zapletalovi vychází v nakladatelství Mladé fronty dokonce dvě knížky. Kromě knihy NESMRTELNÍ ještě knížka pro děti Báchorky Blanického rytíře. O čem kniha je, nám řekl sám autor. „Kniha je z oblasti, kde mám farmu. Je o tom, jak Blanický rytíř chodí kolem Blaníku a zažívá

tam různé historky.“ Zapletal zároveň prozradil, že už teď chystá další knihu. „Teď píši knížku, která se bude jmenovat Za zády slavných. Ta je o zákulisí showbusinessu, o lidech, s nimiž jsem spolupracoval. Od Karla Kryla, přes Marii Rottrovou, Olympic, Michaela Kocába, samozřejmě některé missky, až po Bolka Polívku, Lucii Bílou a další.“



Knihu vydává nakladatelství Mladá fronta, má celkem 386 stran a prodejní cena činí 399 Kč.

ŽEBÍRKA NA MEDU

Není nic lepšího než žebírka v medové marinádě, navíc je připravíte snadno a rychle a nezkaží je ani kuchařský začátečník.

Ingredience:

- 2 kg vepřových žebírek
- 1 citron
- 3 lžíce worcesterové omáčky
- 4 lžíce oleje
- 2 lžíce medu
- 1 lžička sladké papriky
- ½ lžičky drceného kmínu
- 1 lžička mletého sušeného česneku
- ½ lžičky mletého pepře
- 2 lžičky kremžské hořčice
- 2- 3 snítky rozmarýnu
- 1 lžička soli



Postup:

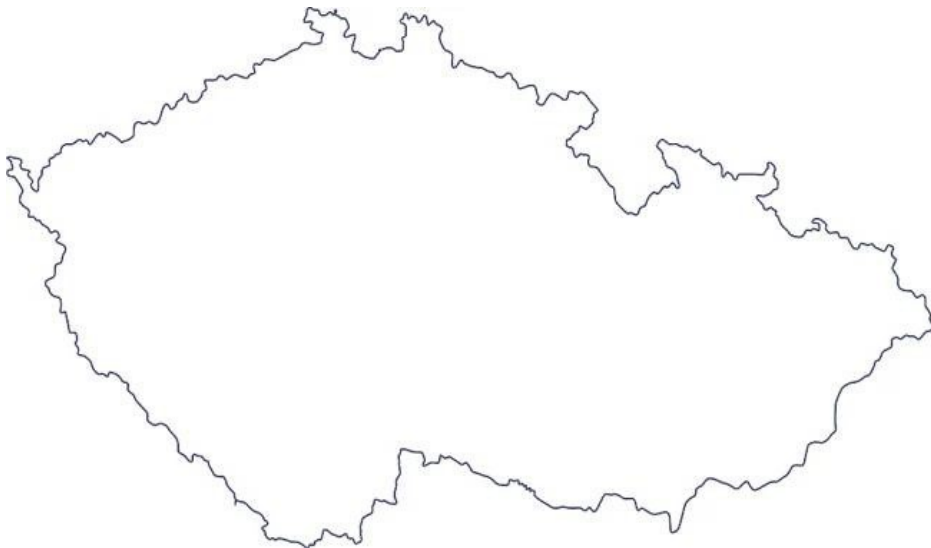
1. V misce nejdříve spojíme šťávu vymačkanou z citronu s medem. Postupně přidáme vyjmenovaná koření, pak do směsi přidáme olej, kremžskou hořčici, worcester a podle chuti dosolíme.
2. Žebra nakrájíme po kosti na jednotlivé dílky, nasolíme je, potřeme marinádou a vyskládáme je do pekáčku, přidáme rozmarýn. Dáme je péct při 220 °C do předem vyhřáté trouby a zhruba po 15 minutách oheň zmírníme na 180 °C a pečeme ještě zhruba 35 minut.
3. Upečená žebra vyjmem z trouby a zalijeme zbytkem marinády a dopečeme je při teplotě 160 °C. Marináda zkaramelizuje a dá žebírkům skutečný šmrnc.

Nezapomeňte na oblohu a hlavně dobré červené víno!

Víte, že nevhodná teplota zkazí chuť každému vínu. Pro většinu červených vín je před podáváním potřeba je nachladit na 14 - 16 °C. Červené víno zchlazené pod 12 °C je zcela ve vůni a chuti uzavřené a nemůže ukázat svůj pravý potenciál. Při teplotách nad 18 °C může u některých červených vín vynikat alkohol, což dělá víno méně harmonickým. Pokojová teplota je tedy holý nesmysl a chuť vína kazí! Například Modrý Portugal, Svatovavřínecké nebo Frankovka, snesou podávání při nižší teplotě. Víno je náchylné na náhlou změnu teploty, a to se může projevit na jeho chuti.

POSILUJEME KOGNITIVNÍ FUNKCE

Pokuste se zakreslit do mapky jednotlivé kraje.



TROŠKU VÁM POMŮŽEME:

Hlavní město Praha

Královéhradecký kraj

Středočeský kraj

Pardubický kraj

Jihočeský kraj

Kraj Vysočina

Plzeňský kraj

Jihomoravský kraj

Karlovarský kraj

Olomoucký kraj

Ústecký kraj

Zlínský kraj

Liberecký kraj

Moravskoslezský kraj

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.

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	
Branislav Hesko 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 Ministerstvo kultury ČR: MK ČR E 20355 • IČ: 22853332 • Uzávěrka čísla: 10. 10 2018. 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 • Dárčovský účet – č. účtu: **258 981 504/0300** • Zveřejnění příspěvků je bez nároku na honorář • Nevyžádané příspěvky se nevrací • Neprodejné**

