

Střípky

Září 2005

Z obsahu:

Úvod	str. 2
Poradna.....	str. 3
Dotazy	str. 4
Aktuality	str. 4
Zdraví	str. 6
Napsali i o nás	str. 9
Příběhy čtenářů	str. 10
Internet	str. 12
Recept	str. 13



Úvod

Opět vás všechny zdravím u dalšího čísla naší přílohy „**Střípky**“, věřím, že se Vám bude líbit a i nadále si ji přečtete z chutí a zájmem.

Věra Kuncová

Pozdrav od pana Václava Krásy

Tentokrát nám zaslal pozdrav pan Václav Krása předseda NRZP ČR, který věnuje velké úsilí tomu, aby se nám postiženým dostala tolik potřebná pomoc ke zlepšení života a my i pro své zdravotní potíže mohli žít důstojný život.

Panu Krásovi tímto ještě jednou děkuji a přeji hodně sil a trpělivosti v jeho záslužné práci.

Věra Kuncová



Vážený přátelé,

přeji Vám všem mnoho sil při zvládnání různých obtíží, které musíte každý den zvládat při překonávání následků Vašeho zdravotního postižení.

Mnoho usměvavých dní přeje

Václav Krása

www.nrzp.cz

PORADNA

V případě, že Vám chybí peníze na kompenzační pomůcku po využití možností příspěvků od státu zkuste napsat žádost na nadace. Žádost by měla obsahovat základní údaje, stručný popis životní situace, zdravotního stavu, na co příspěvek žádá a co případný příspěvek od nadace pomůže v jeho životě vyřešit či zlepšit. Je dobré přiložit fotokopii průkazky mimořádných výhod. Dá se žádat u těchto nadací:

- **Nadace Charty 77**, Konto Bariéry, Melantrichova 5, Praha 1, 110 00
tel.: 224 230 216, 224 214 452 e-mail: charta77@mbox.vol.cz

- **Výbor dobré vůle**, Nadace Olgy Havlové, Senovážné nám. 2, 111 21 Praha 1,
tel.: 800 111 010, 224 217 331 e-mail: vdv@telecom.cz

- **Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97**, Voršilská 10, Praha 1, 110 00
tel.: 234 097 811 e-mail: nadace@vize.cz

- **Nadační fond Livie a Václava Klausových**, Hrad, Praha 1, 119 08
tel.: 224 373 701 e-mail: info@nadacnifondklausovych.cz

- **Nadační fond Václava Klause**, Politických vězňů 10, Praha 1, 110 00
tel.: 222 192 409, 603 522 544 e-mail: bachora@volny.cz

Jestliže neuspějete u nadací, můžete zkusit najít sponzora mezi podnikateli a firmami. Ti si mohou odečíst dar z daní v případě, že darují peníze účelově přes právnickou osobu. Postupuje se podle zákona č. 586/1992, o dani z příjmů, §15. Pokud takového dárce najdete, kontaktujte výše uvedenou Nadaci Charty 77 a požádejte ji o převedení daru.

vk

VANA

Pokud má někdo pro své postižení potíže dostat se do vany mám tu pro vás řešení.



Předávám vám kontakt na firmu EIM Univers, s.r.o., která se zabývá m.j.dodávkami van s bočními dvířky v rámci tzv. invalidního programu.

EIM UNIVERS, s.r.o.
Roztylské sady 2998/11a
(Jižní XIII)
141 00 Praha 4 – Spořilov
e-mail: info@eim.cz

tel.: 272 764 244
272 766 958
272 770 334
Fax: 272 769 673
www.eim.cz

Dotazy

Dotaz

Manželka vlastní průkazku ZTP, pobírá příspěvek na benzin, má invalidní známku na auto, které vlastníme. Je psané na mě. Otázka: " Když s tímto autem pojedu sám na dálnici, platí mi tato invalidní známka?"

Odpověď

Dobrý den,

pokud nebude při jízdě na dálnici vaše manželka ve voze, musíte mít koupenou dálniční známku. Výhoda bezplatného užití dálnice je vázána na osobu, která má průkaz ZTP (nebo ZTP/P), na který bylo vydáno označení auta.

Odpověď na vaši otázku tedy je: Když s tímto autem pojedete sám na dálnici, invalidní známka neplatí.

Hana Valová (hanka@ligavozeic.cz)

Aktuality

Podmínky lidí pečujících o osobu blízkou nebo jinou se výrazně zlepší

Od 1. října 2005 dojde k výrazným změnám týkajícím se příspěvku při péči o osobu blízkou nebo jinou (POBJ). Byl schválen zákon, kterým se mění zákon č. 100/1988 Sb., o sociálním zabezpečení, zák. č. 463/1991 Sb., o životním minimu, a zák. č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře. Nová právní úprava vylepšuje finanční situaci lidí pečujících o blízkou nebo jinou osobu.

Zákon přináší lepší podmínky rodičům pečujícím osobně, celodenně a řádně o dlouhodobě těžce zdravotně postižené nezletilé dítě, které vyžaduje mimořádnou péči. Pamatuje také na ty, kteří pečují o zletilé nebo staré osoby, jež jsou převážně nebo úplně bezmocné, respektive starší 80 let a částečně bezmocné.

Příspěvek při péči o jednu osobu se zvýší ze současných 3 776 Kč na 5 310 Kč. Pokud člověk pečuje o dvě a více osob, bude pobírat místo současných 6 490 Kč 9 086 Kč. Do současné doby si k tomuto příspěvku mohli pečující přivydělat 3 480 Kč čistého příjmu měsíčně. Nová právní úprava zvyšuje tuto částku na 5 800 Kč čistého příjmu za měsíc.

Lidem, kteří pobírají vedle POBJ dávky sociální péče (jsou vázány na sociální potřebnost), budou úřady při hodnocení jejich příjmu podle zákona o životním minimu započítávat tento příspěvek pouze z poloviny, tím si obzvláště osamocení pečovatelé finančně polepší. Nově bude možné dostávat POBJ a zároveň odměnu pěstouna, také souběh dávek POBJ a rodičovského příspěvku za dvě různé osoby, o které je pečováno, a rovněž souběh POBJ s vdovským a vdoveckým důchodem.

Konečně je také umožněno rodičům dětí, kteří pobírají příspěvek POBJ, odpočívat. a tak se podmínka celodenní péče považuje za splněnou i v případech, kdy je dítě ve školní družině nebo na kroužku. Rodiče mohou také studovat.

Autor: **Jeníčková Daniela**

Vydáno: 02. 09. 2005, zdroj: www.muzes.cz

Postižení kvůli zdražení benzínu dostanou vyšší dávky na dopravu

PRAHA - Postiženým, kteří dostávají příspěvek na provoz motorového vozidla či dopravu, dá stát od ledna až o 776 korun ročně více. Rozhodl o tom ministr práce a sociálních věcí Zdeněk Škromach (ČSSD). Důvodem zvýšení dávek je nynější zdražování benzínu. ČTK o tom dnes informovala mluvčí Ministerstva práce Kateřina Beránková

"Na zvýšení příspěvku bude potřeba uvolnit 96 milionů korun. Tuto částku pokryje ministerstvo práce plně ze svých zdrojů," uvedla mluvčí. Podle ní je dávka určena postiženým či lidem, kteří pravidelně dopravují osoby se středně těžkým až těžkým zdravotním handicapem. Lidé se středně těžkým postižením by měli od ledna dostávat od státu ročně 6000 korun místo nynějších 5624 korun. Těžce postiženým připadne 9900 korun, nyní je to 9124 korun. Dávka má zahrnovat cenu benzínu i povinné pojištění.

Mluvčí dodala, že stát dává postiženým příspěvky na provoz motorového vozidla od roku 1990. Tehdy se cena benzínu zdvojnásobila z 8 na 16 korun.

[ČTK](#), 07. 09. 2005

* * * * *

Vozíčkáři mohou v lázních Velké Losiny využít nové trasy

VELKÉ LOSINY (Šumpersko) – Zdravotně postižení návštěvníci lázní Velké Losiny na Šumpersku, kteří jsou upoutáni na vozík, se letos mohou těšit na lepší a bezpečnější putování obcí i okolím. Sdružení cestovního ruchu Jeseníku pro ně ve spolupráci s obcí a lázněmi připravilo dvě speciální trasy. Jedna je určena pro sportovně zaměřené vozíčkáře, druhá poslouží pro nenáročnou procházku.

Jejich otevření se uskuteční v sobotu současně se slavnostním zahájením lázeňské sezony.

"Vozíčkáři lázně Velké Losiny ve velké míře navštěvují a zatím jim speciální a bezbariérové trasy chyběly. Jsou to jakési obdoby cyklostezek, vedou po obecních komunikacích, ale z části i po lesních cestách," řekl dnes ČTK předseda Sdružení cestovního ruchu Zdeněk Zerzáň. Trasa pro náročnější měří zhruba 9,5 kilometru, méně náročná stezka je o šest kilometrů kratší.

Trasy vedou kolem významných objektů, ruční papírny či zámku ve Velkých Losinách.

Sdružení připravilo také průvodce, v němž mají vozíčkáři mapu, ale i údaje o tom, co mohou navštívit či kde se mohou zastavit na občerstvení. Průvodce naleznou na informačních centrech či v lázních, sdružení ho bude nabízet i na veletrzích cestovního ruchu. Náklady na vybudování tras činily zhruba 50.000 korun, další peníze věnovala obec na opravu chodníků.

Lázně Velké Losiny se řadí k nejstarším moravským lázním a místní vody byly již

odedávna využívány k léčebným účelům. Pozornost lidí totiž voda po dlouhou dobu přitahovala teplotou a sirným zápachem.

Počátky lázeňství ve Velkých Losinách jsou spjaty s aktivitami významného moravského rodu Žerotínů, kteří vlastnili losinské panství od roku 1496 až do roku 1802. Dospělí i děti se v lázních zotavují po nervových nemocech či nemocech pohybového aparátu.

[ČTK](#), 29. 04. 2005

Dne 8.9.2005 se uskutečnila tisková konference ministra práce a sociálních věcí Ing. Zdeňka Škromacha za účasti předsedy NRZP ČR Václava Kráasy. Organizační výbor Poslanecké sněmovny zařadil návrh zákona o sociálních službách na jednání sněmovny v září letošního roku. Zákon o sociálních službách má sněmovní číslo tisku 1102 a změnový zákon číslo 1103. Tisková zpráva 8. září 2005. Národní rada zdravotně postižených ČR považuje vládou schválený návrh zákona o sociálních službách za historický okamžik pro stovky tisíc seniorů a lidí se zdravotním postižením, kteří jsou závislí na sociálních službách. Uživatelé sociálních služeb podporují návrh zákona o sociálních službách, protože jim umožňuje zajistit si aktivně a samostatně poskytování služeb. Zákon zásadním způsobem mění systém poskytování sociálních služeb, protože zavádí smluvní vztah mezi uživatelem a poskytovatelem služeb.

Prostřednictvím příspěvku na péči budou moci uživatelé sociálních služeb rozhodovat sami za sebe a významně se posiluje úloha rodiny v zajištění služeb pro občany závislé na sociálních službách. Národní rada zdravotně postižených si je vědoma toho, že přijetím zákona dojde k zásadní systémové změně v poskytování sociálních služeb, která se dotkne všech zřizovatelů, uživatelů a poskytovatelů sociálních služeb. Proto Národní rada připravila vysvětlovací kampaň, která má v předstihu vysvětlit základní principy nového systému. Od 21. září až do 14. prosince letošního roku se uskuteční semináře ve všech krajích za účasti představitelů krajských úřadů, představitelů obcí s rozšířenou působností, představitelů organizací zdravotně postižených a poskytovatelů sociálních služeb.

Většina seminářů je připravována ve spolupráci s krajskými úřady. Národní rada zdravotně postižených chce ve spolupráci s MPSV ČR připravit projekt hrazený z prostředků EU, který by umožnil vznik poradenských center pomáhajících uživatelům sociálních služeb při uzavírání smluv s poskytovateli sociálních služeb.

Národní rada zdravotně postižených si je vědoma svojí odpovědnosti při zavádění nového systému sociálních služeb a je připravena spolupracovat se všemi subjekty v této oblasti.

Václav Krása
Předseda NRZP ČR

Z d r a v í

Jíst či nejíst? Pár slov o hladovce

Článek upozorňuje na kladné a záporné aspekty hladovky a hubnutí. Co si představit pod občasným hladověním? Nepravidelnou stravu, kdy člověk přes den nejí a večer to dožene- ne. To nijak výhodné pro člověka není. Střevo je jako jitrnice, kterou je potřeba stále doplňovat přísunem

potravy. Ale občas snížit na den až dva přísun k nule, pít vodu event. s pár kapkami citrónové šťávy kvůli zásadotvornosti – to ano.

Tělo tak dostane šanci provést podstatnější regeneraci buněk, kdy by se zabývalo např. příjmem či zpracováním potravy. Výhodné bývá držet hladovku od večere do večere tj. 24 hodin nebo od večere do snídaně 3. dne (tj. 36 hodin). Pokud cítíme potřebu po častější péči můžeme např. každý pátek vsouvat ovocný den či hladovku s pitím vody a 1-2 x za měsíc 24 nebo 36 hodin hladovky při úplňku a novu. Kromě toho lze využít třífázového rozdělení, kdy ráno (4-12 hod) se tělo čistí, odpoledne do 19 hod. je stavěno na příjem podstatnější potravy a od 20 hod do 4 hod v nočním klidu probíhá největší chemická přeměna např. sójové bílkoviny v mou lidskou. Ranní čištění formou moči a stolice, potu, hlenu, kašle lze podpořit následovně. Po ranní nezbytné hygieně vypít dobrý bylinný čaj (vitalita z rostlin + voda do buněk organismu, který se probouzí), počkat cca 20 min až z žaludku postoupí dál, sníst kompot z čerstvě uvařených jablek, zase počkat asi půl hodiny a pokračovat např. čerstvým ovocem nebo zeleninou (i vařenou). Tak to střídat během dopoledne a prokládat čajem, event. skleničkou minerálky. Pro hubnutí je lépe zdvihnout si laťku na DOBRÉ ZDRAVÍ, nikoli jen na HUBNUTÍ a jíst věci výživné a kvalitní, nebýt o rohlících... Když přidáme vytrvalost a tělesný pohyb, zformuje se během půl roku naše postava lépe a bez zdravotních komplikací.

Opačně - proklamované rychlé kúry- způsobují vyplavení značného množství toxinů ukládaných do tukových podkožních vrstev + rychle do oběhu a zhoršení našeho celkového zdravotního stavu, jestliže jsou přetížena např. játra, která toxiny musí zpracovat. Jinou formou čištění organismu je půst od masa. Masopust na jaře (od zakopání basy do Velikonoc) je velmi dobrá tradice v Čechách, která umožňuje zbavit se po zimě toxických látek z masa a regenerovat celé tělo.

Autor: PhDr. Pavla Šáchová

Význam svalů pro zdraví

Mitochondrie svalových buněk fungují jako elektrárna, ve které se pálí většina tuku a cukru ve prospěch energie potřebné k životu. Svaly nutí tělo k tomu, aby udržovalo pevné kosti, a co je zajímavé, svaly představují jeden ze základních faktorů, které udržují také tělesnou imunitu a tedy odolnost vůči všem chorobám. Biochemici zjistili, že množení buněk imunitního systému (a tedy veškerá imunitní činnost) je závislé na dostupnosti aminokyseliny glutaminu. Organismus jej potřebuje velké množství a přitom samotné imunitní buňky si jej nedovedou vyrábět. To dělají svaly. Tvoří obrovské množství glutaminu. Svalové cvičení má mít tři cíle. První a nejdůležitější je udržet a zvýšit svalovou hmotu. Druhý je udržet oběhový systém. Třetí je udržet pružnost a zdravé kosti. Takže hurá na aerobik! Nebo raději ne.

Napřed si něco málo řekněme o srovnávací studii McMasterovy univerzity v Ontariu, kde srovnávali výsledky desetidenního cvičení s činkami a současně aerobiku s účinky aerobiku samotného u pacientů s ischemickou srdeční chorobou. Do studie byli zařazeni pacienti přibližně se stejnou výkonností. Skupina se samotným aerobikem měla 2 x týdně po 75 minutách aerobiku. Skupina s činkami a aerobikem měla 2 x týdně po 35 minutách cvičení s činkami a pak aerobik tak, aby celkové cvičení dosáhlo 75 minut. Obě skupiny tedy věnovaly cvikům přesně stejnou dobu. Výsledky dopadly jednoznačně v neprospěch aerobiku. Skupina samotného aerobiku vykázala 2% zvýšení oběhové kapacity o 1% zvýšení odolnosti proti únavě (měřené dobou šlapání stacionárního rotopedu až do únavy). Při tréninku s činkami se zvýšila oběhová kapacita o 15% a mohutně se zvýšila odolnost proti únavě o celých 105%.

Cvičení s činkami bylo také lepší pro zvýšení svalové hmoty. Skupina aerobiku nedocílila žádné zvýšení ani při testech roztahování spirály pažemi, tlaku nohou nebo natahování nohou. Zato se u skupiny s činkami zvýšila svalová síla při roztahování spirály o 43 %, při tlaku nohou o 21%, při natahování nohou o 24%.

Teď ještě o ztrátě tuku: Další studie srovnávala množství tělesného tuku u sedavých žen, u žen provádějících aerobik a u žen cvičících přemáháním nějakého mechanického odporu. Těla sedavých žen obsahuje v průměru 21% tuku. Těla žen provádějících aerobik obsahuje v průměru 16,2% tuku. Těla žen provádějící cvičení proti mechanickému odporu obsahují 14,7% tuku. To mluví samo za sebe. Aerobik nedovede udržovat množství svalové hmoty. Cvičení s činkami svalovou hmotu nejen udrží, ono ji dokonce zmnoží, a tím zajistí i bohatý přívod glutaminu tolik důležitého pro imunitní systém. Měli bychom cvičit s činkami, chceme-li si udržet dlouhý život ve zdraví, ale musíme cvičení začlenit do své normální každodenní rutiny. Nepotřebujeme nutně komplikované stroje, můžeme cvičit kdekoliv. Váha vlastního těla a zemská přitažlivost dávají dostatek mechanického odporu.

autor: [MUDr. Pavel ŠÁCHA](#)

V zimě je potřeba chránit ledviny

Zimnímu období se přiřazuje podle čínské medicíny element vody. Jde o období relativního klidu a odpočinku, kdy se shromažďuje energie pro budoucí klíčení. Voda ztělesňuje princip plodnosti a představuje životní sílu v jejím prvotním stavu, ještě než bude usměrněna a použita. Hlavním orgánem vodního elementu jsou ledviny. Právě v zimě jsou ledviny nejvíce náchylné k onemocnění. Jejich energetické oslabení se může projevit různými symptomy.

Podle čínské medicíny ledviny souvisí s naší konstitucí a schopností odolávat nemocím. Problémy pocházející z oslabení funkčního okruhu ledvin zahrnují funkční a organická onemocnění ledvin, neplodnost a onemocnění pohlavních orgánů, sklon k potratům, alergiím, degeneraci kostí, metabolické poruchy, otoky zejména dolních končetin, vředy pod očima, křečové žíly, poruchy krevního tlaku a periferního prokrvení, kožní projevy v průběhu ledvinového meridiánu, vlhké a studené nohy a ruce, výpadky paměti a nedostatečnou imunitu.

V psychice se disharmonie ledvin projevuje buď nedostatečnou vůlí, apatií, nespěšností, pocitem bezmocnosti nebo naopak nespoutaností, netrpělivostí, hyperaktivitou, zbrklostí a neschopností zvládat své sklony a jednání.

V obou případech je základní emocí strach - v prvním případě strach ze síly okolí, ve druhém pak z neschopnosti a neúspěchu.

Hlavními příčinami oslabení funkčního okruhu vody jsou:

- 1) Chybějící minerály a vitamíny, nedostatečná strava
- 2) Nadměrný stres
- 3) Nedostatek lásky, problémy v partnerských vztazích
- 4) Časté pobývání v geopatogenních zónách

- 5) Genetické vlivy
- 6) Toxiny všech druhů (virové infekce, bakterie, plísně, léky) a ekologické škodliviny
- 7) Prochladnutí organismu, nohou a oblasti ledvin

Jako prevence oslabení funkčního okruhu ledvin poslouží prohřívací koupele s éterickým jalovcovým olejem. Šalvějová koupel nohou či vtírání mletého zázvoru do vlhké umyté plosky nohou. Zázvor prohřívá a tak zajistí teplé nohy po celý den. Bylinný sirup Reno1 od firmy Energy podporuje funkce ledvin a močového měchýře.

Pro zvýšenou aktivitu ledvin v zimním období je třeba dodat dostatek dobrých potravin slané chuti a minerálů. Do jídelníčku bychom měli zařadit mořské ryby, mořské řasy, kořenovou zeleninu, luštěniny, celozrnné obiloviny jako jsou pohanka, rýže natural a jáhly. K dochucení můžeme použít umírněné množství mořské soli a sójové omáčky. Pokrmu více tepelně upravujeme a konzumujeme teplé.

Vyhýbáme se konzumaci jednoduchých cukrů, které mohou přispívat k opakujícím se infekcím močového ústrojí. Též nadbytek bílkovin ve stravě zatěžuje ledviny.

Autor: mk

Napsali i o nás.....

Chbany

**obec mezi královským městem Kadaní a místem pobytu autora Kroniky české (1541),
Václava Hájka z Libočan**

Do obce Chbany jsme se naposledy podívali před dvěma roky na jaře. Díky „sponzoringu“ SD tu byl v obecní kotelně uveden do provozu nový automatický kotel, spalující ekologicky šetrným způsobem bílinské uhlí z ledvické úpravny. Čas běží jako voda v nedaleké řece Ohři a první letní den jsme do Chban zavítali znova. Už ne kvůli uhlí, ale vodě. Obec totiž má na svém katastru vodní dílo s nejdelší sypanou hrází ve střední Evropě – Nechanice. Na dohled od DNT a chladících věží tušimické dvojky je místo k rekreaci, vodní ráj pro rybáře, surfaře, chataře, turisty a další vyznavače vodních sportů, sluníčka a prázdninové pohody. „Pravdu máte v tom, že jsme skutečně magnetem, přitahujícím stále více lidí. Chbany mají jako obec šest set deset obyvatel. Čtyři místní části leží v bezprostřední blízkosti přehradní nádrže na jižním břehu. Takže v létě tu je na rekreaci několik tisíc lidí z blízkého i dalekého okolí, z Mostu i z Prahy,“ říká starosta obce Chbany ing. Josef Zajíc. „Jsem v jakémsi pomyslném středu. Stejně daleko k nám to mají z Kadaně, Chomutova, Žatce. Naším záměrem je, aby se zde stavělo, investovalo. Nejvíce ve Vikleticích. Stálý pobyt tu má asi dvacet lidí. V létě sem ale přibude tolik rekreantů, že jsou potíže s ubytováním. Proto podporujeme záměr vystavět v této části hotel, je tu před spuštěním hotelového ubytování (v obci Březno je informační středisko – netýká se naší obce); ze starého zemědělského objektu se s citlivou rekonstrukcí podařilo udělat víceúčelové zařízení. Ostatně – máme jako obec velmi pěkné webové stránky, takže kdo má zájem a najde si na internetu www.chbany.cz, dozví se o nás úplně všechno. A to nejen slovem, ale jsou tu i fotografie. Například je tu velké povídání o poslední rozsáhlé kulturně společenské akci. Uskutečnila se začátkem června z prostředků přeshraniční spolupráce EU Phare CBC. Zúčastnili se jí naši partneři z německého města Ehrenfriedersdorf a pozvání v zastoupení GR SD přijal a zúčastnil se za SD technický ředitel ing. Miroslav Eis.“ Starosta obce pak povídá o spolupráci s SD. Chbany sice nejsou obcí, která leží vedle dolů, ale je za vodou, za přehradou, a k dolům

jako takovým má blízko. Stačí se při jasnu podívat a doly jsou na obzoru. Hodně pomohlo, že se tu vytápějí obecní byty a další zařízení díky pomoci SD. Dokonce tu SD nedávno zkoušely spalovat na místo uhlí ořech 2 uhlí ořech 1. Pokud se osvědčí, budou kotle, které pracují na podobném principu jako ten ve Chbanech, spalovat kvalitnější uhlí. Aby náš rozhovor nebyl jen o uhlí, spolupráci, přehradě, starosta se pochlubil prioritou Chban. 23 žáci zdejší základní školy, kteří chodí do 1. až 4 třídy, vyhráli okresní soutěž ve sběru papírů a plastů. Doslova se překonali a starosta nepochybuje, že zaujmou jedno z předních míst v této soutěži v rámci kraje nebo republiky. Moc by jim to přál, protože by pak dostali hodnotné odměny, například audiopřehrávače. „Problémů máme jako kdekoliv jinde. Byli jsme zemědělskou obcí. Je tu třicetiprocentní nezaměstnanost. Někteří lidé nemají práci dlouhodobě. Jsou problémy s vybíráním nájemného, plateb za odpady. Jsme členy Mikroregionu. Nechranice, abychom jako větší svazek obcí dosáhli na státní nebo evropské dotace. Jako jedna z mála obcí v regionu (v regionu i další obce mají byty – viz Březno, ale v celorepublikové působnosti není běžné, aby obce disponovaly byty) máme vlastních asi pětasmadesát bytů. Naše budoucnost je spojená s Nechranicemi, vodní nádrží a v neposlední řadě i spoluprací s SD.“ Starosta Obce Chbany, mimo starostování působí ve funkci předsedy celorepublikového občanského sdružení „Společnost C-M-T“, které sdružuje lidi s neurologickými obtížemi, dost podobnými roztroušené skleróze (RS). „Tady bych jako předseda sdružení chtěl hlavně poděkovat lidskému přístupu ing. Vratislava Vajnara, díky němuž sdružení dokonce vydalo sborník přednášek ze semináře v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR nazvaný „Nové objevy u dědičné neuropatie Charcot – Marie – Tooth a možnosti její léčby“.

Mgr. Antonín Dohnal



Se souhlasem časopisu
HORNICKÉ LISTY
přepsala ke zveřejnění
Martina Karpetová
Závada

Severočeské doly
akciová společnost
Chomutov

Příběhy čtenářů

Další pokračování z minulého čísla Střípků – vyprávění pana Ladislava Chodilka z Přerova.

Tak tedy Přerov, vojenské letiště na dosah a možnost bytu 2+1 se staly rozhodujícími faktory...

Koncem roku 1970 se stěhujeme. Nové prostředí, snad si zvyknu, město oproti stylovému „sudetskému“ okraji Slezska jaksí nevýrazné a šedivé.

V domě se školou pár metrů přes cestu několik vrstevníků je a tak si kamarády nacházíme poměrně rychle. Prolézačky, kolotoč, fotbalový plácek a hlavně senzační kryty skýtají mnohá dobrodružství a hry. Z kočárkárny nenápadně, ale jistě vytváříme klubovnu a připadáme si jako Rychlé šípy; každý přispěje něčím z domácích přebyteků. Stolky, židličky, lampička a hlavně plakátová výzdoba s malůvkama. Hrajeme hry, lovíme bobříky odvahy, mlčení, slušnosti, ale především máme své místo jakoby mimo nechápavý svět dospělých.

Jako druhák vplouvám mezi spolužáky celkem snadno. Besídky pokračují i zde, takže recitace a tanečky můžu spokojeně předvádět dál. Navíc má spolutanečnice Blanka má úžasná kukadla a usmívá se jako andílek. Mám ji rád a její copánky jsou častou obětí mých rukou.

Paní učitelka je skvělá, umí vyprávět velmi poutavě a má dokonce smysl i pro tajemno, což je ve školním „sterilním“ světě jaksi jiné, nezvyklé...

Její příběhy hltáme jako skutečné. Jeden o ženě, která zabila svého muže je až morbidní, trochu se bojíme, ale zároveň často prosíme, aby nám ho stále znovu vyprávěla. Žena v té povídce vyřízne poté muži játra, on ji v noci jako duch navštěvuje a žádá si je zpět. „Ženo, dej mi játra!“, takto ji vyzývá noc co noc, žena se v domě zamyká, zabeďnuje...muž však nachází nový přístup a už se k ní blíží, když vtom žena (resp. p. učitelka) zplna hrdla vykřikne: „Nedám ti játra!“ Třída se hromadně, ale téměř nadšeně lekne, jen já houpajíc se jako obvykle na židli upadám v úlek, ale i z ní a třída jásá.

Pomalou se blíží období, které má ovlivnit, či vlastně radikálně změnit můj vývoj zdravého kluka. Dokonce se ještě účastním orientačního běhu několika přerovských škol. Famózní druhé místo a malé dárkové předměty pro tři vítěze za běh! Ze skoro dvouset žáků, já na bedně vítězů s diplomem v ruce. S diplomem, který po čase v afektu nazlobení snad na osud a rozporuplnost života, zničím...ale nechci předbíhat.

NOVÉ BOTY

Polobotky, které jsme s maminkou vybírali tlačí jako každé nové, jenže tyhle už nějak víc a hlavně bolestivě dřou nad patou. „To musíš rozšlapat“, radí maminka a já nechci neuposlechnout, byly přece tak drahé. Chodím, spíš pokulhávám a dělá se mi krvavý otlak. Konečně je smím odložit a vzít staré dobré – osvědčené.

Poranění se pomalu hojí, ale já reflexivně došlapuju víc na špičku a stále rance bezděčně uhýbám. „Pata, špička“, mnozí radí a diví se, jak se po tolika týdnech bráním běžné chůzi.

Prý jsem navyknul špatné chůzi, už to přece nemůže bolet, „jak to zase jdeš“? slyším neustále.

Jenže chůze je jaksi nemotorná a tak se jdeme poradit s lékařem. Ten nás zkušeně přeposílá k ortopedovi a podezření na NĚCO je na světě. „Nějak se mi to nezdá, to nebude jen od boty, noha je klenutější než zdravá“, uvažuje doktor. Někdy v těchto dnech se dozvídáme o jakési Friedrichově nemoci, ale může to prý být i něco obdobného mezi svalovými nemocemi.

Kde bych k tomu přišel?! Nejbližší nemocná je nevlastní maminka od táty, a to ještě se zanedbanými klouby nohou a křivou páteří a taky to není přímá příbuzná, takže co. Stále se nás ptají, kdo má jaké choroby v rodině, ale marně pátráme v paměti. Slabá srdíčka tatínka a prarodičů, strýcova tuberkulóza a další méně významné nemoci se zdají jaksi mimo můj problém.

Doporučení na neurologické vyšetření v olomoucké nemocnici mě vystraší hlavně proto, že tam budu muset pár dní poležet. Pláču, nikdy jsem nebyl mimo domov, snad u babičky na prázdninách, ale to přece vždycky s Helenkou. Žadoním, ať to uděláme „nějak jinak“, jenže co dělat, pravá noha je skutečně jaksi jiná a tak odjíždím do nemocnice.

Osmilůžkový pokoj je stále plný, všechno mi připadá odtažené a neosobní. Léky, injekce, kapačky, oprýskané stolky a vrzající postele ve mně vyvolávají depresivní pocity. Vždyť ty děti tady jsou mnohem podivnější a různě postižení víc než já, který jen občas nedošlápnu. Co to je oproti dvěma ležícím chlapcům u okna, ale vůbec nejpodivnější je holohlavý klučina vedle mě, stále si něco mumlá, pak pláče nebo se nahlas směje. Je večer, mám z něj trochu strach, otáčím se na pravý bok ke zdi, myslím s polštářem tichých slz na domov a usínám...

.....pokračování příště

Internet

Viry a Internet - Na Internetu číhá nebezpečí v podobě počítačových virů a proto je nutné se proti nim bránit. Pokud stáhnete nějaký soubor z Internetu (např. nějaký program, archivy, dokumenty atd.), vždy je před prvním spuštěním či otevřením zkontrolujte nějakým antivirovým programem s pokud možno nejnovější aktualizací. Předejdete tak možným nepříjemným chvilčkám.

E-mail - nositel nákazy - E-maily jsou také možným zdrojem nákazy, ale jen jejich přílohy. Samotný dopis zavirovaný být nemůže, jde totiž o čistě textový dokument, který není možné žádným způsobem spustit. Pokud má dopis přílohu, vždy ji zkontrolujte antivirovým programem. Ovšem pro aktivaci tohoto viru je nutné dokument nejprve otevřít. Dokud se tak nestane, virus nemůže začít působit. Zde opět platí pravidlo prověření jakéhokoliv dokumentu, souboru nebo programu, který vám přišel elektronickou poštou, antivirovým programem. Rozhodně se dodržováním této zásady vyplatí

Bezpečnostní díry v prohlížečích - Dříve prohlížeče obsahovaly spoustu i velmi závažných bezpečnostních der. V některých případech bylo například možné spustit program umístění na lokální disku uživatele, případně provádět jiné nedovolené věci. Dnes jsou ale tyto díry opraveny a takovýchto chyb se již nemusíte obávat, i když i dnes spoustu méně závažných chyb prohlížeče obsahují.

Strach?

Rozhodně byste nebezpečí v podobě počítačových virů neměli podceňovat. Na druhou stranu není třeba toto nebezpečí příliš přeceňovat a strachovat se o svá data při každém připojení na Internet. Základem vaší ochrany je antivirový program s co nejnovější aktualizací.

České antivirové programy: AVG – www.grisoft.cz Avast – www.avast.cz

Jeden docela kvalitní antivirový program, který je dodáván pro osobní účely zdarma, je Inoculate Personal Edition. K dispozici jsou i denní aktualizace, také zdarma.

Užitečné adresy pro ty, kteří hledají práci

Internetové adresy týkající se zaměstnání:

- Ø <http://zamestnani.idnes.cz>
- Ø www.prace.cz
- Ø www.jobs.cz
- Ø www.joblist.cz
- Ø www.hotjobs.cz
- Ø www.volna.mista.cz

- Ø www.cvonline.cz
- Ø www.rhi.cz – nabídka volných míst pro SŠ a VŠ
- Ø www.jobpilot.cz – práce v zahraničí
- Ø www.http://zps.prace.cz – práce pro těl. Postižené
- Ø www.uradprace.cz – seznam úřadu práce
- Ø www.mpsv.cz strana MPSV ČR

Stránky týkající se hledání zaměstnání najdete také na všech internetových portálech (www.seznam.cz - www.atlas.cz - www.tiscali.cz - kliknete na práce nebo zaměstnání)

rk

Recept

Jogurtový koláč

1 1/2 hrnku polohrubé mouky
 1 kelímek jogurtu
 1 hrnek cukru
 1/2 prášku do pečiva
 2 vejce
 ovoce nebo tvaroh
 tuk na vymazání
 hrubá mouka na vysypání

Příprava:

Všechny suroviny smícháme v míse a vlijeme v tenké vrstvě na vymaštěný a vysypaný plech. Poklademe ovocem a posypeme žmolenkou. Ovoce může být mražené nebo kompotované. Můžeme použít i tvaroh, upravený dle receptu na [tvarohovou nádivku](#). Pečeme ve vyhřáté troubě asi 30 minut.

Žmolanka: 1/2 hrnku hrubé mouky, 1/4 hrnku cukru krupice, 2 lžíce másla - Cukr smícháme s moukou, přidáme tuk a dobře prohněteme. Pokud na koláče použijeme kyselejší ovoce, můžeme přisypat více cukru

Tvarohová nádivka: 1 tvaroh, 1 žloutek, 2 lžíce cukru, 1/2 balíčku vanilkového cukru, 6 lžic mléka - Všechny přísady utřeme v hladkou hmotu. Tuto nádivku můžeme obměnit přidáním omytých rozinek.

Bramborák

Pokud chcete, aby bramboráky zůstaly nadýchané a vláčné i po usmažení, přidejte místo mléka spíše trochu jogurtu. Zvýrazní tak chuť bramboráků a koření a bramboráky zůstanou vláčné i po pár hodinách. Pokud je ovšem všechny nesníte.

Ještě křupavější řízky

Strouhanku nahrad'te rozmačkanými kukuřičnými lupínky (cornflakes). Na jeden řízek budou stačit dvě větší hrsti lupínků.

* * * * *

Nezkazí se

Pokud otevřeme sklenici se zeleninovým salátem nebo čalamádou, musíte jí co nejrychleji sníst, jinak se zkazí. Pokud dáme ale na povrch trošku strouhaného křenu, zelenina se nejen nezkazí, ale dostane také pikantní chuť.

* * * * *

Staré brambory

Staré brambory budou mít mnohem lepší chuť, pokud do vody při vaření přidáte malou lžičku octa, nebo kousek masoxu.

Hádky a rébus

/řešení z minulého čísla/

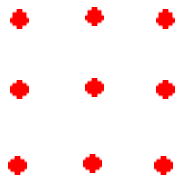
Matka má sedm dětí, polovina z nich jsou kluci. Jak je to možné?

Všechny děti jsou kluci, takže polovina jsou chlapci a druhá polovina také.

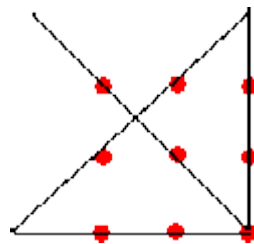
Co bylo první - kuře nebo vejce?

Vejce. Dinosauři již kladli vejce, ale kuřata v té době nebyla.

Zadání:



Řešení:



Máte devět bodů, jak je znázorněno na obrázku. Dokážete je spojit čtyřmi rovnými čarami tak, abyste nezvedli tužku z papíru?

* * * * *

Střípky pro Vás připravila za pomoci přispěvatelů Věra Kuncová (Josefa Šímy 780, 55101 JAROMĚŘ) e-mail: yorika@centrum.cz



TOHLE ŽE MÁM JÍST?

Co to našla kočka Mina v misce?
Spoj body podle čísel a uvidíš.

* * * * *

Babí léto

Šel jsem sám pozdním podzimním podvečerem. Slunce právě pomalu zapadalo za obzor. Jeho již jen slabě hřející paprsky, svým nádherně oranžovým světlem ozařovalo okolní krajinu.

Ta překrásná a téměř neskutečná oranžová barva mně docela uchvátila. Paprsky slunce se právě prodíraly a prosvítaly korunami okolních mohutných listnatých stromů. A ty jakoby se koupaly v obrovské zlaté sprše. Tím oranžovým nádechem ještě více vyniklo pestrobarevné zbarvení listů.

Stál jsem okouzlen tím neopakovatelným barevným podzimním představením. Má fantazie a moje smysly pracovaly naplno. Vše kolem mně dostávalo nádech nostalgie, splínu a nekonečnosti.

A čas, tak neskutečně pomalu plynul „dozadu“ za tím vším co jsem viděl. Čas nabyl úplně jiné nedefinovatelné dimenze. Čas ztratil úplně svojí hodnotu a význam.

V takových situacích jsme jakoby mimo všechna platná lidská měřítká. Je to jen naše duše co cítíme a vnímáme. Je to neopakovatelné štěstí a radost.

MilanH



Je třeba mít lásku v srdci a trpělivě pracovat
Don Bosco

Září 2005

společnost
C-M-T

www.c-m-t.cz