3P POPULARIS

ČTVRTLETNÍK NEJEN PRO OBČANY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM A SENIORY - *29 VYDÁNÍ- 2018*

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS:

JAK ZÍSKAT POUKAZ OD LÉKAŘE NA KOMPENZAČNÍ POMŮCKY* CO DĚLAT, KDYŽ UVÍZNE KOST V KRKU* JE MOŽNÉ DOPLATIT CHYBĚJÍCÍ DOBU POJIŠTĚNÍ?* DLUHOPIS REPUBLIKY - ANO ČI NE* KDY PŘIŠEL JEŽÍŠEK?* KOLEDA, KOLEDA, ŠTĚPÁNE* VÁNOČNÍ RECEPTY

Vážení čtenáři,

přišel čas adventní, výroba adventních věnců, betlémů, pečení cukroví, shánění dárků a vánočních stromků.
Pro většinu z nás čas shonu a stresu.
Méně je někdy více a platí to i pro toto období. Pojďte to tedy letos zkusit trochu jinak a vyhněte se hektickému nakupování a přípravě desítek druhů cukroví. Relaxujte, rozjímejte, odpočívejte! A pak si, spokojení a klidní, udělejte čas na své blízké.
Zkuste poslat přátelům pohled, je to maličkost, která zahřeje u srdce mnohem více než textová zpráva z mobilního telefonu.
Navíc dárek nemusí být jenom hmotná záležitost, může to být i zážitek, který si užijete společně s obdarovaným, jako je třeba výlet do pěkných míst, návštěva výstavy, divadla. Možností je spousta.

Náš celý kolektiv Vám přeje, ať si užijete konec roku v klidu, radosti a sváteční náladě.
Při vstupu do nového roku pak přejeme spoustu sil, odhodlání a vitality.

Klára Hladká Macurová

„Že nedostanete vždy, co chcete, je někdy obrovské štěstí.“
Dalajláma 14., tibetský duchovní vůdce

„Naděje je stav ducha, který dává smysl našemu životu.“
Václav Havel

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.

JAK ZÍSKAT POUKAZ OD LÉKAŘE NA KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Většina kompenzačních pomůcek **je hrazena zdravotní pojišťovnou**, a to částečně nebo i v plné výši. Některé pomůcky předepisuje praktický lékař, ale ve většině případů je musí předepsat odborný lékař, nejčastěji:

- **neurolog** (NEU),
- **rehabilitační lékař** (REH),
- **ortoped** (ORT),
- **internista** (INT),
- **chirurg** (CHI).

Pomůcka se předepisuje na „**Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku**". V případě potřeby souhlasu revizního lékaře je nutné vyplnit i „**Žádanku o zvýšení úhrady**". Elektrický vozík má také svůj speciální formulář. „**Formulář k přidělení elektrického vozíku**", kde musí být uvedeny výsledky neurologického, rehabilitačního, ortopedického, psychologického a očního vyšetření a podrobná specifikace vozíku.

V případě, že pomůcka není zdravotní pojišťovnou hrazena, nebo je-li doplatek vysoký, můžete požádat podle vyhlášky č. 182/1991 Sb. na sociálním odboru městského úřadu v místě trvalého bydliště, nebo prostřednictvím nadace o jednorázový příspěvek na pořízení pomůcky, nebo úhrady doplatku.

NABÍZÍME DOČASNÉ I TRVALÉ ŘEŠENÍ

Neuspějete-li u lékaře jsme tu pro vás my Půjčovna 3P Praha, z.s.,

klidně se na nás obraťte a vybereme pro vás či vaše blízké tu nejvhodnější variantu.

K ČEMU SLOUŽÍ TEJPOVACÍ PÁSKY

Tejpovací pásky nejsou samospásnou pomocí, ale rozhodně jsou skvělou podporou pro posílení zdraví. Je to speciální páska určená pro kinesiologické tejpování. Je skvělým řešením pro ty, které trápí každodenní přetěžování a ztuhlost. Slouží k odstranění bolesti svalů, prevenci a léčbě úrazů. Délka pásky musí odpovídat délce svalu na namožené části těla. Potřebná délka pásky se aplikuje na čistou a suchou pokožku. Svaly, klouby nebo šlachy se tak lehce zafixují a zároveň je v nich podpořen průtok krve. A to všechno bez omezení pohybu. Výsledkem používání tejpovací pásky je úleva a urychlení regenerace.

Vlastnosti tejpovací pásky

- neomezuje pohyb
- elasticita až 190%
- prodyšný materiál
- nepropouští vodu
- rozměry: 5m x 5cm
- materiál: 96% bavlna, 4% elastan, antialergenní lepidlo

PŘÍKLADY PŘIKLÁDÁNÍ TEJPOVACÍCH PÁSEK

- Hlava – lícní nerv
- Krk a krční páteř – kývač, trapézový sval, krční svaly, napřimovače krční páteře, bolavý krk a ramena
- Ramena – nadhřebenový sval, deltový sval, podhřebenový sval, stabilizace ramenního kloubu
- Ruce – zdvhač loaptky, malý prsní sval, velký prsní sval, dvouhlavý sval pažní, trojhlavý sval pažní, syndrom karpálního tunelu, tenisový loket, lymfatický tejp horní končetiny
- Záda – široký sval zádový, rombické svaly skupiny zad, čtyřhranný sval bederní, bolest v bederní části páteře a v kříži, bolest křížokyčelního kloubu, vzpřimovač trupu
- Břicho – přední pilovitý sval, zevní šikmý sval břišní, bránice, přímý sval břišní, příčný sval břišní
- Předloktí – natahovače předloktí, ohýbače předloktí
- Kyčle a hýždě – velký sval hýžďový, malý sval hýžďový, hruškovitý sval, svaly v oblasti pánve a bederní páteře
- Stehna – velký přitahovač, přímý sval stehenní, přetížení stehenní povázky, třísla (hamstringy), bolest stehna a podkolenní jamky, úpon čtyřhlavého svalu stehenního
- Kolena – nestabilita kolene side-to-side, vybočení češky ke straně, bolest stehna a podkolenní jamky, onemocnění úponů čtyřhlavého svalu stehenního
- Lýtka – trojhlavý sval lýtkový, sval na přední straně bérce, obrna společného nervu
- Chodidla a kotníky – podélné plochonoží, příčné plochonoží a vbočený palec, bolest Achillovy šlachy, lymfatický tejp kotníku, stabilizace kotníku

A pozor, na barvě nezáleží, je to jen o vkusu.

CO DĚLAT, KDYŽ UVÍZNE KOST V KRKU

Při konzumaci ryb, které mají kosti, bychom měli být vždy opatrní, protože kost se snadno zapíchne do měkkých tkání v krku. Nejčastěji uvíznou v oblasti krčních mandlí. v kořeni jazyka nebo v patrovém oblouku, někdy i v hlubších částech polykacích cest.
Pokud je kost dobře viditelná a přístupná, pokuste se ji vytáhnout pinzetou. Pokud se ji budete pokoušet vytáhnout. Nepodaří-li se, osvědčenou první pomocí je podání chleba nebo kyselého zelí, které kost obalí, uvolní se a vy ji spolknete. Buďte velmi opatrní, snadno se pohmoždí okolní tkáň, která většinou oteče a stav nepříjemně komplikuje.
Zapíchne-li se vám kost níže v hltanu, může způsobit proděravění jeho stěny a přivodit vážný zánět. V tomto případě, pokud se kost sama neuvolní, je návštěva lékaře nevyhnutelná!

POPÁLENINY

Častým vánočním úrazem jsou popáleniny od svíček, hořících věnců či při přípravě štědrovečerní večeře. Popáleniny mohou vzniknout suchým horkem nebo opařením vlhkým horkem.
První pomoc: je nutné zabránit dalšímu působení horka, šetrně odstranit oděv a šperky. Postižené místo 10–20 minut ochlazujte studenou vodou - snižuje bolest i a působí také proti šoku. Nikdy nechladíme více než 20 % těla., mohlo by dojít k podchlazení. Zranění neošetřujte mastmi ani pudry, puchýře nepropichujte a přiškvařenou látku neodtrhávejte. Malé popáleniny nezakrývejte.
Větší sterilně překryjeme a pro jistotu navštívíme lékaře. U těžkých spálenin ihned voláme rychlou záchrannou službu a provádíme protišoková opatření, tkz. pravidla **5T**: **ticho**, **teplo**, **tekutiny** ve formě vlhčení rtů, nikdy nedáváme pít!, **tišení bolesti** znehybněním zraněných míst či zastavením krvácení a **transportujeme** sanitkou k odbornému ošetření.

PŘÍSPĚVKY NA DOMÁCÍ PÉČI O TĚŽCE POSTIŽENÉ SE PŘÍŠTÍ ROK ZVÝŠÍ!

Poslanecká sněmovna schválila senátní návrh zákona o novele zákona o sociálních službách. Příspěvek na domácí péči o lidi s nejtěžším postižením se zvyšuje o 6000 korun na 19 200 korun měsíčně. Příspěvky postiženým ve třetím stupni se zvýší o 4 000 na 12 800 korun pro dospělé a na 13 900 korun pro lidi do 18 let.

Příspěvek na domácí péči pro lidi v nejtěžším čtvrtém stupni postižení, kteří jsou zcela závislí na pomoci druhých, se zvýší se vstupem do Nového roku. Příspěvek na péči pro osoby zařazené do třetího stupně se zvýší až od července 2019.

NEMOCENSKÉ POJIŠTĚNÍ OSVČ

Minimální měsíční základ pro Nemocenské pojištění OSVČ se zvyšuje na **138 Kč.**

MINIMÁLNÍ MĚSÍČNÍ VYMĚŘOVACÍ ZÁKLAD ZÁLOH NA POJISTNÉ NA DŮCHODOVÉ POJIŠTĚNÍ V ROCE 2019

Nová výše měsíčního vyměřovacího základu od ledna se týká jen OSVČ, které zahajují svoji podnikatelskou činnost v roce 2019. Ti, kteří platíli zálohy již v roce 2018 v minimální výši, mohou nadále platit zálohy ve stejné výši až do měsíce, ve kterém podají přehled o příjmech a výdajích za rok 2018.

- Minimální měsíční vyměřovací základ pro důchodové pojištění je v roce 2019 stanoven částkou **8 175 Kč**
- Minimální měsíční záloha na pojistné na důchodové pojištění pro rok 2019 u OSVČ vykonávajících hlavní výdělečnou činnost tak činí po zaokrouhlení **2 388 Kč**. Minimální zálohy hradí OSVČ během prvního roku podnikání a OSVČ, které na přehledu OSVČ vykázaly vyměřovací základ v nižší výši než je stanovený minimální vyměřovací základ.
- Minimální měsíční záloha na pojistné na důchodové pojištění pro rok 2019 u OSVČ vykonávajících vedlejší výdělečnou činnost činí po zaokrouhlení **955 Kč,** což odpovídá vyměřovacímu základu ve výši **3 270 Kč.**

JE MOŽNÉ DOPLATIT CHYBĚJÍCÍ DOBU POJIŠTĚNÍ

Zpětné přihlášení k dobrovolnému důchodovému pojištění je možné jen při splnění zákonem stanovených podmínek. Jde-li o tzv. dobrovolné pojištění bez uvedení důvodu ve smyslu ust. § 6 odst. 2 zákona o důchodovém pojištění (tzn. neexistuje žádný kvalifikovaný důvod ve smyslu ust. § 6 odst. 1 téhož zákona, např. vedení v evidenci uchazečů o zaměstnání na úřadu práce), je účast možná až v rozsahu 15 let v rámci celého života pojištěnce. Od 1. 2. 2018 je u dobrovolného důchodového pojištění zjišťováno splnění podmínky získání alespoň 1 roku pojištění v České republice přede dnem podání takové přihlášky.

JAK PŘEVEDU VÝPLATU DŮCHODU NA ÚČET, PŘÍPADNĚ NA POŠTU?

Výplata důchodu poukazem na účet je v ČSSZ Praha realizována pouze v těch případech, kdy příjemce důchodu o tento způsob výplaty požádá prostřednictvím předepsaného tiskopisu potvrzeného bankou. Tiskopisy žádostí je možné získat na webových stránek ČSSZ. Najdete je na ePortálu ČSSZ v sekci Tiskopisy/Pro poživatele důchodu.

Zrušení výplaty důchodu poukazem na účet a zařízení výplaty v hotovosti prostřednictvím držitele poštovní licence se provádí na základě požadavku příjemce důchodu a to prostřednictvím tiskopisu či na základě písemné žádosti.

DLUHOPIS REPUBLIKY - ANO ČI NE

Dnes už víme, že analytici jsou skeptičtí. Nebudeme zde komplikovaně vysvětlovat proces, soustředíme se především na čísla. Od pondělí 3. prosince si je můžete pořídit a cítit se důležitě, protože vlastně budete půjčovat českému státu. Po šesti letech si můžete přijít na průměrný roční výnos před zdaněním ve výši 2,07 procenta. Výnosy podléhají klasické 15% srážkové dani a pokud se nic nezmění, bude od roku 2020 zvýšena na 19%.
Domnívám se, že Dluhopis Republiky není pro drobné investory/střadatele zajímavý a tedy i zájem by měl být nižší než v minulých letech. Konkurentem je stavební spoření a také termínované vklady, které při stejném období nesou vyšší úrok, prohlásil například Michal Valentík, člen investičního výboru společnosti Broker Trust.

<u>Čistý výnos při uložení 100 tisíc korun po jednotlivých letech:</u>

- **Doba spoření 1 rok - výnos po zdanění:** 425 Kč
- **Doba spoření 2 roky - výnos po zdanění:** 1279 Kč
- **Doba spoření 3 roky - výnos po zdanění:** 2570Kč
- **Doba spoření 4 roky - výnos po zdanění:** 4313 Kč
- **Doba spoření 5 roků - výnos po zdanění:** 6973 Kč
- **Doba spoření 6 roků - výnos po zdanění:** 11064 Kč

<u>Výnosy prvního Dluhopisu Republiky (před zdaněním):</u>

- 1. 2. 2019 – 1. 2. 2020 0,50 %
- 1. 2. 2020 – 1. 2. 2021 1,00 %
- 1. 2. 2021 – 1. 2. 2022 1,50 %
- 1. 2. 2022 – 1. 2. 2023 2,00 %
- 1. 2. 2023 – 1. 2. 2024 3,00 %

TAK UŽ JSTE SE ROZHODLI?

JAK SE ZMĚNILY SPAM FILTRY A ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ODESÍLÁNÍ E-MAILŮ

Každý, kdo pracuje s internetem, už někdy použil i elektronickou poštu. Stejně jisté je i to, že každý vlastník e-mailové schránky někdy dostal nevyžádanou poštu. Ve skutečnosti většina dnešních uživatelů e-mailu dostává desítky takových zpráv denně. Příjemce si tyto zprávy nikdy nevyžádal, nezná odesílatele a vlastně ani neví, jak nebo odkud odesílatel získal jeho e-mailovou adresu. Obsah těchto zpráv bývá různý. Často jde o reklamu na produkty, o které příjemce ve většině případů vůbec nemá zájem.
V jiných případech se odesílatel snaží přesvědčit příjemce, že něco vyhrál a snaží se ho tak dostat na své webové stránky. Jindy zpráva obsahuje pouze spustitelný soubor, jehož spuštěním se do počítače nainstaluje virus nebo jiný škodlivý program. Důvodů k vytváření a rozesílání nevyžádaných zpráv je mnoho. V každém případě všechny tyto zprávy spojuje fakt, že jsou nevy-

žádané, přesněji řečeno ve většině případů jsou vysloveně nechtěné. Na pojmenování těchto zpráv se používá označení spam.

Vynálezci e-mailu nemysleli na spam

Podle statistik z posledních let tvoří spam více než 90 % z celkového množství poslaných zpráv elektronické pošty. E-mail je tedy masivně zneužíván jako nástroj pro snadnou a efektivní hromadnou reklamu, ale i na jiné účely načrtnuté v předchozím odstavci. Hlavní důvod, proč je tomu tak, je ten, že e-mail v době svého vzniku vůbec nebyl navržen s ohledem na zabezpečení před takovým zneužitím. Jeho autoři vůbec nepředpokládali, že v budoucnu

se najdou lidé, kteří e-mail použijí tímto způsobem. Při návrhu se tedy zaměřili hlavně na jednoduchost a flexibilitu. V době, kdy se spam objevil, tedy nic nebránilo jeho přeposílání. Postupně se samozřejmě objevily metody a techniky, které ztěžovaly spamerům jejich práci, ti však v podstatě vždy velmi rychle přišli s odpovědí v podobě inovovaných nebo úplně nových metod rozesílání spamu. Proto se tento "boj" často přirovnává k šachové partii, ve které spameři hrají s bílými figurkami.

Ekonomický dopad spamu je však už tak velký, že je nezbytné pokračovat ve snaze zabránit jeho šíření. Společnosti po celém světě ročně investují miliardy dolarů do různých anti-spamových řešení a IT oddělení, jejichž úkolem je bojovat se spamem. Ztráta vzniká i poklesem produktivity zaměstnanců, kteří musí řešit spam v svých e-mailových schránkách. Snaha zamezit spamu se vyskytla už i na legislativní úrovni, neboť některé země přijímají zákony, které posuzují rozesílání nevyžádaných e-mailů za nelegální.

Od zakázaných slov po umělou inteligenci

Doba, kdy anti-spamová řešení byla jednoduchá a zpravidla uměla pouze filtrovat předdefinovaná klíčová slova (např. viagra, sleva, zdarma...), identifikovat e-mail psaný anglicky nebo jiným jazykem či filtrovat poštu na základě blacklistu na e-mailové adresy a IP adresy odesílatelů, je dnes již překonána. To ovšem neznamená, že by už tyto staré funkce přestaly být podporovány ze strany moderních e-mailových klientů či poskytovatelů e-mailových služeb.

Ve skutečnosti si uživatelé mohou i dnes filtrovat poštu podle ručně zadaných kritérií, jako jsou klíčová slova, IP adresy či jazyk zprávy. Ale vedle toho mohou využít některou z technologicky pokročilejších metod spamových filtrů. Mezi takové se řadí zejména analýza chování uživatelů. Systém při ní sleduje vzorce chování uživatelů (např. dobu otevření, míru smazání, kliknutí na odkaz, skrolování apod.) při čtení standardní "vyžádané" pošty a porovnává je s těmi, které jsou naopak typické pro čtení pošty nevyžádané (spamu). Na základě těchto odlišností pak systém dokáže rozpoznat spam, aniž by vlastně jakkoli analyzoval jeho obsah. Stačí mu pouze identifikovat dostatečně odlišné chování příjemců v nějakém masovějším měřítku.

Kromě filtrování již doručené pošty je běžnou praxí rovněž účinná prevence rozesílání nevyžádané pošty. Za účelem potlačování spamu vznikly systémy či spíše soubory bezpečnostních pravidel, které je odesílatel elektronické pošty nucen dodržovat prakticky u všech současných provozovatelů veřejných e-mailových služeb. Tato pravidla známe pod zkratkami SPF, DKIM,

DMARC apod.

Emailkampane.cz vás ochrání (nejen) před spamem

Služba Emailkampane.cz jakožto přední český poskytovatel e-mailového marketingu spolupracuje s předními e-mailovými providery v dohledu nad dodržováním pravidel bezpečného a transparentního odesílání elektronické pošty a prevencí spamu. Veškeré kampaně rozesílané našimi klienty procházejí vnitřní proaktivní kontrolou, která případné pokusy o distribuci nevyžádané pošty velmi rychle odhalí, což by mělo za následek penalizaci viníka. Kromě důkladné bezpečnostní kontroly je součástí služby také detailní zpětná vazba, v jejímž rámci si uživatel může zobrazit detailní zprávy o nedoručitelnosti svých kampaní na určité adresy příjemců ze svého mailing listu.

Autor: Lukáš Beňa, Emailkampane.cz

„Jsem přesvědčen, že by bylo velmi zajímavým experimentem vypnout internet na pět let a pozorovat, jaké umění by vznikalo.“

Elton John anglický rockový písničkář, skladatel a klavírista 1947

KDY PŘIŠEL JEŽÍŠEK?

Dnes už se nedá spolehlivě určit přesné datum Ježíšova narození. Nejdříve se oslavovalo na svátek Zjevení Páně (6. ledna), jako je tomu dodnes v některých východních církvích.

Mezi 2. a 3. stoletím se vyrojila řada návrhů, až spekulativních, ke stanovení správného dne narození. A tak se nakonec stalo, že byl přijat 25. prosinec, a to v přímém spojení se zimním slunovratem a s římským svátkem „neporaženého slunce", který roku 274 slavnostně ustanovil císař Aurelianus.
Ježíš se měl narodit v nejkratší den roku, kdy i pohané slavili naději, že slunce zvítězí nad zimou, temnotou a smrtí, tak jako kdysi sám Ježíš Kristus. Souvislost Ježíšova narození se slunovratem obhajoval v historii například svatý Augustin a třeba i Isaac Newton.
Další hypotéza o narození vychází z předpokladu, že Ježíš zemřel o svátku židovských Velikonoc, zvaném Pesach, v den 14. nisanu, jemuž zhruba odpovídá 25. březen latinského kalendáře, a v tomto dni měl být počat. Svátek Zvěstování P. Marie, tedy Ježíšova početí připadal na tentýž den. A již v časech pradávných věděli, že pokud se k datu 25. března připočte 9 měsíců, kdy matka nosí plod pod svým srdcem, vychází nám datum 25. prosince.

KOLEDA, KOLEDA, ŠTĚPÁNE

Koledy jsou lidové písně, ve kterých se zachovaly stopy prastarého obyčeje obdarovávání při Štědrém dnu. Antropologové potvrdili, že zdrojem osobní prestiže nebylo bohatství, ale štědrost.
K veřejným projevům štědrosti vznikly různé slavnosti, jako například indiánský potlač, melanéská kula je podle francouzského etnologa Marcela Mausee také asi koleda. Konala se v čase zimního slunovratu, kdy zámožnější hospodáři měli tendence ukázat své bohatství a velkodušnost tak, že obdarovávali chudé a hladové. Ti každoročně ve stanovený den obcházeli dům od domu a zpěvem se snažili vyprosit si něco k snědku. V tento den se to nepovažovalo za žebrání.

Řada koled vyjadřuje jisté sebevědomí koledníků, kteří sice mají hlad, ale i trochu hrdosti a bohatí v tento den mají příležitost, aby si před Kristem získali nějaké zásluhy pro svoji věčnost.
Od pozdního středověku nosili koledníci vyřezávané jesličky s figurkami pastýřů, které mívaly podobu dárců, nebo je alespoň symbolizovali.

<u>Koleda vždy měla zastrašující charakter:</u>
„Jestliže nedáte, tedy uhlídáte, hrnce mísy rozbijeme, co v polici máte.“

„Kdo na Štědrý den nedá nikomu dar, do roka prý skončí v bídě", popsal tento obyčej Jan z Holešova.

CANDÁT S KRÉMOVOU ČOČKOU

Candát s krémovou čočkou s bylinkami a šťouchanými bramborami patří mezi luxusní novoroční pokrmy.
Podává ve výběrových pražských restauracích už celé století, ale na počátku roku 2019 si ho můžete připravit i vy doma, našli jsme totiž pro vás ten nejlepší recept a vůbec není složitý.

Ingredience:

600 g filet z candáta
olivový olej
sůl, pepř
200 g zelené čočky
1 lžička čerstvé nasekané bazalky
1 lžička čerstvé nasekané máty
1 lžička čerstvé nasekané petrželky
4 lžička dijonská hořčice
400 ml masový vývar
4 lžíce créme fraiche, můžeme nahradit zakysanou smetanou/
6 větších brambor
2 – 3 šalotky
olej

Postup:

Brambory oloupeme a dáme vařit. Potom je rozšťoucháme a promícháme s osmaženou šalotkou, nebo cibulkou.
Čočku propláchneme a dáme vařit na asi 30 minut, pak ji scedíme a necháme na sítu dobře okapat.
Rozpálíme pánev s olejem, přidáme čočku, bylinky, créme fraiche, hořčici a masový vývar a chvilku dusíme.

Filet candáta osušíme, nasolíme, opepříme a pečeme na rozpálené pánvi, nejdříve kůží dolů, asi tak minutku z každé strany. Vyjmeme je a dáme je dopéct do trouby a opět je klademe kůží dolů, postačí 5 – 6 minut při 220 °C.

NEPEČENÁ VÁNOČNÍ ROLÁDA

Je-li nepečená roláda vaším šálkem kávy, tak už po prvním ochutnání si ji rozhodně zamilujete navždy.

Ingredience:

2 balíčky piškotů
2 balení máslových sušenek Club
260 g cukru
10 lžic mléka
2 lžíce rumu
60 g kakaa
1 - 2 lžíce moučkového cukru
3 lžíce rozvařených nebo kompotovaných višní

Náplň:

150 g másla
150 g strouhaného kokosu
1 - 2 lžíce cukru

Postup:

Rozdrtíme piškoty a máslové sušenky, přidáme cukr, může ho být i o trochu méně, mléko, rum, kakao a vše dobře propracuje. Těsto necháme chvíli odpočinout v ledničce, aby se lépe chuťově vyladilo.
Rozložíme větší kus igelitu, poprášíme ho moučkovým cukrem a rozválíme na něm těsto
do obdélníku, aby strany byly v poměru 2:3.
Dáme se do náplně, ale je lepší si ji připravit, ještě než se pustíme do těsta. Smícháme máslo s kokosem a cukr, kterého dáme podle chuti.
Náplní potřeme těsto a svineme ho do rolády a uložíme ji do chladu do druhého dne a pak ji teprve nakrájíme asi tak na 2 cm plátky.
Skvělý tip: Višně nasekáme a přimícháme je do náplně. Nemáme-li je, můžeme nahradit červeným rybízem nebo také malinami.

KDE SE VZALO VÁNOČNÍ CUKROVÍ?

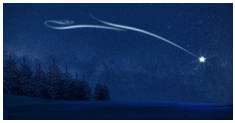
Historie vánočního cukroví dle dostupných zdrojů sahá přibližně do přelomu 15. a 16. století, kdy první cukroví nemělo mít dnešní podobu. Nejstarší vánoční cukroví se připravovalo ze sušeného ovoce a z hmoty se připravovali. Děti je měli nejdříve na pohrání a pak byly samozřejmě k snědku.

Cukroví v historii mělo i ochranářskou funkci, kdy mělo chránit celou rodinu i hospodářství před temnými silami a odtud pochází vykrajovaná zvířátka či postavičky. To cukroví ve tvaru kruhu symbolizovalo Slunce. Věšelo se na domy a ovocné stromy. Cukroví se dle tradice peklo z mouky, pokud možno z vlastní úrody, aby v příštím roce přišla také vysoká úroda. Těsto se z rukou mělo otírat o stromy a zbylá voda z těsta se lila do koryta hovězímu dobytku, aby samci byli plodní, krávy a kozy dobře dojily.

Velká změna přišla v průběhu 19. století, ale peklo se pouze u bohatých pánů. To, co bylo běžné a dnes už je spíše vzácností, je to, že se i do sladkého přidávalo koření. Chudí pekli spíše z toho, co bylo k dispozici. Nikdy nechyběl česnek a ani vzácný pepř. Je až překvapivé, že v té době byly nejpopulárnější karamelky.

Až v časech po první světové válce se začalo připravovat kynuté vánoční těsto, ze kterého se dělalo několik druhů cukroví, do kterého se přidával med, kterému se říkalo medáky. Recept byl jednoduchý, smíchaly se ingredience: med, cukr, vejce, máslo, mléko, a hladké mouky.

Z těsta se udělaly placky, po upečení se natíraly čokoládovou polevou.
Ke konci 19. století se začalo dělat škvarkové cukroví, které se peklo především na venkově, ale zachutnalo i ve městě, kde se však více pekly zázvorky z polohrubé mouky a strouhaného zázvoru. strouhaného, cukru a vajec.
Až po druhé světové válce se začalo připravovat cukroví i z dražších dovážených surovin.



ANDĚLSKÉ ZVONĚNÍ A JINÉ RADOSTI

Andělské zvonky se staví na kamna nebo na topení, nebo se pod ní zapálí svíčky. Proud teplého vzduchu vrtulku roztočí a kovové závěsy, zavěšené po obvodě, začnou zvonit na malé zvonky.

V českých zemích se objevila tak zvaná „zahrádka“, známá také jako paradeisl. Jde jednoduchá konstrukce ze špejlí a jablek, která mohou nést svíčky. Pochází z Rakouska a z jižního Německa, kde je zcela běžný. Autor uvádí, že tyto ozdoby byly časté až do konce 19. století. Do Česka od poloviny 20. století pronikl ze sousední NDR vánoční svícen se sedmi svíčkami (často elektrickými), který se staví za okno.

VÁNOČNÍ ZVYKY A POVĚRY

Štědrý večer je odedávna považován za zvláštní dobu, kdy kouzla působí silněji a kdy je prý možné nahlédnout i do budoucnosti. Některé lidové zvyky, provozované v tento den, pocházejí snad ještě z předkřesťanské doby. Etnografové popsali množství magických rituálů, jimiž se lidé snažili vyhnout dopadu zlých pověr a naklonit si na svou stranu síly ovládající věci budoucí. Ve skutečnosti tato pověrečná jednání ukazují, spíše než co jiného, na nejhlubší lidské touhy, které se příliš nemění.

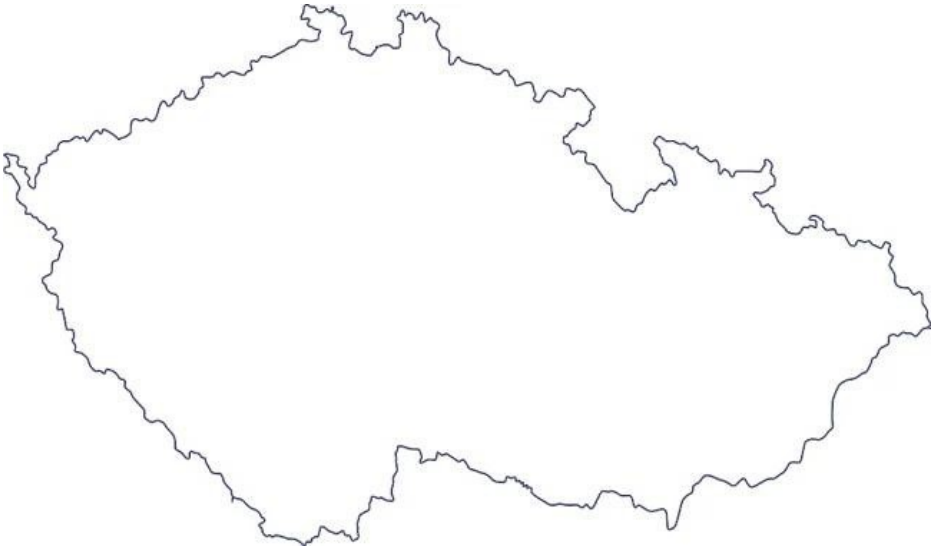
DĚDA MRÁZ

SANTA CLAUS

BETLÉM

POSILUJEME KOGNITIVNÍ FUNKCE

Pokuste se zakreslit do mapky jednotlivá krajská města



TROŠKU VÁM POMŮŽEME:

Praha

České Budějovice

Plzeň

Karlovy Vary

Ústí nad Labem

Liberec

Hradec Králové

Pardubice

Jihlava

Brno

Olomouc

Zlín

Ostrava

A navíc zkuste zakreslit **Kroměříž**

OBLÍBENÉ KVÍZY: O VČELÁCH

1. Jakou rychlostí včela mávne křídly za vteřinu?

A) 180

B) 100

C) 160

2. Kolik včel nasbírá dohromady za celá svůj život 1 kg medu?

A) 854

B) 1112

C) 2360

3. Kolikrát včela za svůj život obletí zeměkouli - kolik dohronady nalétá?

A) 6

B) 2

C) 4

4. Kolik jedna včela nasbírá za celý svůj život gramů medu.

A) asi 15

B) asi 12

C) asi 9

5. Včelí matka se při oplodnění spojí v průběhu jedno až dvoudenního letu z úlu s kolika trubci?

A) až 21

B) až 11

C) až 17

Správné odpovědi: 1a), 2b), 3c), 4c), 5c)

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

Dušan Rázga	**tel.:** 724 654 007
Jan Vencl	**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: 7. 1022018. 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 ▪Inzerci, 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