paprsek

zpravodaj

OBSAH ČÍSLA:

1) Základní informace o členství v Asociaci PAPRSEK str. 3,4
2) Informace z HelpNetu str. 5–10
3) Informace z jiných zdrojů str. 10–15
4) Co bylo o prázdninách??? str. 16,17
5) Významná PAPRSKOVÁ událost 17. září str. 18
6) S úsměvem jde všechno líp! Aneb vždycky může být hůř! str. 19,20
7) Samoléčba bylinkami… str. 21
8) Informace k nezaplacení… str. 22,23
9) Recepty na podzimní dny str. 24
10) Narozeninové přání str. 25
11) Poradna a půjčovna PAPRSEK str. 25
12) Poděkování sponzorům str. 26

Základní informace o členství v Asociaci PAPRSEK na rok 2022:

Máte-li jakkoliv zdravotně postižené dítě, můžete se stát členem organizace, i když nebydlíte přímo ve Vyškově a okolí. Pokud bydlíte ve větší vzdálenosti, musíte počítat s dovozem dítěte do místa odjezdu – týká se to hlavně vícedenních pobytů. Pokud jedeme kolem – dítě vyzvedneme po cestě…

A jak na to???
Stále stejně. Stačí zavolat *(kontakty… na předposledních stranách zpravodaje)* a požádat o zaregistrování, popřípadě další informace. Zašleme Vám přihlášku, pro obvodního lékaře potvrzení o zdravotním stavu Vašeho dítěte, plán akcí na stávající rok, vše vyplníte a zašlete zpět na adresu klubu. Zároveň obdržíte složenku k uhrazení členského příspěvku nebo vložíte přímo na účet klubu 153 290 010/0300 a napíšete jméno klienta *(poznámka pro příjemce)* pro lepší identifikaci a pak jen stačí vše zaslat zpět na adresu: **Tyršova 142/29, 682 01 Vyškov**

Máte jen dvě povinnosti za rok:
1) Uhradit členský příspěvek do 31. 3. v dané výši schválené členskou schůzí.
2) Zúčastnit se členské schůze 1x za rok.

Po těchto krocích záleží již na Vás, kdy, kam a s kým přijdete mezi nás. Akce, které uvedete v celoročním plánu, Vám budeme průběžně nabízet. Jsou určeny především zdravotně postiženým dětem, ale všech akcí se mohou zúčastnit i zdraví sourozenci s rodiči či Vaši kamarádi. Jedním z cílů naší organizace je i integrace zdravotně postižených dětí do kolektivu s dětmi zdravými a proto krátkodobé jednodenní akce jsou přístupny celým rodinám se zdravotně postiženými dětmi i široké veřejnosti.

Členský příspěvek na rok 2022 byl členy výboru snížen – odůvodnění: pozastaveny akce z důvodu pandemie
pro jednotlivce **150,- Kč**/osobu

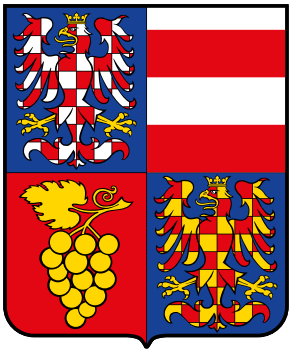
Co Vám nabízíme…
- **Klubové aktivity** – rehabilitační a ozdravné prázdninové pobyty v ČR
  - činnost zájmovou, kulturní, poznávací i sportovní, či sportovně-vzdělávací
  - Benefiční ples, filmové nebo divadelní benefiční představení …
- **Sociální služby** registrované i neregistrované
  - půjčování rehabilitačních a kompenzačních pomůcek
  - osobní asistenci

K dalším aktivitám patří…:
- Pravidelné vydávání brožury klubu „Zpravodaj“ – vydává klub **4x ročně.**
- Pravidelné vydávání brožury „Podpora pečujících“ a „Adresář/katalog poskytovatelů sociálních služeb“ – vydává provozovna **1x ročně.**
- Spolupráce s výrobcem speciální ortopedické obuvi pro děti i dospělé LUNA.

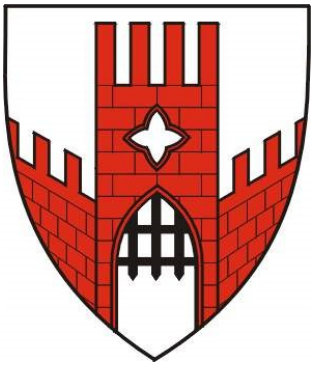
Asociace PAPRSEK dlouhodobě spolupracuje s ...

- ústředím v Praze, za jejich pomoci s různými ministerstvy MPSV, MZ
- samostatně s MPSV a Krajským úřadem Jihomoravského kraje v Brně
- státní správou a samosprávou v okrese
- nestátními a neziskovými subjekty, zabývající se péčí o zdravotně postižené
- pediatry, odbornými lékaři, psychology, socio-terapeuty, speciálními pedagogy, právníky, policií státní i městskou, sociálními pracovníky a pracovníky v sociálních službách
- fyzickými i právnickými osobami

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z. s.



Jihomoravský kraj



město Vyškov

Informace z Helpnetu...

Dvě novinky v cestování bez bariér již pomáhají

03.07. 2022 - 12:53

V pátek 1. července odstartovaly dvě novinky v dopravní oblasti, které usnadní život lidem s handicapem. Lidé s invaliditou III. stupně mohou nově jezdit ve vlacích a autobusech po ČR se slevou 50%. Také je již spuštěný on-line nový pomocník a inspirace pro obce, web Česko bez bariér. Na jednom místě zde každý zájemce najde všechny potřebné informace o poskytování státních příspěvků na bezbariérové chodníky, bezpečné cyklostezky či mimoúrovňové křížení komunikací.

„Napravujeme dluh minulé vlády, která slevy na jízdném zavedla bez této skupiny osob. Je to jednoduché. Stačí mít QR kód vydaný Českou správou sociálního zabezpečení a při nákupu jízdenky zvolit příslušný tarif pro osoby invalidní ve třetím stupni," říká ministr dopravy Martin Kupka.

Slevu může využít cestující, který se prokáže průkazem totožnosti a platným potvrzením s QR kódem. Toto potvrzení je možné již od 27. června získat jednoduše elektronicky na e-Portálu ČSSZ, případně se se žádostí o jeho vystavení může obrátit na příslušnou OSSZ (Okresní správa sociálního zabezpečení, Pražská správa sociálního zabezpečení, Městská správa sociálního zabezpečení Brno). Na úřad může jít i zmocněnec.

Podrobnosti k vystavení QR kódu popisuje video *(vystavení QR kódu ČSSZ – sleva na jízdné pro osoby invalidní ve III. stupni – YouTube)*, Informace k invaliditě a invalidním důchodům naleznete na webu ČSSZ. Podrobnosti jsou k dispozici mj. Na webu Ministerstva dopravy.

Česko bez bariér

Prvním červencem se zároveň zpřístupňuje projekt Česko bez bariér, který připravil Státní fond dopravní infrastruktury (SFDI).

„Žadatelé či zájemci o příspěvky na budování bezbariérových chodníků, bezpečných cyklostezek nebo mimoúrovňových křížení se nás v momentě přípravy svých projektů často ptají na různé věci spojené s možnostmi financování těchto akcí. Vyslyšeli jsme jejich přání a vytvořili rozcestník Úvod-Česko bez bariér *(ceskobezbarier.cz)*, kde najdou všichni zájemci informace na jednom místě," představuje projekt ředitel SFDI Zbyněk Hořelica.

Na webu je k dispozici popis průběhu financování, vzorová žádost o poskytnutí příspěvku či přehled úspěšných projektů z různých oblastí i informace k nejčastějším chybám. Nechybí ani užitečné statistiky k financování těchto staveb a kontakty.

Pro držitele průkazu ZTP nebo ZTP/P se nic nemění, cestují nadále se slevou 75 % a není tak potřeba jakýkoli QR kód.

Zdroj: Ministerstvo dopravy

Dvě novinky v cestování bez bariér již pomáhají | Helpnet

Informace z Helpnetu…pokračování

Produkty pro lidi trpící celiakií jsou čím dál dostupnější. V nabídce dm drogerie markt jich je více než sedm set.

01.06. 2022 - 10:26

Onemocnění jménem **celiakie** se vyznačuje nesnášenlivostí lepku neboli glutenu. Ten se běžně vyskytuje v obilovinách, které tvoří podstatnou část našeho jídelníčku. V roce 2019 ÚZIS evidoval 25 379 registrovaných celiatiků, bezlepkový styl života však celá řada Čechů praktikuje dobrovolně. Na pultech obchodů tak dnes lze nalézt čím dál bohatší nabídku chutných produktů vhodných pro ty, kterým lepek nedělá dobře. V portfoliu dm drogerie markt jich zákazníci najdou více než sedm set.

Společnost dm se tak se svojí pestrou nabídkou bezlepkových produktů řadí na první příčky prodejců s tímto druhem sortimentu v České republice.
„K nejoblíbenějším produktům bezlepkového sortimentu patří především výrobky naší privátní značky dmBio. Mezi zákazníky se velké oblibě těší zejména rýžový nebo sójový nápoj a rajčatová pasta. Bezlepkové výrobky nabízí také značka babylove. Zde se jedná zejména o výživu pro děti," uvádí Jiří Peroutka, manažer komunikace dm.
Nabídka obsahuje také bezlepkové alternativy k potravinám, které běžně obsahují obilnou složku, například k müsli, krekrům, těstovinám či směsím na pečení moučníků a chleba. U svých produktů přitom dm dbá nejen na vhodné složení a příznivou cenu, ale také vynikající chuť.

Symbol přeškrtnutého klasu

Produkty bez obsahu lepku jsou v dm pro snadnou identifikaci označeny nápisem „glutenfrei" či pečetí se symbolem přeškrtnutého klasu. Tato známka je platná ve všech státech Evropské unie.

„Aby však byly výrobky bez lepku pro naše zákazníky ještě dostupnější a lehce rozeznatelné, nesou jejich cenovky na regálech dm zřetelný nápis BEZ LEPKU," upřesňuje Peroutka a dodává, že řádně označené jsou také produkty v online shopu dm.cz.
Celiakie je zákeřné autoimunitní onemocnění, jehož typickými příznaky jsou průjem, plynatost, křeče v břiše, pokles hmotnosti a také únava. Nemoc se může objevit kdykoliv během života, a to bez ohledu na dosavadní zdraví jedince či jeho životní styl. Celiakie není léčitelná, poctivým dodržováním bezlepkové diety, což je díky bohaté nabídce snazší než kdy dřív, však lze její projevy úspěšně minimalizovat.

Anna Kraus

Produkty pro lidi trpící celiakií jsou čím dál dostupnější. V nabídce dm drogerie markt jich je více než sedm set | Helpnet

Informace z Helpnetu...pokračování

Nemoci, proti kterým jsme byli v dětství očkováni, se vracejí. Obzvláště opatrní by měli být pacienti s chronickým plicním onemocněním.

29.05. 2022 - 18:32

Zavedení očkovacích programů pomohlo výrazně snížit výskyt nebezpečných nemocí a zachránit miliony životů. V důsledku dnešního propojeného světa a klesající proočkovanosti se však některé z těchto nemocí v naší zemi znovu objevují a jejich výskyt se dokonce zvyšuje. Riziku vážných zdravotních problémů způsobených některými „dětskými" nemocemi jsou vystaveni lidé s astmatem a chronickou obstrukční plicní nemocí (CHOPN). Těmto infekcím lze i v dospělosti nejlépe předcházet očkováním.

Povinné očkování v dětství pomáhá chránit ty nejmenší před řadou nebezpečných nemocí. Některé z nich však mohou ohrožovat člověka i v dospělosti, například pokud trpí nějakým chronickým onemocněním. Na povinné očkování v dětství navazuje v dospělém věku pouze přeočkování proti tetanu každých 10 až 15 let, které je i plně hrazeno z veřejného zdravotního pojištění.

Jak je to ale s ostatními nemocemi? A poskytuje očkování z dětství celoživotní ochranu?

Věk i chronické nemoci jako rizikový faktor

„S přibývajícím věkem se přirozená obranyschopnost organismu snižuje a tělo se hůře vyrovnává s infekcemi. Řada infekčních onemocnění, která by pro mladého a zdravého člověka nebyla život ohrožující, může mít pro chronicky nemocného nebo staršího pacienta velmi závažný průběh," vysvětluje praktický lékař z Prahy, MUDr. Michal Lazák.

Kromě toho nás protilátky z očkování v dětství nebo dokonce překonání samotné nemoci nemusí chránit po celý život. Například v případě černého kašle (pertuse) dochází k poklesu protilátek již 3 až 12 let po očkování, v případě záškrtu (difterie) je to po 10 letech. Člověk se tak stává k těmto nemocem opět vnímavý.

Některá z onemocnění se u nás začínají navíc objevovat navzdory účinným očkovacím programům. V případě černého kašle tvoří děti v současné době pouze třetinu pacientů a jeho výskyt se v posledních letech zvýšil zejména u osob starších 65 let a u osob s chronickým plicním onemocněním.

„Lidé trpící astmatem či chronickou obstrukční plicní nemocí jsou obecně náchylnější k respiračním infekcím, a to v důsledku chronického zánětu a destruktivních změn dýchacích cest, způsobených jejich chronickým onemocněním. Současně dlouhodobá léčba kor-

tikosteroidy stabilizujícími chronický zánět dýchacích cest vede k oslabení funkce slizničního imunitního systému," upozorňuje MUDr. Michal Lazák.
Tito lidé pak mají v případě onemocnění černým kašlem vyšší pravděpodobnost vzniku komplikací v podobě těžkého zápalu plic, rozvoje srdečního a respiračního selhání, dehydratace a selhání ledvin, zhoršení celkového stavu včetně poruch vědomí, dezorientace, inkontinence apod.
Dalším závažným onemocněním, rovněž postihujícím dýchací systém, je i záškrt, který způsobují bakterie produkující nebezpečný toxin. Na záškrt umírá v průměru 5 až 10 % pacientů, ale až 20 % dospělých nad 40 let.

Očkování kombinovanou vakcínou

Nejúčinnějším způsobem prevence těchto onemocnění je očkování v dospělosti. Termín je přitom vhodné spojit s pravidelným očkováním proti tetanu a nechat se očkovat kombinovanou vakcínou obsahující očkovací látky proti tetanu a také proti černému kašli a záškrtu.

V současné době se doporučuje očkovat touto vakcínou alespoň jednou v dospělosti. Přeočkování dospělých je vhodné rovněž v rámci prevence přenosu těchto onemocnění na nejmenší děti, tedy hlavně u členů rodiny, kteří jsou v kontaktu s novorozenci, dále také u cestovatelů či humanitárních pracovníků, kteří jsou v úzkém kontaktu s místním obyvatelstvem mimo zemí Evropy a Severní Ameriky.
Zažádat o kombinovanou vakcínu proti tetanu, černému kašli a záškrtu je možné u praktických lékařů nebo v očkovacích centrech. Dobrou zprávou je, že od letošního roku většina zdravotních pojišťoven svým pojištěncům na tuto vakcínu finančně přispívá.

Jan Kroupa

Nemoci, proti kterým jsme byli v dětství očkováni, se vracejí. Obzvláště opatrní by měli být pacienti s chronickým plicním onemocněním | Helpnet

Informace z Helpnetu...*pokračování*

Nemoc štítné žlázy lékaři většinou zachytí z krve

24.05. 2022 - 11:15

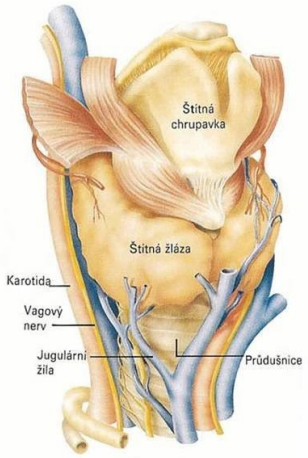
Pro správnou diagnózu a léčbu je třeba dobrá komunikace mezi lékařem a pacientem a na to upozorňují čeští endokrinologové u příležitosti Týdne štítné žlázy, který letos připadla na 25.–31. května.
Suchá kůže, hrubší hlas, zácpa, zimomřivost, slabost svalů, únava – i takové potíže mohou značit, že má člověk nemocnou štítnou žlázu. Neobvyklé či příliš obecné problémy však lidé často přisuzují úplně něčemu jinému než právě poruše fungování tohoto orgánu. Na to, že se štítnou žlázou nemusí být vše v pořádku, se tak obvykle přijde při vyšetření krve v laboratoři. Buď v rámci preventivní prohlídky u praktika, nebo u jiných specialistů.
Desítky tisíc lidí o nemoci neví vůbec. Dřívější jasné znaky, jako je například struma, lidově „vole", kvůli jodování jedlé soli už prakticky vymizely.

„Často vídáme situace, kdy má pacient laboratorně už poměrně pokročilou poruchu štítné žlázy, a přesto si nestěžuje na žádné obtíže a naopak. To je celkem typické – příznaky tohoto onemocnění

jsou málo specifické. Při vyšetření pacienta tak musí lékař stále způsob rozhovoru usměrňovat, aby získal co nejpřesnější, a hlavně relevantní informace," říká doc. MUDr. Jan Jiskra, Ph.D., z III. interní kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Se štítnou žlázou se v Česku léčí přes 620 000 lidí, další desítky tisíc svoji diagnózu dosud neznají.

„Mezi nejobvyklejší příznaky snížené funkce štítné žlázy (hypotyreózy) patří únava a nevýkonnost, což lidé logicky přisuzují úplně jiným věcem, stejně jako pocení, bušení srdce nebo průjmy, typické pro hypertyreózu – zvýšenou funkci štítné žlázy," vysvětluje předseda České endokrinologické společnosti prof. MUDr. Michal Kršek, CSc., MBA s tím, že když se nastaví správně léčba zejména u hypotyreózy příznaky vymizí do 8-12 týdnů od začátku léčby.



„Dříve se netestovalo tak jako nyní a vyhodnocení odběrů trvalo celé týdny. Nemoc se tak určovala z klinických příznaků. Když například přišel člověk s „tváří oteklého eskymáka" bylo jasné, že trpí hypotyreózou. Pacient oblečený s prvky červené barvy, netrpělivě se dožadující vyšetření, často zase mimoděk signalizoval příznaky zvýšené funkce štítné žlázy," vzpomíná předseda Sdružení ambulantních endokrinologů MUDr. Richard Stejskal.

Když už se pacient do péče endokrinologa dostane, je důležité, aby si porozuměli.

„Snažíme se vše vysvětlit jednoduše a respektovat také zvyky pacienta tak, aby nám to společně fungovalo. Užívání léků je pro řadu pacientů oříšek. Ne vždy se berou každý den a pacienti bývají velmi kreativní – léky si různě půlí nebo je zapomenou, a pak se to snaží „dohnat" před návštěvou u nás," říká endokrinolog, doc. MUDr. Filip Gabalec, Ph.D., ze IV. interní hematologické kliniky FN a LF UK v Hradci Králové.

Z krevních testů při kontrole lékař zjistí, zda je hladina hormonů v pořádku či nikoliv a pak pátrá po příčině.

„Často je na vině nesprávné užívání léků, takže je třeba dát si na čas a vše důkladně pacientovi vysvětlit," potvrzuje MUDr. Stejskal.

Podle doc. Jiskry jsou ordinace endokrinologů dlouhodobě přetížené a na podrobné poučení pacientů je tak bohužel málo prostoru.

„V některých zemích za tímto účelem vznikla samostatná oddělení, kam pacient přijde se zprávou od lékaře a vyškolená osoba jej pak poučí, co všechno lékař doporučuje, jaké léky a jak má pacient užívat, na která vyšetření se má dostavit apod. V našem systému tyto personální zdroje bohužel postrádáme, čas lékaře je omezený a pacientů stále přibývá," komentuje doc. Jiskra.

Situaci nepomohla ani covidová pandemie, kdy se lidé báli do ordinací endokrinologů chodit, aby se nenakazili, a nyní se snaží návštěvy „dohnat“.
„Naše ordinace už jsou zase přeplněné. Bohužel řada pacientů v době covidu nepožádala ani o nový recept, takže přerušili léčbu a onemocnění se zhoršilo. Nebo užívali hojně různé vitaminové přípravky a potravinové doplňky v dobré víře, že se před covidem uchrání. Tyto přípravky ale mohou ovlivnit správné vstřebávání léků na štítnou žlázu. S tím jsem se setkával a setkávám často,“ dodává doc. Jiskra.

Markéta Pudilová

Nemoc štítné žlázy lékaři většinou zachytí z krve | Helpnet

Informace z jiných zdrojů…

Superpotravina jménem HOVĚZÍ VÝVAR

Vývary z masa a kostí se jí/pijí od pradávna. Jedli je naše babičky, dědečci jejich rodiče a jíme je dnes i my.

Dnes se i moderní věda shoduje na tom, že to je pro nás velmi nutričně bohatá super-potravina plná aminokyselin, vitamínů a minerálů, a která dokáže zlepšit zdraví, imunitu nebo dokonce sportovní výkony.
Ukazuje se, že při těžkých silových cvicích, těžkých vytrvalostních tréninccích, konzumaci alkoholu, konzumaci léků, při špatném spánku, nadkonzumaci lepku z pšenice nebo při stresu může docházet k narušování naši střevní bariéry, která chrání tělo proti patogenům a virům. Je to v podstatě taková naše nejdůležitější hradba proti všemu zlému, co se do těla nemá dostat. V této „hradbě“ se nachází až 70% naši imunity.
Když se tato bariéra naruší výše zmíněnými faktory, tak daleko snáze do našeho těla proniknou bakterie, viry a jiné patogeny, jsme náchylnější na civilizační nemoci, nachlazení, deprese, úzkosti a všechny negativní vlivy prostředí.

Pití hovězího vývaru právě pomáhá zacelovat tuto střevní bariéru

U hovězího vývaru je důležitá i délka vaření, a to alespoň 8 hodin, aby došlo k uvolnění pojivých tkání z masa a kostí. Pravidelnou konzumací hovězího vývaru tak můžete ušetřit stovky korun za doplňky stravy na klouby a šlachy, protože je v něm i poměrně slušná dávka kolagenu.
Pití hovězího vývaru *(nejlépe bez nudlí)* se dá i využít pokud jste třeba nachlazení nebo jenom tak, pro prevenci zranění, podporu imunity, podporu mikrobiomu, zlepšení trávení, zlepšení sportovního výkonu nebo třeba místo energetického nápoje.
Využijte sílu stravování v souladu s vašim tělem a nahlédněte do VIP kuchyně Efektivního stravování. Shlédněte video, které vás provede krok za krokem jak si nastavit snídani, aby vaše tělo a mozek fungovali už od rána na 100% a už nikdy neřešte, co jíst.

Superpotravina jménem HOVĚZÍ VÝVAR | Patrik Hrbáč (patrikhrbac.cz)

Informace z jiných zdrojů...pokračování

Životní a existenční minimum

od 1. července 2022

Definice životního a existenčního minima

- **Životní minimum** je minimální společensky uznaná hranice peněžních příjmů k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb.
- **Existenční minimum** je minimální hranicí peněžních příjmů, která se považuje za nezbytnou k zajištění výživy a ostatních základních osobních potřeb na úrovni umožňující přežití. Tento institut byl vedle životního minima zaveden z důvodu větší motivace pro dospělé osoby v hmotné nouzi. Existenční minimum nelze použít u nezaopatřeného dítěte, u poživatele starobního důchodu, u osoby invalidní ve třetím stupni a u osoby starší 68 let.

Právní úprava

- Životní a existenční minimum je **upraveno zákonem č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu**, v platném znění.
- Platné částky životního a existenčního minima jsou stanoveny **nařízením vlády č. 204/2022 Sb., o zvýšení částek životního minima a existenčního minima**.

Hlavní využití

- **Hlavní využití** životního a existenčního minima je **v zákoně č. 111/2006 Sb., o pomoci v hmotné nouzi**. Životní minimum plní rozhodující úlohu při posuzování hmotné nouze i jako sociálně-ochranná veličina

- Životní a existenční minimum **je využíváno také v zákoně č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře** při zjišťování nároku na dávky, které zabezpečují adresnou pomoc rodinám s dětmi ve stanovených sociálních situacích (u přídavku na dítě a porodného), **v zákoně č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí** (při stanovení výše u příspěvku při pěstounské péči) a **v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách** (jako kritérium nároku na zvýšení příspěvku na péči ve stanovených případech).
- Další využití životního minima je například v soudní praxi pro stanovení alimentačních povinností, v případě exekucí pro nezabavitelné částky apod.

Náklady na bydlení

- Životní minimum ani existenční minimum **nezahrnují nezbytné náklady na bydlení**.
- **Ochrana v oblasti bydlení** je řešena v rámci systému státní sociální podpory poskytováním **příspěvku na bydlení** a v systému pomoci v hmotné nouzi **doplatkem na bydlení**.

Částky životního minima v Kč za měsíc

pro jednotlivce	4 620,00
pro první osobu v domácnosti	4 250,00
pro druhou a další osobu v domácnosti, která není nezaopatřeným dítětem	3 840,00
pro nezaopatřené dítě ve věku	
do 6 let	2 360,00
6 až 15 let	2 900,00
15 až 26 let (nezaopatřené)	3 320,00

Životní minimum domácnosti je součtem všech částek životního minima jednotlivých členů domácnosti.

Částka existenčního minima v Kč za měsíc

existenční minimum	**2 980,00**

Příklady životního minima různých typů domácností v Kč za měsíc

jednotlivec	**4 620**
2 dospělí	4 250 + 3 840 = **8 090**
1 dospělý, 1 dítě ve věku 5 let	4 250 + 3 840 = **6 610**
2 dospělí, 1 dítě ve věku 5 let	4 250 + 2 360 + 2 360 = **10 450**
2 dospělí, 2 děti ve věku 8 a 16 let	4 250 + 3 840 + 2 900 + 3 320 = **14 310**
2 dospělí, 3 děti ve věku 5, 8 a 16 let	4 250 + 3 840 + 2 360+ 2 900 + 3 320 = **16 670**

Společně posuzované osoby

- rodiče a nezletilé nezaopatřené děti,
- manželé nebo partneři,
- rodiče a děti nezletilé zaopatřené nebo zletilé, pokud tyto děti s rodiči užívají byt a nejsou posuzovány s jinými osobami,
- jiné osoby, které společně užívají byt, s výjimkou osob, které prokáží, že spolu trvale nežijí a společně neuhrazují náklady na své potřeby.

Společně posuzovanými osobami jsou i osoby, které se přechodně, z důvodů soustavné přípravy na budoucí povolání, zdravotních nebo pracovních *(včetně dobrovolnické služby)*, zdržují mimo byt.

Započitatelné příjmy

S životním minimem se porovnávají všechny **čisté peněžní příjmy** jednotlivce nebo společně posuzovaných osob *(z pracovní činnosti, z podnikání, z kapitálového majetku, z pronájmu, důchody, dávky nemocenského pojištění, dávky státní sociální podpory*

a ostatní sociální dávky, podpory v nezaměstnanosti a při rekvalifikaci, výživné atd.) s **výjimkou zejména**:

- příspěvku na bydlení, doplatku na bydlení a jednorázových sociálních dávek,
- příjmů z prodeje nemovitostí a odstupného za uvolnění bytu použitých k úhradě nákladů na uspokojení bytové potřeby,
- náhrady škody a finančních prostředků na odstranění následků živelní pohromy,
- peněžní pomoci obětem trestné činnosti,
- sociální výpomoci poskytované zaměstnavatelem,
- podpory z prostředků nadací a občanských sdružení,
- stipendií,
- odměn za darování krve, orgánů,
- daňového bonusu,
- příspěvku na péči (v okruhu společně posuzovaných osob),
- části příspěvku na úhradu potřeb dítěte, který náleží ze zdravotních důvodů,
- příspěvku na mobilitu a příspěvku na zvláštní pomůcku,
- zvláštního příspěvku k důchodu pro účastníky národního boje za vznik a osvobození Československa,
- příjmu plynoucího na základě rozhodnutí Evropského soudu pro lidská práva z titulu spravedlivého zadostiučinění nebo z titulu smírného urovnání záležitostí.

Valorizace životního a existenčního minima

- Životní a existenční minimum je zvyšováno nařízením vlády.
- Při zvyšování částek životního a existenčního minima se zachovává jejich reálná úroveň.
- Vláda je zmocněna zvyšovat částky životního a existenčního minima **od 1. ledna podle skutečného vývoje spotřebitelských cen, pokud nárůst nákladů na výživu a na ostatní základní osobní potřeby** ve stanoveném rozhodném období **činí alespoň 5 %**.
- Částky životního a existenčního minima může vláda za mimořádných okolností zvýšit **také mimo termín pravidelné valorizace**.

Informace a žádosti

Žádosti o **dávky pomoci v hmotné nouzi a dávky státní sociální podpory** se podávají **na kontaktních pracovištích krajských poboček Úřadu práce ČR** podle místa trvalého pobytu občana.
Pracovníci příslušných kontaktních pracovišť Vám poskytnou další potřebné informace.

Poslední aktualizace: 1. 7. 2022
Životní a existenční minimum (mpsv.cz)

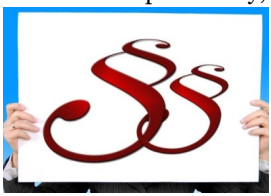
Informace z jiných zdrojů...pokračování

Vláda schválila balíček podpory zdravotně znevýhodněných: týká se příspěvku na mobilitu, zvláštních pomůcek nebo diet

03.09. 2022 - 17:29

Kabinet schválil 31. srpna několik opatření, která zlepší podporu cílenou na zdravotně znevýhodněné. Jde o pomoc, která reaguje zejména na současný růst cen, a to nejen energií. Součástí balíčku je například zvýšení příspěvku na mobilitu, příspěvku na zaměstnávání OZP nebo úprava příspěvků na zvláštní pomůcky. MPSV se soustředí na pomoc formou cílených nástrojů určených sociálně ohroženým skupinám. Těmi jsou mimo jiné právě zdravotně znevýhodnění, ale také příjemci důchodů, samoživitelky nebo rodiny s dětmi.

„Zdravotně znevýhodnění jsou jednou ze skupin, které jsou růstem cen nejvíce ohrožené. Ve většině případů tito lidé zůstávají odkázáni na finanční prostředky, na které mají nárok v rámci sociálního systému. Je nesmírně důležité v současné krizi myslet i na ně, a proto jsme připravili celý balíček důležitých opatření, které cílí právě na zdravotně znevýhodněné," vysvětlil ministr práce a sociálních věcí Marian Jurečka (KDU-ČSL).



„Pomoci hendikepovaným se jako MPSV podrobně a dlouhodobě věnujeme. Tito lidé se do problému dostali nikoliv vlastní vinou. Nyní jsme tedy představili celý soubor opatření, kterými lze v současné složité době zdravotně znevýhodněné adekvátně a cíleně podpořit," vysvětlil ministr Jurečka.

Zvýšení příspěvku na mobilitu pro osoby se zdravotním znevýhodněním

Růst cen pohonných hmot bude zdravotně znevýhodněným kompenzovat příspěvek na mobilitu, který v současné době činí 550 Kč měsíčně a pobírá ho přibližně 260 tisíc osob. Nově vzroste o 350 Kč na 900 Kč.

Příspěvek na podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením

Na chráněném trhu práce je v současné době zhruba 65 tisíc osob se zdravotním postižením. Jejich počet průběžně roste. Vláda se zavázala aktivně začleňovat OZP do společnosti a na pracovní trh.

Aktuálně je maximální výše příspěvku pro zaměstnavatele na každou takovou zaměstnanou osobu 14 600 Kč za měsíc. Ten se navyšuje o 600 Kč měsíčně, a to se zpětnou platností od 1. července.

Příspěvek na zvláštní pomůcku: zdvihací/zvedací plošiny

Vlivem inflace, růstu cen energií, kontejnerové dopravy i nedostatku některých surovin se zvyšují i ceny plošin. Proto vláda přijala zvýšení maximálního příspěvku o 100 tisíc Kč ze stávajících 400 tisíc Kč.

Navýšení maximální výše příspěvku na pořízení svislé zdvihací nebo šikmé zvedací plošiny pomůže v domácí péči a umožní setrvat v ní v co nejvíce případech a co nejdéle. Tento příspěvek je v tuzemsku přiznáván zhruba 350 osobám ročně.

Podpora osob s nákladnou dietou

U příspěvku na živobytí již existuje samostatná úprava, která umožňuje zvýšení přiznané částky příspěvku na živobytí osoby z důvodu nákladného dietního stravování, a to každý měsíc. Nárok na zvýšenou částku příspěvku na živobytí, která se ovšem nezvyšovala od roku 2012, vzniká na základě doporučení příslušného odborného lékaře.

Z důvodu výrazného nárůstu cen se budou částky jednorázově valorizovat o 9,5 procenta od letošního října, a to prostřednictvím novely příslušné vyhlášky.

Dieta	Příspěvek na živobytí se zvyšuje o (v Kč/měs)	Valorizace částek na dietní stravování (v Kč/měs.)
nízkobílkovinná	1 380,00	1 511,00
při dialýze	1 000,00	1 095,00
nízkocholesterolová při hypercholesterolemii nebo hyperlipoproteinemii	1 050,00	1 150,00
diabetická	1 130,00	1 238,00
při onemocnění fenylketonurií	2 220,00	2 431,00
při osteoporóze, pokud celotělová kostní densita poklesla o více než o 25 %, tj. T-skóre je horší než 2,5	1 090,00	1 194,00
při laktózové intoleranci	1 070,00	1 172,00
při onemocnění celiakií	2 800,00	3 066,00
v těhotenství a při kojení do 1 roku věku dítěte	1 100,00	1 205,00

Pozn.: je-li třeba dodržovat dietu znamená to, že tělu něco chybí nebo přebývá a je vhodné začít „konečně“ myslet na sebe a své zdraví a dodat tělu to, co nyní potřebuje...

Asociace rodičů a přátel zdravě postižených dětí v ČR, klub
paprsek

Co bylo o prázdninách...???

Vzpomínání „Kelišky“ na červencový tábor.

Myslím si, že každý se na něco v létě těší. My „Paprskáči“ se nemůžeme dočkat každoročních letních rehabilitačních pobytů, chcete – li po našem „táborů“. Jednou jsem před 8. lety přijela a už se mě jako správné Kelišky nezbavili...

Jsem ráda, že můžu být součástí paprskové party, protože celý týden není nouze o pořádnou zábavu, bavíme se všichni, my „děti“ a naši úžasně paprskovou energii nabití vedoucí, neděláme rozdíly a tak všichni si to paprskově užíváme tak, jak umíme jen my. Jsme taková paprsková rodina.

Aktivit, co stihneme během jednoho týdne je strašně moc, to bych tu seděla do večera, ale věřte mi, že ten, kdo s námi žádný týden nepobyl prohloupil, protože neví, o co všechno přichází...

Hry, rehabilitace, Canis táborák, koupačky, výlety, zveřejnitelné i nezveřejnitelné zážitky. I takové byly letos naše milované Vizovice a náš milovaný červencový tábor.

Je mi naprosto jedno, že jsem dávno dospělá, protože tábory s Paprskem mám vlastně jako takovou dovolenou s kamarády, tak jak se sluší a patří. Naši milovaní vedoucí jezdí častokrát ve svém jediném volnu a víte, co ? ONO jím to, za to stojí! 😊 Stejně jako nám „dětem“...

Miluju Vás všechny a nezapomínejte, že „kousek“ toho našeho milovaného Paprsku svítí v každém Z NÁS, protože Pár přátel stačí mít...

Děkuji všem zúčastněným a těším se na všechny za rok, je mi jedno, kde, ale jsem vděčná, že i příští rok jedeme dál. Já už se těším teď.

S láskou a vděkem

Zdenička alias naše „Keliška“

Co bylo o prázdninách...*pokračování*

Vzpomínání na srpnový tábor.

Každoročně pořádá klub dva vícedenní prázdninové pobyty. Druhý byl ve známém prostředí střediska VYHLÍDKA, se známou programovou vedoucí Verčou a kvalitním známým zdravotnickým zabezpečením.

Byl to POSLEDNÍ „tábor“, který pořádala naše organizace. Po 30-ti letech končí statutární zástupce, paní Bednářová, ve funkci předsedkyně a jelikož nemá za sebe náhradu, je nevyhnutelné, „zmrazit“ klubovou činnost. Nicméně sociální služby bude PAPRSEK nabízet dál i v příštích letech.

Jerry

A nyní již k srpnovému pobytu.

Paprskový týden na Vyhlídce

Když jsem si v nabídce prázdninových pobytů s Paprskem přečetla, že letošním tématem na srpen mají být *Drákuloviny*, dolehla na mě příjemná nostalgie. Stejnojmenné upírské téma mě totiž provázelo i na mém prvním paprskovém táboře v roce 2012.

Srpnový pobyt se opět konal v rekreačním středisku Vyhlídka v Blansku-Češkovicích, které už dobře známe. Program byl jako vždy rozmanitý a nabitý různými upírsky laděnými hrami s krví, zdobením triček, výrobou **zlobišáků**, větrníků či lampiček, se kterými máme mimochodem skvělou hromadnou fotku. Hry byly tento rok klidnější, žádné namáhavé běhání, protože v úmorném vedru by to ani jinak nešlo. Několikrát jsme navštívili koupaliště v Blansku, kde jsme se příjemně zchladili a zařádili si v divoké řece. Pobavili jsme se u mnoha bezvadných scének, z nichž musím vypíchnout Drákulovo umírání *(i když to nakonec přežil)* a překvapivý závěr našeho honu na upírského knížete. Prostě opět jsem žasla, co všechno je s dětmi možné dělat, a nasávala inspirace pro své občasné programové působení.

Paprskové tábory mi během mého dobrovolnického působení přinesly mnoho skvělých přátel z řad klientů i vedoucích a tisíce nevšedních zážitků. Naučily mě, že možnost rozdávat radost a pomáhat ostatním jsou jedny z nejvíce obohacujících činností. Mnoho mých dojmů snad ani nejde vyjádřit slovy... To byste prostě museli zažít! Paprsek pro mě je a vždycky bude srdcovou záležitostí, a proto bych chtěla touto cestou poděkovat Jarce Bednářové, že mě kdysi, před 10 lety, přijala do své paprskové rodiny.

Vendy

Významná PAPRSKOVÁ událost 17. září…

V prostorách výstavních sálů Muzea Vyškovska se v sobotu dne **17. září** sešli přátelé, kamarádi, klienti, dobrovolníci i sponzoři PAPRSKU, aby společně oslavili třicet let existence organizace. Za přítomnosti více než stovky hostů si po oficiálním „ceremoniálu“ všichni zavzpomínali nejen na svízelné a nelehké začátky klubu, ale i na pozdější úspěchy a krásné chvíle strávené při pomoci klientům a jejich rodinám.

Fotodokumentace a výrobky klientů, lemující ve výstavní síni celý sál, nás provází dlouhým obdobím, kdy se pořádaly jednodenní akce i vícedenní pobyty. Radost ze života zdravotně postižených dětí a mládeže byla tak umožněna i dětem „jiným“, mnohými lidmi přehlíženými. S námi, s PAPRSKEM, zažily nádherné chvíle plné nádherných zážitků, protože i oni se mohli konečně radovat ze života tak, jako jejich zdraví vrstevníci.

Před více jak 15-ti lety začal klub nabízet pomoc i jinou, než volnočasové aktivity. Pomoc osobám se zdravotním postižením byla rozšířena o sociální služby i pro osoby starší, včetně seniorů. Je tomu neuvěřitelných šestnáct let, kdy PAPRSEK poprvé zapůjčil rehabilitační a kompenzační pomůcku, kdy začal poskytovat poradenství, mohl nasměrovat klienty k těm správným poskytovatelům služeb, které zrovna potřebovali. Protože poskytovatelé sociálních služeb „našli“ ve vedení města podporu, mohli a občas mohou i nyní, své služby rozvíjet, rozšiřovat či zřizovat nové. Pod vedením provozovny *(paní Mikuláškové)* se zaregistrovala terénní služba osobní asistence, ale myslíme i na osoby, které o své blízké pečují. K nim směřuje pomoc nejen poradenská, ale i formou přednášky či „mini kurzu“, rada jak pečovat o sebe a své zdraví. Vědět, jak správně zvednout klienta z postele, jak ho napolohovat, přenést na vozík – není jednoduché. I zde PAPRSEK pomáhá…, což je pro celé rodiny nedocenitelná pomoc, kterou poskytuje zdarma.

V čele PAPRSKU stojí bezmála po celou dobu paní Jaroslava Bednářová. O tom, že se „svým týmem“ zvolila správnou cestu, svědčí na tisíce spokojených klientů, kterým bylo dopřáno to, po čem touží a co jim naše společnost prozatím není schopná zajistit tak, jak by si klient přál a potřeboval.

Doufejme, že PAPRSEK bude fungovat tak dlouho, pokud ho bude třeba. Hlavně, aby mohl nadále pomáhat všem, kteří ho potřebují… *Jerry*

S úsměvem jde všechno líp! Aneb vždycky může být hůř!

Neobvyklé vtípky:

„Václave, támhle jde tvoje žena s nějakým pánem a chovají se k sobě náramně důvěrně. Znáš ho?“
„Jenom od vidění.“
„Jak od vidění?“
„No vždycky ho vídám v naší ložnici s mojí ženou.“

Přijedou borci v zimě na lyžařskou chatu a jsou nadržení jak pětikoruny.
V tom jim někdo zaklepe na dveře – uklízečka. Kočka jak hrom a že jim chce uklidit.
Tak jim tak luxuje – hezká minisukně, obtáhlé tričko – borci jsou z toho na prášky.
Ženská to uvidí a řekne jim, že jestli jí řeknou hádanku kterou neuhodne, tak jim všem dá.
Tak jeden řekl: „Má to 7 černých teček, je to červený a malý!“
Tři dny z pokoje nikdo nevyjde a hoteliérovi je to divný, tak zaklepe na dveře, otevře a vidí klečet borce na zemi jak prosí:
„Řekni beruška, řekni beruška!“

„Samozřejmě, že jsme vaše odpovědi do ankety na ženské téma nemohli použít,“ vysvětluje odpovědný redaktor autorovi.
„První otázka zněla, kde je žena nejkudrnatější. Správná odpověď byla, že v Nigérii, zatímco vy.. ech, hanba povídat.
Druhá, co mají ženy nejraději. Samozřejmě, že děti a co jste napsal vy? Hanba povídat.
Třetí, stěžejní otázka zněla: Co my, muži, máme na ženách nejraději? Mělo být: že stále a vytrvale bojují za světový mír!
Redaktor jen mávl rezignovaně rukou: „Zatímco vy, Kuzmo Kuzmiči, prásáku starej, jste to ještě nakreslil...“

Učitelka k dětem:
„Kdo mi vyjmenuje aspoň tři Shakespearova díla?“
Hlásí se jedině Pepíček a ač se učitelka bojí, že to bude nějaká sprosťárna jako vždy, nezbude jí, než Pepíčka vyvolat.
„Mnoho povyku pro nic, Sen noci svatojánské a Zkrocení zlé ženy.“
„Výborně Pepíčku, mile jsi mne překvapil.“
„Jak si to prosím tě pamatuješ?“
„Podle pánského přirození, paní učitelko.“
„???“
„Když je to 10 cm, tak je to Mnoho povyku pro nic. Když 15, tak je to Sen noci svatojánské a když 20, tak Zkrocení zlé ženy.“
„A co když je to 30?“ ptá se zvídavě učitelka.
„To už není Shakespeare, paní učitelko. To je Neruda – Kam s ním?!“

S úsměvem jde všechno líp! Aneb vždycky… *pokračování*

Že by pohádka???

V Půlnočním království je princezna na vdávání, nápadníci se jen hrnou. Princezna si vymínila, že aby si mohla vybrat toho pravého, musí se s ním projít při svitu měsíce zámeckým parkem.

Potíž je v tom, že z takové procházky se vždy vrátí sama – po princi ani vidu ani slechu. To se rychle rozkřikne a další nápadníci se už nehlásí. Zoufalý král tedy nechá vyhlásit, že dá princeznu za ženu a půl království prvnímu, kdo se z té procházky vrátí živ a zdráv.

Přihlásí se jediný zájemce – Honza. Jde tedy s princeznou do parku a když přijdou k jezírku s krokodýlem, princezna si sundá z ruky prsten a hodí ho do jezírka.

Nato se otočí k Honzovi a říká: „Vyndej ho!“

Honza HO vyndá, princezna se radostně usměje a říká: „No vidíš, a ti blbci tam skákali…“

Po důkladné prohlídce pravil gynekolog:

„Tak, milá paní, až se dnes vrátí váš manžel domů…“

„Nejsem vdaná,“ přeruší ho pacientka.

„No tak až se setkáte s vaším snoubencem…“

„Nejsem zasnoubená.“

„Tak tedy řeknete svému příteli, že…“

„Nemám a nikdy jsem neměla žádného přítele…“

Na to se lékař zamyslel, poodešel k oknu a dlouho se mlčky díval ven.

„Pane doktore, proč vyhlížíte tak dlouho z okna?“ neudržela pacientka svou zvědavost.

„Protože naposledy, když se stalo něco podobného, tak vyšla hvězda na východě…“

David dostal k narozeninám papouška. Dospělého, s příšerným chováním a ještě horším slovníkem. Každé druhé slovo bylo sprosté. Ta slova, která nebyla sprostá, byla alespoň urážlivá. David se snažil papoucha převychovat, neustále na něj vlídně hovořil, hrál mu jemnou hudbu, dělal všechno, co ho jen napadlo, aby mu dal dobrý příklad. Nic nepomáhalo. Řval na papoucha a papouch na něj řval nazpátek. Třásl jim, ale to papoucha jen rozčílilo a byl ještě sprostší.

Nakonec papoucha v největším zoufalství strčil do mrazáku.

Nějakou chvíli se ozývalo kvičení, kopání a křik.

Pak vše ztichlo a půl minuty bylo ticho.

David se vyděsil, že se papouchovi něco stalo a rychle otevřel dveře.

Papouch pokorně vystoupil z mrazáku, vkráčel do Davidových nastavených rukou a řekl:

„Domnívám se, že jsem vás patrně urazil svým neomaleným jazykem a akcemi. Budu usilovat o to, abych to napravil. Je mi to opravdu líto a prosím o odpuštění.“

David užasl nad tou změnou ptákova chovaní a chystal se zeptat, co zapříčinilo tu dramatickou změnu, když tu pták pokračoval:

„A mohu se zeptat, co provedlo kuře?“

Samo-léčba bylinkami…

Pro dobré trávení
„Žaludek je vaše druhé Já“.
Toto francouzské přísloví jen podtrhuje, že výživa a trávení jsou nejdůležitější součástí správné funkce živého organismu. Tak jako do auta musíme natankovat správné palivo, kvalitní olej a dodržovat předepsanou údržbu, také našemu tělu musíme poskytnout potravu, která odpovídá jeho „konstrukci“ vycházející z vývoje za miliony let. Během nich neměli naši předkové bílou mouku, rafinovaný cukr, hamburger, pizzu, šlehačkové zákusky, sladké nápoje a mnoho dalších lahůdek, které dnes způsobují lidstvu největší zdravotní potíže. Naše vnitřní orgány potřebují přirozené „palivo“, kterým jsou plnohodnotné celozrnné obilniny, luštěniny, zelenina, ovoce a další plody přírody v původním stavu.
Jako první začne proti nesprávnému stravování protestovat právě trávicí soustava. Její špatné „zásobování“ a nesprávná funkce se projeví v celém organismu malátností, bolestmi hlavy a žaludku. Při delším zanedbávání zásad zdravé výživy, ve spojení s nedostatkem pohybu a stresem, jsou výsledkem různá vážná onemocnění, jako jsou cukrovka, infarkt a rakovina. Ale i při správné výživě naše vnitřní orgány občas potřebují pomoc. Aby mohly dobře fungovat, potřebují si také občas formou krátkodobé hladovky nebo očistné kúry odpočinout a různými trávení prospěšnými látkami podporovat svou činnost. Tady mají bylinky, především hořké, významnou funkci, kterou dosud nedokázaly nahradit ani nejmodernější syntetické léky.

Bylinková žaludeční hořkost
Čtyři díly natě zeměžluče, dva díly rozdrcených plodů jalovčinky po jednom dílu natě řebříčku, pelyňku a kořene puškvorce dáme do vhodné láhve a zalijeme bílým destilátem, aby drogu překrýval o 1/4 objemu. Necháme 2 až 3 týdny vyluhovat, občas protřeseme. Pijeme denně stopku půl hodiny před hlavním jídlem. Tento univerzální preventivní lék na dobrou funkci vnitřních orgánů není vhodný při onemocnění ledvin a jater.

Žaludeční lék z aloe
Rozmixujeme 300 g čerstvých listů aloe s malým množstvím vody. Přidáme 1/2 kg medu, 0,7 1 červeného vína a 1 dl brandy. Mírně ohřejeme, dobře rozmícháme a necháme 2-3 týdny stát, občas protřeseme. Potom opět trochu ohřejeme, scedíme a užíváme po lžíci dvakrát denně před jídlem.

Preventivní žaludeční čaj
Smícháme po dvou dílech kořene puškvorce, listu vachty, natě pelyňku a po jednom díle natě benediktu, zeměžluče a máty. Dvě lžíce směsi dáme večer do 1/2 1 vody a necháme přes noc vyluhovat. Ráno pomalu ohřejeme, začne-li vřít, přikryjeme a ne cháme vychladnout. Pijeme šálek půl hodiny před hlavním jídlem, ne dlouhodobě, vždy jen několik dní, cítíme-li, že žaludek potřebuje bylinkovou pomoc.

Prášek na zlepšení trávení
Rozdrtíme nebo pomeleme stejné díly sušených kořenů omanu, hořce a puškvorce. Tohoto prášku užíváme 1/2 lžičky s troškou vody 15 minut po hlavním jídle.

Informace k nezaplacení…

Co nám lékaři neříkají…

Dnes a denně se můžeme dočíst, že je třeba pít nealkoholické nápoje v množství nejméně 2 a více litrů za den. Čím více, tím údajně lépe.

Již od konce 70. let minulého století je ale v lékařských kruzích dobře známým faktem, že lidské ledviny jsou ze své podstaty „projektovány" na cca 35 000 litrů přijaté tekutiny. Průměrně to tedy vychází na 1,36 litru tekutin denně. Cokoliv nad toto množství znamená zkrácení jejich životnosti.

Není třeba hlubokých lékařských znalostí, aby nám to bylo jasné – člověk od prvopočátků své existence neměl neustále k dispozici hrnek s čajem na stole či sladkou limonádu v lednici. Pil, když měl příležitost. Tak se vyvinulo i jeho vodní hospodářství. V posledních dekádách však lidstvo své ledviny soustavně přetěžuje, a tak jsme svědky rostoucího počtu obyvatel planety, kteří v pozdním věku řeší problém selhání tohoto životně důležitého orgánu.

Ještě děsivější je však zamyšlení nad tím, proč nám nejsou tyto podstatné informace dostupné. Nápojový průmysl je obrovský byznys. Denně jsou vypity tisíce hektolitrů slazených a přeslazených limonád, které jsou prodávány i s 300%ní marží. Pro velké štiky tohoto odvětví není žádný problém zaplatit si studie o prospěšnosti konzumace nápojů, naopak o riziku zubního kazu zarytě mlčí. Stejně tak se pod pokličkou udržuje informace o rizicích nadměrného pití.

Nebuďme tedy jen stádem ovcí, které si nechá diktovat co pít a v jakém množství. Pijme tak, jak nám to příroda říká již po tisíce let.

Tablety a bylinky

Tak jako ve starých dobách lékař a bylinkář byli zajedno, i léky byly jen bylinky. S rozvojem chemie se začaly látky v nich obsažené zkoumat, nejúčinnější složky izolovat a vyrábět chemickou cestou. Začala éra tablet, které úplně ovládly zdravotnictví. Dnes si život bez tablet neumíme ani představit. Každý den přicházejí na trh nové a dražší. Protože jejich výzkum a výroba, to je především byznys. Tabletám nemůžeme upřít, že účinně pomáhají a v akutních případech mají plné opodstatnění, vzpomeňme jen téměř převratný aspirin či penicilin. Většina těchto léků má však i vedlejší účinky. I když na jednom místě organismu pomáhají, na druhém mu škodí. Na eliminaci této škody užíváme další tablety a roztáčí se tabletová spirála. Dostaneme-li se v tomto směru do tabletového extrému, budeme se muset vrátit k přírodě.

Bylinky působí v souladu se zákony přírody. Léčí pomalu, ale s trvalými výsledky, přitom až na řídké výjimky žádnému dalšímu orgánu neškodí. Jejich pravidelné užívání i při úplném zdraví nebo hlavně tehdy – nám pomůže vyhnout se potřebě užívat tablety. V dalších letech se návrat k přírodním léčivům projevil i v tom, že trh je dobře zásobený tak širokým sortimentem, že většinu bylinek si můžeme koupit. Ve specializovaných prodejnách dostaneme také tinktury, šťávy, oleje a jiné kvalitní výtažky z léčivých rostlin od seriózních výrobců.

Závěr

Člověk je sám strůjcem svého zdraví. Z neustálého toku informací a podnětů si musí sám vybrat, co a jakým způsobem ve svém životě

uplatní. Samozřejmě za své konání a rozhodnutí i zodpovídá. Pokud je zdravý, na něm záleží, jak bude s tímto nejcennějším lidským pokladem zacházet. Když onemocní, má právo výběru lékaře, může přijmout nebo odmítnout nabízené možnosti léčby. Má právo obrátit se i na přírodní způsoby udržování zdraví podle bylinkových receptů, které ověřil čas. Má právo vědět, že takové možnosti existují, že staré přírodní zákony života stále platí.

KMÍN KOŘENNÝ – *Carům carvi*

Těžko si představíme kuchyni, v níž by chyběl kmín. Toto oblíbené koření slouží k přípravě většiny našich základních potravin – chleba, brambor, masa i zeleninových salátů. Na našich loukách je kmín běžná, i když neatraktivní bylina, z níž se sbírá semeno. Koupíme ho celý nebo mletý v každém obchodě s potravinami.

Léčebně se kmín uplatňuje jako vynikající větropudný prostředek, který zlepšuje trávení a činnost střev. Když cítíme nepříjemné „tlaky“ v břišní dutině, obvykle stačí šálek kmínového odvaru. Kmín má však i jiné dobré účinky – dezinfikuje celý trávicí systém, doporučuje se také při kojení, neboť zlepšuje kvalitu mateřského mléka, přitom se jeho dobré účinky přenášejí i na dítě.

Pro svou příjemnou chuť je kmín oblíbený při výrobě likérů a destilátu, které užívané jako aperitiv můžeme také považovat za lék. Je to dobrá a bezpečná bylinka, při běžném užívání nám nehrozí žádné nepříznivé účinky.

V antických dobách lidé věřili, že odvar z kmínu je uchrání před čarodějnicemi. Kmín byl také oblíbenou součástí nápojů lásky, protože prý dokáže připoutat milovanou osobu. Od 12. století, kdy jej Arabové začali pěstovat, patří mezi nejpoužívanější koření na celém světě.

Anýzovo-kmínové mléko pro děti

Pomeleme stejné díly semene anýzu a kmínu. Jednu lžičku této směsi krátce povaříme v 1/4 l mléka, scedíme a dáme dětem pít po douškách, kojencům od jednoho roku do kojenecké láhve. Působí proti bolestem bříška, plynatosti a na uklidnění žaludku.

Semena proti nadýmání

Trpíme-li nadýmáním, pomeleme stejné díly semene fenyklu, koriandru, anýzu a kopru. Tuto směs užíváme pravidelně k bohatému kořenění jídel nebo užíváme dvakrát denně po 1/2 lžičce s troškou vody, po jídle.

Čajová směs na zánět žlučníku

Připravíme ji ze stejných dílů natě máty, kořene jehlice, hořce, pampelišky a kůry krušiny. Dvě lžíce směsi dáme do 1/21 teplé vody a necháme 12 hodin macerovat. Krátce povaříme a necháme přikryté vychladnout. Scedíme a horký čaj pijeme několikrát denně.

Čajová směs na žlučové kameny

Tato směs osvědčených „žlučníkových“ bylin se skládá ze stejných dílů natě řepíku, přesličky, řebříčku, kořene jehlice a omanu. Čaj oslazený medem pijeme 2-3krát denně.

Recepty na podzimní dny…

- ***Salát z kvašeného zelí***

  Ingredience: 300g kysaného zelí, 200g karotky, 400g jablek, 1 cibule, 1 lžíce rostlinného oleje

  Postup: Zelí propláchnout vodou a nakrájet na menší kousky. Mrkev nastrouhat najemno a cibuli a jablka nakrájet na kostičky. Smíchat v míse, osolit, opepřit a pokapat olejem.

- ***Podzimní bramborový salát***

  Ingredience: 800g malých brambor, 1 cibule, 150ml zeleninového vývaru, 5 lžic bílého vinného octa, 1 lžička hořčice, 4 lžíce oleje, 50g vlašských ořechů, 50g bezpeckových bílých a červených hroznů, čerstvý kopr, sůl, pepř, ½ hlavičky čekankového salátu

  Postup: Omyté neloupané brambory uvařit ve vodě asi 25 minut do měkka. Cibuli oloupat a nakrájet na drobno. V pánvi svařit cibuli, vývar, hořčici a olej. Osolit a opepřit a povařit asi 3 minuty.

- ***Pečená zelenina s kapustou***

  Ingredience: 4 menší brambory, 3 střední červené řepy, 1 mrkev, 400g dýně hokaido, 6 lžic olivového oleje, sůl, pepř, 1 cibule, 1 rajčatový protlak, 2 konzervy loupaných krájených rajčat, oregano, 200g kapusty

  Postup: Předehřát troubu na 250 °C. Očistit zeleninu, nakrájet na kousky a rozložit do pekáče. Promíchat se 3 lžícemi oleje, osolit a péct s občasným promícháním 45 minut do měkka. Dýni přidat o 10 minut později. Cibuli nakrájet nadrobno, osmažit na rozehřátém oleji dozlatova. Přidat protlak a asi minutu míchat. Přidat rajčata, osolit, opepřit, ochutit oreganem a nechat probublávat 15 minut. Na závěr přidat na 5 minut nasekanou kapustu. Smíchat s upečenou zeleninou a případně dochutit. Podávat lze s celozrnným pečivem.

- ***Pohanka se zelím a uzeným tofu***

  Ingredience: 500g kysaného zelí, 3 velké cibule, 400g pohanky *(krup)*, 150g uzeného tofu**,** sůl, pepř, cukr, kmín, olej

  Postup: Pohanku propláchnout a vsypat do dvojnásobného množství vroucí osolené vody, přivést k varu. Jakmile směs začne vařit, stáhnout hrnec ze sporáku, přikrýt pokličkou, nechat 20 minut dojít. Na oleji dozlatova orestovat na proužky nakrájenou cibuli, přidat na kostičky nakrájené tofu a opéct. Kysané zelí propláchnout a pokrájet na menší kousky, přidat k cibulovému základu, podlít malým množstvím vody, přidat lžičku kmínu, lžičku cukru, osolit a pod pokličkou dusit asi 20 minut doměkka. Hotovou pohanku smíchat s podušeným zelím, dosolit a opepřit dle chuti, nechat pod pokličkou ještě 10 minut dojít a propojit chutě.

  https://www.vegan.cz/recepty/podzimni-recepty/

Asociace rodičů a přátel zdravě postižených dětí v ČR, klub
paprsek

Narozeninová přání pro…

Přáníčko všeho nejlepšího, hodně štěstí, lásky a pevné zdraví přejeme kamarádům, narozeným od 1. října do 31. prosince …

Bělohlávková Martina, Vyškov
Koutný Lukáš, Topolany
Sopoušková Kristýna, Mor. Třebová
Vlčková Pavlína, Luleč
Zvěřina Jaromír, Klenovice na Hané
Buchta Petr, Ratíškovice
Žáková Stanislava, Luleč
Brázdová Kateřina, Vyškov
Hutař Patrik, Jihlava
Mikšovský Michal, Drnovice

Sviť sluníčko, zlatým světlem,
s láskou pohlaď zemi teplem.
Pohlaď toho, kdo dnes slaví
a popřej mu štěstí, zdraví.
Pošimrej ho za nás maličko,
ať dnes září jako sluníčko.
Že je o rok starší?
Komupak to vadí?
Vždyť Vás máme všichni rádi.
Přejeme vše nejlepší…

Poradna a půjčovna PAPRSEK

provozovna: Lípová 364/2, 682 01 Vyškov
otevřeno: PO – ČT 8,00 – 12,00 12,30 – 16,00
pátek terénní práce

☎ 515 531 354

739 598 764 Marie Mikulášková – vedoucí provozovny

605 428 639 Lada Bastlová – osobní asistence

739 371 872 Lenka Žampachová – půjčování rehabilitačních a kompenzačních pomůcek

Služby, které poskytujeme …

ZDARMA
Informace o poskytovatelích sociálních služeb v regionu
Podpora pro pečující
(např.: ukázka jak manipulovat s pomůckou nebo klientem.. apod.)

ZA ÚPLATU
Osobní asistence
Zapůjčení rehabilitačních a kompenzačních pomůcek

PODĚKOVÁNÍ za finanční prostředky, poskytnuté v roce 2022

Obce, Města, Městyse, ministerstva a jiné subjekty

– finanční dary a dotace na podporu činnosti Asociace PAPRSEK

obec/městys/město: **B**lažovice, Bohaté Málkovice, Brankovice, Brod nad Dyjí, Bučovice, **D**ražovice, Drnovice, **H**eršpice, Hostěrádky-Rešov, Hoštice-Heroltice, **I**vanovice na Hané, **K**rásensko, Křižanovice u Bučovic, Křižanovice u Vyškova, **L**uleč, **M**edlovice, Moravské Málkovice, **N**emojany, Nesovice, Němčany, Nížkovice, **O**lšany, Orlovice, **P**odivice, **R**ačice-Pístovice, Rašovice, **Š**vábenice, **T**opolany, Tučapy, **V**ážany nad Litavou, Velešovice, Vyškov

– finanční dary/dotace na podporu činnosti organizace PAPRSEK

státní správa/samospráva: Jihomoravský kraj, Ministerstvo práce a sociálních věcí

nadace: Nadace **D**ětský mozek, nadace **Ch**arty 77 – Konto Bariéry, **M**ONETA Money Bank, a.s., nadace **T**ESCO, **V**DV – nadace Olgy Havlové

Právnické osoby … pravidelné věcné dary, služby, slevy …

CM ENGINEERING spol. s r.o.

– finanční dary na podporu činnosti organizace PAPRSEK

fyzické osoby: Bělohlávková H., Ochotná A.

právnické osoby: Hanácká osiva, Hasičská pojišťovna, SYNETT s.r.o.

– finanční dary poskytnuté na prázdninové pobyty

AC Pytela Radim, Bečvářová M., Bednářová J., DOGA IZOL s.r.o., Českomoravský cement, a.s., EDMA s.r.o., FEROBET s.r.o., CHRIŠTOF, spol. s r.o., Jeřábek P., Kočí K., Kudličková J., Maršákovi, Luleč, MUDr. Bělohlávková H., MUDr. Jelečková B., MUDr. Neubauerová B., MUDr. Palová J., MUDr. Palátová J., MDDr. Pospíšilová V., MUDr. Zapletalová E., RESPONO, STAVBY PITÁK s.r.o., Střelec K., Vavrouchová E., Zitterbart K.

Poděkování patří i níže uvedeným subjektům,
kteří ve svých prostorách ponechali naše sbírkové pokladničky …

- Poradna a půjčovna PAPRSEK Vyškov
- Turistické informační centrum Vyškov

… PAPRSKU i jinak pomáhají a s ním spolupracují:

Maják SVČ Vyškov, **M**edicco Brno/Přerov, Městská policie Vyškov, MKS Vyškov, **P**lavecká škola paní Konkolové Vyškov, **V**ojenská akademie Vyškov-Dědice
… a všem jmenovitě neuvedeným dobrovolníkům, rodičům zdravotně postižených dětí, oddílovým vedoucím, přátelům klubu, zaměstnancům a členům výboru…

… všem ostatním sponzorům, příznivcům,
přátelům, na které se nedopatřením pozapomnělo,
za což se moc omlouváme…

Zpravodaj PAPRSEK můžete získat... ZDARMA

Vyškov - tabák JIRKA, Husova 6
- Turistické informační centrum, Masarykovo náměstí 109/47

Bučovice - paní Nováková Marta – vedoucí Spolku zdravotně postižených Bučovice a okolí

Ivanovice - Medium, pan Boniatti Miroslav, Palackého náměstí

Rousínov - Papír, tabák, noviny, pan Lopour Josef, Sušilovo náměstí 16

Vydává ...

Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR, z.s.
Klub PAPRSEK

Sídlo organizace	Tyršova 142/29, 682 01 Vyškov – předměstí		
Provozovna	Lípová 364/2, 682 01 Vyškov – předměstí		
Členové redakční rady	Bednářová Jaroslava, Bečvářová Miroslava, Kaňová Blanka		
Příspěvky	Bednářová Jaroslava, Kusalová Zdeňka		
Mobil	724 993 367		
IČ	49408577	DIČ	CZ49408577
Číslo účtu klubu	153 290 010/0300		
Číslo účtu provozovny	215 057 493/0600		
Číslo účtu sbírkového	236 050 995/0600		
Číslo účtu spořícího	248 032 823/0600		

E-maily:
- klubová činnost/sídlo klubu paprsek.vy@seznam.cz
- provozovna ul. Lípová/centrála pujcovna.vy@seznam.cz
- vedoucí provozovny marie.mikulaskova@paprsek-vyskov.cz
- vedoucí půjčovny pomůcek lenka.zampachova@paprsek-vyskov.cz
- vedoucí osobní asistence lada.bastlova@paprsek-vyskov.cz

Internetové stránky	www.paprsek-vyskov.cz
Evidenční číslo	MK ČR E 10949
Uzávěrka čísla 3/2022	30. září 2022
Číslo 3/2022	vychází 3. října 2022
Uzávěrka čísla 4/2022	prosinec 2022
Náklad výtisku	**220 ks**

Tisk: CM ENGINEERING spol. s r.o., provozovna Vyškov
září 2022