

Recepty za pár korun

SALÁT Z ŘEPY

Řepa je levná, má pozitivní účinky na organismus a chutná skvěle.

Co potřebujeme:

2 středně velké červené řepy
1 kelímek zakysané smetany
2 stroužky česneku
100g eidamu

Postup:

Řepu oloupeme a nahrubo nastrouháme. Přidáme zakysanou smetanu, utřený česnek a nahrubo nastrouhaný sýr. Vše pořádně promícháme, podle chuti dosolíme a podáváme s pečivem.

CUKETOVÉ ŘÍZKY

Zkuste do trojobalu obalit cuketu. Budete mile překvapeni.

Co potřebujeme:

1 větší cuketa
trochu hladké mouky
trochu strouhanky
2 vejce
špetka soli a pepře

Postup:

Cuketu oloupeme, nakrájíme na kolečka, vnitřek vykrojíme nebo vydlabeme a rozložíme na papírový ubrousek. Poté cuketová kolečka osolíme, obalíme v hladké mouce, v rozšlehaných vejcích a ve strouhance. Smažíme na oleji a na ubrousku necháme okapat přebytečný olej. Podáváme se zeleninou, tatarskou omáčkou, nebo kečupem a toasty nebo s bramborami.

Užitečné kontakty

DIECÉZNÍ CHARITA BRNO

Celsuz – Odborné sociální poradenství
tř. Kpt. Jaroše 9, 602 00 Brno, tel. 538 700 950,
email: celsuz.dchbrno@charita.cz

OBLASTNÍ CHARITA BLANSKO

Okno dokořán - odborné sociální poradenství
Komenského 19, 678 01 Blansko, tel. 516 411 583,
poradna.blansko@charita.cz

Charitní poradna

U lázní 1734, 680 01 Boskovice, tel. 516 411 583,
739 389 127, poradna.boskovice@charita.cz

OBLASTNÍ CHARITA HODONÍN

Charitní poradna

Wilsonova 4242/7, 695 05 Hodonín,
tel. 731 425 497, poradna.hodonin@charita.cz

Charitní poradna

Zámecká 550, 685 01 Bučovice,
tel. 517 380 451, 739 389 126, 737 234 086,
poradna.bucovice@charita.cz

Charitní poradna

Polní 1444, 684 01 Slavkov u Brna,
tel. 544 212 021, 731 646 977, 734 435 125,
poradna.slavkov@charita.cz

OBLASTNÍ CHARITA TIŠNOV

Poradna PORTA

Ráboňova 116, 666 01 Tišnov,
tel. 534 008 134, poradna.tisnov@charita.cz

OBLASTNÍ CHARITA TŘEBÍČ

Poradna Ruth Třebíč - středisko pro podporu žen,
mladých lidí a partnerských vztahů

Oldřichova 1, 674 01 Třebíč, tel. 568 845 580,
605 372 765, poradnaruth.trebic@charita.cz

OBLASTNÍ CHARITA ZNOJMO

Sociální poradenství Znojmo

Dolní Česká 1, 669 02 Znojmo, tel. 515 221 986,
731 402 782, poradna.znojmo@charita.cz

Poradna při finanční tísni, o.p.s.

www.financnitisen.cz

SPES o.s. - Poradenské centrum pro dlužníky

www.pomocsdluhy.cz

16. června 2011

Záchranné lano z dluhové pasti



Záštitu nad akcí převzali:

Mons. Vojtěch Cikrle,
biskup brněnský

Ing. Stanislav Juránek,
senátor PČR

PhDr. Tomáš Sedláček,
makroekonom, člen Národní
ekonomické rady vlády (NERV)

Mediální partneři



OBLASTNÍ CHARITA
BRNO

Umíte si půjčit a neupadnout do dluhové pasti?

Před půjčením si položte otázky:

- Půjčuji si na takové zboží, které splatím dřív, než přestane sloužit?
- Skutečně půjčku a danou věc, na kterou si půjčuji, potřebuji?
- Jsem opravdu připraven finanční částku několik měsíců či dokonce let obětovat?
- Dovolují mé finanční poměry vzít si tento úvěr?
- Jaké změny se odehrají na mém osobním účtu a v rodinném rozpočtu?
- Je daný úvěr nejvýhodnější?
- „Smlouvu podepsat můžeš, přečíst musíš!!!“

Během půjčování:

- Čtěte pozorně celou smlouvu i malá písmenka, kterých společnosti často zneužívají, že se klientům nebude chtít drobný text číst.
- Spočítejte si splátku a vynásobte počtem měsíců, kdy ji budete splácet. Budete překvapeni, jakou sumou půjčenou částku přeplatíte.
- Nezapomeňte na kompletní informace o výši úroků, vedlejších poplatcích za uzavření smlouvy, servis apod.
- Sjednejte si také pojištění schopnosti splácet.
- Při žádání o půjčku nezatajujte své závazky. Jedině pak může být správně vypočtena splátka, kterou jste schopni hradit při zachování životního minima potřebného pro fungování vaší rodiny.
- Počítáte s tím, že vás může překvapit vážná nemoc, ztráta zaměstnání? Proberte, co by se mohlo v této situaci stát. Zda i v takovém případě jste schopni půjčku splácet.
- I díky malé pohledávce může na vaši nemovitost padnout exekuce. Pak můžete přijít o to nejdůležitější.
- Pokud nestačíte splácet, podejte insolvenční návrh se žádostí o oddlužení, kterým se úroky a exekuce zamrazí a čekají na rozhodnutí soudu o jejich splácení.

Co byste rozhodně dělat neměli:

Nepůjčujte si další peníze, abyste splatili svůj původní dluh.

Neignorujte dopisy či žádosti o zaplacení.

Neslibujte splátky, které nejste schopni zaplatit.

Neignorujte své dluhy a komunikujte s věřiteli.

Co je exekuce:

Pokud dlužník povinnost vymezenou v pravomocném soudním rozhodnutí nesplní, může být k jejímu plnění přinucen pomocí exekučního řízení formou:

- srážky ze mzdy a jiných příjmů
- přikázání pohledávky z účtu banky
- přikázání jiné pohledávky
- postižení jiných majetkových práv (družstevní podíl, obchodní podíl)
- prodej movitých věcí
- prodej nemovitosti
- prodej podniku
- zřízení zástavního práva na nemovitosti

Co Vám nemohou vzít:

- běžné oděvní součásti, obvyklé vybavení domácnosti
- snubní prsten a jiné předměty podobné povahy
- zdravotnické potřeby a jiné věci, které povinný potřebuje vzhledem ke své nemoci nebo tělesné vadě
- hotové peníze nebo z účtu do částky 6.252,- Kč (= dvojnásobek životního minima)
- další věci, které nezbytně potřebujete k uspokojování hmotných potřeb svých a své rodiny nebo k plnění svých pracovních úkolů
- věci, jejichž prodej by byl v rozporu s morálními pravidly
- u podnikatele: věci, které nezbytně nutně potřebuje k výkonu své podnikatelské činnosti

Jak ušetřit v domácnosti

- Vypínejte spotřebiče úplným vypnutím/ odpojením z el. sítě. Spousta spotřebičů spotřebovává obrovské množství energie i v tzv. odpočinkovém režimu.
- Investujte do úsporných žárovek. Cena již není tak vysoká a spotřeba energie je výrazně menší.
- Dbejte na to, abyste za sebou zhasínali v místnostech.
- Při výběru nových spotřebičů, sáhněte po těch, které jsou označené písmenem A nebo A+. Toto označení udává, že jde o nejnižší energetickou třídu a umožní Vám ušetřit energii.
- Nezanedbávejte pravidelné čištění filtrů v pračce i myčce. I takto se Vám podaří uspořit nezanedbatelné množství energie. Nezapomínejte ani na pytlíky ve vysavačích.
- Nabíječky mobilních telefonů, notebooků a baterii vytahujte ze zásuvek, když je zrovna nepoužíváte.
- Uvědomte si, že spořič obrazovky na Vašem počítači nespoří energii.
- Při pečení vypněte troubu 5-10 minut před koncem. Trouba si po tuto dobu ještě udrží potřebnou teplotu a Vy můžete ušetřit.
- Televize je jeden z největších žroutů elektrické energie. Proto si rozmyslete, jestli musíte pospávat právě u zapnuté TV.
- Při sprchování nenechávejte zbytečně téct vodu během mydlení. Totéž platí při čištění zubů.
- Vyplatí se Vám investice do pákových baterií. Zkrátíte totiž čas, kdy voda protéká během nastavování ideální teploty.
- Na umytí nádobí si napuště dřez. Je to úspornější než umývání pod tekoucí vodou.
- Kontrolujte, zda nekapou kohoutky či neprotéká záchod.
- Naučte se používat poklice na hrnce při vaření. Ušetříte tak tepelnou energii.