

# Měsíční zpravodaj

FOKUS Mladá Boleslav, středisko Karlovy Vary  
Sdružení pro péči o duševně nemocné



Květen 2012



Obsah:

Hlavní stránka

Měsíc květen

Zvěrokruh - znamení Býka

Hackerské útoky

Plánované zdražování u lékařů

Odkaz na stránky, které by vás mohly zajímat

Díla našich klientů

Pozvánka na společnou „akci“

Jídelníček

Filmy

Týdenní program v STD

Kontakty

Náměty, návrhy, připomínky, chválu i stížnosti  
a příspěvky posílejte na:

[redakce.fokus@seznam.cz](mailto:redakce.fokus@seznam.cz)

**Kde nás najdete:**

Naše **Sociálně terapeutická dílna pro duševně nemocné** je na ulici Stará Kysibelská 602/45, v Karlových Varech, a nachází se v penzionu Hestia. Vchod je ze zadní strany penzionu po schodech dolů.

Naše internetové stránky jsou: [www.fokus-mb.cz](http://www.fokus-mb.cz)

## Měsíc květen

Jaro. Máj, lásky čas. Pátý měsíc v pořadí od počátku nového rok. Příroda se probouzí, umělce líbá múza atd. To už všechno víme. Vím také, že máme v tomto měsíci dva svátky a jeden významný den pro ČR. Co jsem ale nevěděla, a ráda bych se o to s vámi podělila, je to, že máme v tomto měsíci dalších 18 jiných významných dnů. V některých těchto dnech je významných událostí více než jen jedna. Např. 15. května. To je Mezinárodní den rodiny, a zároveň Světový den proti mozkové mrtvici. Spojení těchto dvou významností mě trochu pobavilo. Já jsem kupříkladu z těch mých dvou rošťáků na mrtvici obden. 😊 Nebo 17. 5. je Světový den telekomunikací a Mezinárodní den proti homofobii - den, kdy došlo k vyškrtnutí homosexuality z Mezinárodní klasifikace nemocí Světové zdravotnické organizace (1990). Dále máme Světový den bez tabáku, Den slunce, hasičů, muzeí, parků, sousedů, svobody tisku, i ptačího zpěvu. Zkrátka a dobře užívejme si každý den, je totiž dost významný.....

## Významné dny v květnu

1. 5. Svátek práce
2. 5. Mezinárodní den ptačího zpěvu
3. 5. Den Slunce
3. 5. Světový den svobody tisku
3. 5. Světový den alergie a astmatu
4. 5. Den hasičů
5. 5. Květnové povstání českého lidu (1945)
5. 5. Den Evropy
5. 5. Den boje za rovná práva handicapovaných
5. 5. Mezinárodní den porodních asistentek
8. 5. Den vítězství (1945)
8. 5. Mezinárodní den Červeného kříže
9. 5. Den Evropy
12. 5. Mezinárodní den ošetrovatelek
12. 5. Mezinárodní den podpory nemocných s chronickým únavovým syndromem
13. 5. Světový den koktejlů
15. 5. Mezinárodní den rodiny
15. 5. Světový den proti mozkové mrtvici
17. 5. Světový den telekomunikace
17. 5. Mezinárodní den proti homofobii
18. 5. Mezinárodní den muzeí
21. 5. Světový den kulturní rozmanitosti
22. 5. Mezinárodní den biologické rozmanitosti
24. 5. Evropský den národních parků
25. 5. Den Afriky
25. 5. Mezinárodní den ztracených dětí
29. 5. Mezinárodní den ochránců míru
30. 5. Evropský den sousedů
30. 5. Evropský den melanomu
31. 5. Světový den bez tabáku
31. 5. Den otvírání studánek

## Měsíc květen ve znamení Býka :)



Bý

k představuje princip vlastního úsilí - původní surová energie tryskající ze znamení Berana začíná postupně nabírat na směru.

Býk bývá tradičně spojován s vlastnictvím, praktičností, rozhodností, vůlí, odhodláním apod. V humanistické astrologii představuje fázi posílení sebevědomí skrze ztotožnění se s hmotou.

Období Býka (7 - 14 let) dítě je nejvíce zaujato vlastním prospěchem. Od sedmi let je dítě stále více konfrontováno se zákony hmotného světa, je stále naléhavěji nuceno se řídit určitými šablonami a formami

slušného chování, stále méně je mu promíjena jeho dětská bezprostřednost a hravost.

Býk 21. 4. - 1. 5. - pod vlivem Merkuru mají velmi rozvinuté rozumové schopnosti. Dobrý vztah k obchodní činnosti a zemědělství. Jsou melancholičtí.

Býk 2. 5. - 11. 5. - pod vlivem Měsíce jsou sniví, šlechetní, nerozhodní, mají vlohy pro politiku a literaturu.

Býk 12.5. - 20.5. - pod vlivem Saturnu jsou nespolečenšší, pesimističtí, bojí se bídy a mají rádi samotu.

**Živel :** země

**Povaha:** melancholická

**Šťastná léta:** 27, 28, 31-45

**Soulad se znamením:** Panna, Kozoroh

**Podřízená část těla:** oblast krku

**Kámen:** achát, smaragd, malachit, chryzokol, růženín, korál, avanturin

**Šťastná čísla:** 7, 49, 175, 1225

**Šťastný den:** středa

**Tolik o našich býcích :)**

Zpracoval: Václav Bedlivý

# Hackerské odposlechy!!!

**Kdo chce ODPOSLOUCHÁVAT BEZŠŤŮROVÉ TELEFONY, ten potřebuje tři věci:**

**1. Notebook**

**2. Hardware za necelých 30 eur**

**a za 3. dvě minuty času.**

Kdo dnes při telefonování ještě stále zakopává o šňůru, ten má jednu výhodu – je dalekosáhle chráněn před útoky hackerů. Naproti tomu hovory přes bezšňůrové telefony standardu DECT (Digital Enhanced Cordless Telecommunications) mohou hackeři neuvěřitelně snadno odposlechnout. Jenomže to zdaleka není všechno – napadnutelná jsou také datová spojení podle standardu DECT, například Babyfone nebo bezdrátové terminály pro EC karty v restauracích.

Žádná velká novina to ovšem není, neboť napadnutelnost tohoto standardu je známa už řadu let. Dosud však útočníci, chtěli-li se dostat k datům rozhovoru, museli budovat velmi drahá a náročná odposlechová zařízení. Teď však na konferenci Chaos Communication Congress v Berlíně vynalézaví experti předvedli, že to jde nejen jednodušeji, ale také mnohem levněji. Všechno, co dnešní špion potřebuje, je notebook a do něj speciální VoIP karta, která přijde asi na 23 eur. Ta dokáže na rozdíl od normálního WLAN adaptéru vysílat a přijímat DECT signály.

Odposlech je pak ve většině případů směšně jednoduchý, neboť mnohá DECT spojení nepoužívají vůbec žádné šifrování – tady mohou hackeři odposlouchávat data zcela bez problémů.

Jindy zase VoIP karta v hackerském PC předstírá, že je základnovou stanicí DECT, a funguje jako retranslační člen mezi mobilní částí a skutečnou základnovou stanicí. Finta spočívá v tom, že hackerský počítač oběma komponentám jednoduše vydá příkaz, aby deaktivovaly šifrování. Pak už se téměř všechna spojení dají obratem ruky „kreknout“.

Lepší je to postaru: Odposlechům vzdorují jen šňůrové telefony.

Zde může pomoci jen permanentní šifrování, které během spojení nepřipouští nové klienty. To by ovšem vyžadovalo změnu standardu jako takového. Dosud v něm totiž žádné povinné šifrování není předepsáno. A co horšího – jestliže nějaké domněle legitimní zařízení šifrování nepodporuje, všechny připojené komponenty solidárně přestanou šifrovat. Ale i pro případ, že hovory chrání nějaký algoritmus, už hackeři znají první slabiny, v nichž by se dal šifrovací systém prorazit.

Malý záblesk naděje představuje nový šifrovací standard DECT Standard Cipher (DSC). Ten jako přídatnou proměnnou u šifrovacích klíčů využívá náhodná čísla. Nasazen je ovšem pouze v nových modelech telefonů a EC terminálů. Staré přístroje jsou tedy i nadále napadnutelné. Kdo chce mít absolutní jistotu, ten se proto musí vrátit k dřívějším řešením s kabelovým propojením – i za cenu nebezpečí klopýtnutí...

Autor: Vašek Bedlivý



## **Poplatky u lékaře se mají zvednout! U praktika na 50, u specialisty na 200 korun!**

Dvě stě korun. Na tolik by v roce 2014 mohl vzrůst poplatek u specialisty, pokud nebude mít pacient doporučení praktického lékaře. Dále by se měl zvýšit poplatek u lékaře na 50 korun, místo dosavadních 30ti korun. Dalším návrhem je, že si pacienti budou sami hradit plomby, tím by pojišťovny ušetřily 2 miliardy ročně.

Zdražování poplatků se bude vyvíjet jen velmi zvolna, slíbil ministr zdravotnictví Leoš Heger (TOP 09). "Máme úvahy i možné scénáře, zlomové ale pro nás je rozhodnutí Ústavního soudu, který řeší stížnosti již na stávající poplatky a nadstandardy," uvedl ministr.

Pojišťovny by od roku 2014 mohly bonifikovat pacienta, který pravidelně chodí na preventivní vyšetření a žije zdravě. Postihnout by ho naopak mohly za to, kdyby nedodržel předepsanou léčbu.



Autor Václav Bedlivý čerpal z [www.lidovky.cz](http://www.lidovky.cz)

## Možná Vás bude zajímat:

Narazila jsem na stránky, které by vás mohly zajímat. Nejsou to stránky odborné. Takovou stránku (blog) si můžete sami vyrobit. Na těchto stránkách můžete načerpat informace, které se vám třeba někdy budou hodit. [www.naposledy.blog.cz](http://www.naposledy.blog.cz)

Vybráno ze stránek jako ukázka:

*//"Stránky jsou obohaceny nejen životopisem Sandry, která má jednu z nejobtížnějších poruch osobnosti, která byla přejmenována a dnes jí musíme říkat "Emočně nestabilní porucha osobnosti" (hraniční typ)."*

Naposledy.blog.cz je věnován Všem hledajícím pomoc a pochopení. Stránky mají informační charakter.

Úvodní slovo autorky:

Je smutné kolik ztracených lidských dušiček je mezi námi aniž bychom o tom měli být' sebemenší tušení, lidé kteří se z rozličných důvodů ať už stydí, či bojí svěřit se komukoliv o své bolesti a o svém trápení natož aby sami bez pomoci druhých vyhledali odbornou pomoc. Lidé jejichž bolest nenalézá útěchy, ano i oni jsou mezi námi.//

## Tvůrčí díla našich klientů

### Třibení myšlenek



*Jak se tříbí myšlenky? Ptáte se? No přeci tříděním. A kam? No přeci do „krabiček“ mozkových závitů. Něco musíme vypustit. Jak se říká zapomenout, četla jsem někde, že pokud se někdo nedostal z minulosti do vašeho života, tak to tak mělo být.*

*Osud je osudný a má své zákony, ale není to náhoda ten osud.*

*Třeba jdete někam a potkáte člověka, on Vám děsně někoho připomíná, a pak si tříbíte myšlenky kam ho zařadit? A tak ho oslovíte. Protože se na Vás pořád dívá. „Hele neznáme se?“ „No jasně. Přece ze základky.“ „No jo to jsi ty Tomáši?“ A už jsme si ho zaškatulkovali. A je jasné, že osud chtěl, abychom ho potkali, a co bude dál, to ví zase jenom on. Pan Osud.*

*Nikdy nevíte, na koho narazíte. Jaká hvězda Vám spadne do dlaní. Koho můžete pohládit, když je mu ouvej. Nikdy nevíte jaký sen můžete zrovna snít. A koho potkat. To je na tom to krásné.*

*Takže dívej se kolem sebe a dopředu a neohlížej se! 😊*

*Alice Mladá*

Šla jsem s vámi lidé životem.  
I když ne vždy byla cesta  
posypaná kvítím, vězely v ní  
ostré kameny bolesti a  
beznaděje.

Nemoc přerвала všechny mé  
plány a naděje. Teď jen  
klopýtám, necítím, jak hřeje  
slunko, studí sníh. Čas je pro  
mne pojmem, který plyne mimo  
dosah mého života.

**Autorka: Dáša K.**



### Trpké víno

Když v tento okamžik se  
probouzím,  
Světlem jsem ozářena,  
Pak po včerejším večeru slzu  
uroním,  
Kde sžírala mě tma.

Potůček potu srká podlaha,  
já piji trpké suché víno,  
prosím o tvé přítomno,  
práce domácí mě dostala.

To abych si nelhala do zdi,  
a nedělala vzdušné zámky,  
opíjím se do prohloubené tmy,  
jakmile cítím, že utíká mi  
potůček cti.

Dostávám se do bodu varu,  
láska není na Petříně ani na  
Strahově,  
trochou touhy tiším kousek  
svého snu,  
mé sny zůstanou laně a na  
příkré stěně.



**Autorka: Alice Mladá**

# Brýle

(kaligram)

Brýle jsou jak druhé oči,  
bez nich lidé vedle linky skočí.  
Když vidíš už rozmazaně,  
nasad' brýle opatrně!  
Brýle vše zachrání  
a slepotu vyhání.  
Mají obroučky a sklíčka,  
na uši a očička.



Brýle vše zachrání a slepotu vyhání.  
Brýle jsou jak druhé oči.  
Když vidíš už rozmazaně,  
nasad' brýle opatrně!  
Mají obroučky a sklíčka, na uši a očička.  
Bez nich lidé vedle linky skočí.

**Autorka: Darja Bezejmenná**

## Výtvarné činnosti



**Autorka: Věra D.**



**Autorka: Bára M.**



**Dne 9. 5. 2012 bude dílna od 9.00 do 13.00 hod.  
MIMO PROVOZ z důvodu přerušení dodávky proudu.  
Proto vás zveme na společnou procházku.  
Sraz je v 9.30 hod. před Tržnicí. Svačinu si vezměte  
s sebou. ☺ Přijďte všichni, kdo máte čas a chuť!  
Těšíme se na Vás!**



**A POZOR! POZOR, POZOR, POZOOOOR:**

**Další pozvánka se týká DNE OTEVŘENÝCH DVEŘÍ do  
sklářny Moser. Sraz je 12. 5. v 11 hod. před budovou  
Moser. Nejde jen o to, dovědět se něco nového a  
pokochat se krásou skla, ale i to sjednotit se a sblížit  
se... Kdo se bude chtít zúčastnit, dejte nám prosím  
dopředu vědět. SMS, osobně, vzkazem, jakkoliv.**

**Vstup je zdarma.**

## JÍDELNÍČEK

den	datum	menu
<b>út</b>	01.05.2012	<b>SVÁTEK</b>
st	02.05.2012	Mrkvová polévka
čt	03.05.2012	Kuřecí polévka s noky
pá	04.05.2012	Kvěťáková polévka krémová
po	07.05.2012	Pomazánka tvarohová s pažitkou a cibulí
<b>út</b>	08.05.2012	<b>SVÁTEK</b>
st	09.05.2012	Kuchyně mimo provoz
čt	10.05.2012	Celerová polévka
pá	11.05.2012	Polévka s mletým masem
po	14.05.2012	Rybí pomazánka s vejcem
<b>út</b>	15.05.2012	<b>Čočka s vejci a párkem</b>
st	16.05.2012	Hrášková polévka
čt	17.05.2012	Špenátová polévka s masem
pá	18.05.2012	Rajská polévka
po	21.05.2012	Sýrová pomazánka s cibulkou
<b>út</b>	22.05.2012	<b>Pečená kuřecí křídla, brambory</b>
st	23.05.2012	Zeleninová smetanová polévka
čt	24.05.2012	Zeleninová polévka s játrovým kapáním
pá	25.05.2012	Salátová polévka
po	28.05.2012	Pikantní Bulharská pomazánka
<b>út</b>	29.05.2012	<b>Rizoto s mletým masem</b>
st	30.05.2012	Žampionová polévka
čt	31.05.2012	Čočková polévka

Změna jídelníčku vyhrazena.

10,- Kč polévka, 30,- Kč hlavní jídlo

Ve čtvrtek po úklidu moučnick.



## **Program Filmových úterků na Květen 2012**

15.5.2012

- **Indiana Jones a Království křišťálové lebky – Dobrodružný/Akční, USA 2008**
- **Motlitba pro Kateřinu Horovitzovou – Drama/Válečný, Československo 1965**
- **Kupředu levá kupředu pravá – Dokumentární, Česko 2006**

22.5.2012

- **Pupendo – Komédie/Drama, Česko 2003**
- **Dvojí život Veroniky – Drama, Francie/Polsko/Norsko 1991**
- **Český sen – Dokumentární/Komédie, Česko 2004**

29.5.2012

- **Obrazy starého světa – Dokumentární, Československo 1972**
- **Díky za každé nové ráno – Komédie, Česko 1994**
- **Smrt a dívka – Drama/Thriller, Velká Británie/USA/Francie 1994**

## TÝDENNÍ PROGRAM V STD

	dopolední program	polední program	odpolední program	
<b>PONĚLÍ</b>	9.00-11.00	11.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.00
Kuchyně	VOLNÝ PROGRAM BEZ TERAPEUTA	VARENÍ		
Klub		POSEZENÍ		
PC		e-mail	ZÁKLADY PC + FOTO	
Dřívna č.1	PORADA S JIČI		VÝTVARNÉ TECHNIKY	
Dřívna č.2				
Kancelář č.1				
Kancelář č.2				DATABÁZE
<b>ÚTERÝ</b>	9.00-11.00	11.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.00
Kuchyně		VARENÍ		
Klub	POSEZENÍ - HRY	POSEZENÍ		
PC		e-mail	FILMOVÝ KLUB	
Dřívna č.1	TANEČNÍ KLUB			VÝTVARNÉ TECHNIKY
Dřívna č.2				
Kancelář č.1				
Kancelář č.2				DATABÁZE
<b>STŘEDA</b>	9.00-11.00	11.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.00
Kuchyně		VARENÍ		
Klub	POSEZENÍ skupina Šárka	POSEZENÍ		
PC		e-mail	e-mail	
Dřívna č.1			VÝTVARNÉ TECHNIKY	
Dřívna č.2	ŠITÍ - VYROBNÍ PROGRAM		ZÁKLADY ŠITÍ	
Kancelář č.1				
Kancelář č.2				DATABÁZE
<b>ČTVRTEK</b>	9.00-11.00	11.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.00
Kuchyně		VARENÍ	UKLID VŠECH PROSTOR	
Klub	POSEZENÍ - HRY	POSEZENÍ		POSEZENÍ při MOUČNÍKU
PC		e-mail		
Dřívna č.1	VÝTVARNÉ TECHNIKY			
Dřívna č.2				
Kancelář č.1				
Kancelář č.2				DATABÁZE
<b>PÁTEK</b>	9.00-11.00	11.00-13.00	13.00-15.00	15.00-16.00
Kuchyně		VARENÍ		
Klub	POSEZENÍ - HRY	POSEZENÍ		
PC		e-mail	e-mail	
Dřívna č.1	CVIČENÍ		VÝTVARNÉ TECHNIKY	
Dřívna č.2	ZÁKLADY ŠITÍ			HUDEBNÍ KLUB
Kancelář č.1				
Kancelář č.2				DATABÁZE

změna programu vyhrazena

## Kontakty:

### **Oblastní ředitel:**

Jaroslav Hodbod' 608961361

### **Terénní tým:**

Mgr. Šárka Blažková 775582276

Tereza Stříbrská, Dis. 775562056

Dagmar Škarpová 775562061

Zuzana Habrichová, Dis. 775562059

Mgr. Nikola Skalická 775562065

### **Dílna:**

Milan Kubík 775562054

Dagmar Zomerská 775562055

Pavlína Gécová 775562060

Diana Kostková 775562064

**Zpracovali:** Václav Bedlivý, Diana Kostková