

Trvejte na svých právech!

Státní dozorové orgány:

Česká obchodní inspekce (www.coi.cz) – především kontroluje poctivost služeb a prodeje.

Státní veterinární správa (www.svscr.cz) – chrání spotřebitele před zdravotně závadnými produkty živočišného původu.

Státní zemědělská a potravinářská inspekce (www.szpi.gov.cz) – kontroluje značení a kvalitu potravin jiného než živočišného původu.

Živnostenské úřady – kontrolují oprávněnost podnikání, zasahují, pokud prodejce odmítá vydat kupní doklad, prodejna není řádně označena, byla zrušena, nebo zde není osoba mluvící česky.

Český telekomunikační úřad (www.ctu.cz) – kontroluje poskytovatele telekomunikačních služeb, včetně služeb poštovních.

Energetický regulační úřad (www.eru.cz) – regulace cen a ochrana oprávněných zájmů zákazníků a spotřebitelů v oblasti energií.

SOS – Asociace, z. s.

- Chráníme Vaše práva tam, kde Vaše síly nestačí.
- Poskytujeme Vám poradenství, informace, vzdělávání.
- Na Vaše problémy upozorňujeme formou spolupráce s médii:

- **tiskem – formou informativních článků**
- **prostřednictvím Českého rozhlasu Brno**, kde Vás v pořadu Apetyt „Spotřebitelský servis“ informuje o aktuální problematice a odpovídá na dotazy naše předsedkyně Gerta Mazalová na telefonech 542 215 678 a 542 218 484 na frekvencích:

Jižní Morava: FM 106,5 MHz
Znojmo: 97,3 MHz
Zlín: 97,5 MHz
Hodonín: 93,6 MHz
Uherský Brod: 107,3 MHz
Uherské Hradiště: 99,1 MHz
Brno-město: 93,1 MHz

- **prostřednictvím České televize** v různých pořadech se spotřebitelskou tematikou.
- **naší účastí na projektu Městské policie Brno – „Senior akademie“**, kde se učíte znát svá práva a prosazovat je v praxi!



Užitečné odkazy:

www.asociace-sos.cz

Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z. s.
Mečová 5
602 00 Brno

Poradenství

- tel.: 542 210 549, 542 210 778
- e-mail: poradna@asociace-sos.cz
- osobní poradna

Pomohla Vám naše činnost, myslíte si, že je naše činnost prospěšná? Staňte se naším sympatizujícím členem a můžete nám přispívat občasně či pravidelně jakoukoliv částkou dle Vašich možností.

Číslo bankovního účtu **2600115708/2010**

Partneři:



Zdraví a životní styl



Znáte svá práva? ...poradíme Vám!



Pokud máme pocit, že našemu tělu něco chybí, nebo pokud se třeba rozhodneme podpořit svoji imunitu před nástupem chřipkové sezóny, je vhodné poohlédnout se po vhodném doplňku stravy. Doplňkem stravy je přitom potrava, která je koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních látek, jejímž účelem je doplňovat běžnou stravu. Na rozdíl od léčiv nejsou u potravinových doplňků ověřovány jejich deklarované účinky, posuzována je pouze jejich zdravotní nezávadnost.

Podle čeho vybírat potravinové doplňky?

Máte-li před sebou několik přípravků sloužících k Vámi požadovanému účelu, pokuste se porovnat jejich složení. Na obalu hledejte především název a množství ob-

sažených vitaminů a minerálů, přídatných látek (konzervantů, barviv apod.) a doporučené denní dávkování. Ideální je samozřejmě přípravek obsahující adekvátní dávku účinných látek (s dobrou vstřebatelností) a minimální množství zbytečné „chemie“ navíc. O výše uvedeném se můžete poradit s lékárníkem či lékařem.

Přednost dávejte doplňkům od známějších společností, vyhýbejte se naopak nákupu neznámých přípravků, zejména přes internet, od podomních prodejců nebo na předváděcích akcích. Tyto výrobky většinou slibují nereálné vyléčení různých nemocí či různá „zkrášlení“ (hubnutí, nabírání svalové hmoty apod.). Slibovaných účinků se zpravidla nedočkáte, v horším případě je přípravek dokonce přímo **zdraví nebezpečný**.

Doporučení týkající se nákupu doplňků stravy platí obdobně i pro nákup **zdravotnických pomůcek** (lůžek, matrací, chodítek, pomůcek ke koupání apod.). Konzultace s odborníkem je zde ještě vhodnější, a to obzvláště u hodnotnějších pomůcek. Velká část zdravotních pomůcek je hrazena zdravotními pojišťovnami. Lékař dokáže posoudit, jaká pomůcka bude nejlépe odpovídat Vašemu zdravotnímu stavu, a nejvíce Vám tak ulehčí výkon různých činností. Zdravotnické pomůcky jsou bohužel taktéž oblíbeným terčem podvodníků. Je třeba mít se na pozoru zejména před absolutně **nefunkčními výrobky** nabízenými opět především na předváděcích akcích.

Nejdůležitějším faktorem péče o tělo jsou však preventivní prohlídky praktického lékaře. Je vhodné je absolvovat pravidelně, a to i když žádné zdravotní obtíže nemáte. Stejně tak důležité jsou návštěvy praktického lékaře v případě, že se s nějakým zdravotním problémem potýkáte. Kdo jiný než naše tělo nám napoví, že je něco v nepořádku? Na to bychom neměli zapomínat!

Mnohým zdravotním problémům lze předejít také upraveným jídelníčkem a zdravou stravou. To neznamená jíst pouze zeleninu a ovoce, ale naopak, snažit se o vyváženou stravu, která bude odpovídat individuální potřebě našeho těla. Je vhodné se zamyslet také nad tím, jakým způsobem stravu upravovat, aby si zachovala co nejvíce prospěšných látek. Vhodný jídelníček a zdravá strava je jistě důležitou prevencí proti chorobám, avšak je vhodné, pokud je podpořena také pohybem. Ten může být představován např. pravidelným cvičením, či pouze každodenními aktivními procházkami.

Ať už je však Váš životní styl jakýkoli, je důležité, abyste se nacházeli v psychické pohodě. Obklopujte se věcmi, které máte rádi, udělejte si čas na své oblíbené aktivity, udržujte přátelské vztahy. Dobrá nálada a pocit spokojenosti se odrazí i na Vašem těle.