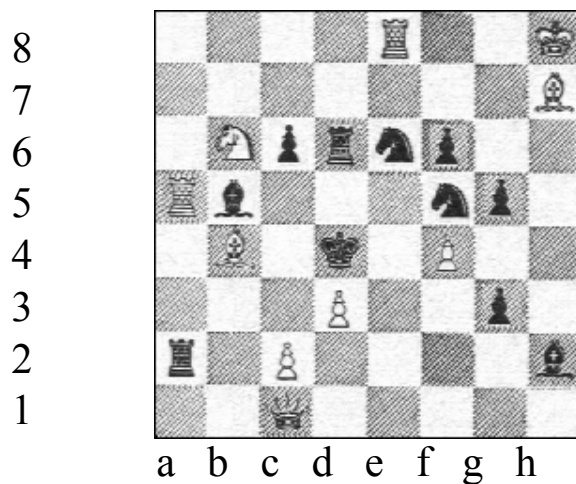


Vydává pouze pro vnitřní potřebu členů a přátel
Česká společnost pro duševní zdraví, pobočka Mladá Boleslav
Nový park 1262, Mladá Boleslav
telefon: 326 728 848 E-mail: ceska.spolecnost@telecom.cz
WEB: ceska.spolecnost.sweb.cz
Redakční uzávěrka 3. 5. 2013
Též na internetu FOKUSu Ml.Boleslav

www.fokus-mb.cz

Činnost pobočky podporuje finančně
MPSV ČR a Statutární město Ml. Boleslav.



Redakční rada :

Vladan Přáda a Jiří Přáda, Ivan Nakov,
Marie Ritterová, Luboš Hluchý
technický redaktor: Jan Bázler

externí spolupracovníci, příležitostní dopisovatelé

Otištěné články nemusí vyjadřovat stanoviska
vedení pobočky ani členů redakční rady.

číslo páté - květen
ročník XIV. (2013)



Není šedivých dnů.
To jsou jen unavené oči,
které nechtějí vidět jejich svátečnost.

Jan Werich

Zdravotnická osvěta

VITAMIN D

Kupuju rybí tuk a EPAVIT .Denní potřeba 5.000 mj. = cca 125 µg.

Napomáhá vstřebávání vápníku, jeho uchování a využití. Pomáhá uklidňovat nervy, snížit citlivost na bolest, křehnutí kostí, hojení zlomenin, snížit výskyt křivice, zubního kazu, prevence rakoviny, roztroušené sklerózy, nemoci ledvin, degenerativních nemocí ...

Svou přítomností v organizmu vitamin D snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny na polovinu až tři čtvrtiny.

Nedostatek D:

Návaly tepla, noční pocení, křeče v nohách, dráždivost, nervozita, duševní deprese jsou mylně považovány jen za známky přechodu. Ve skutečnosti jsou důsledkem nedostatku vitamínu D a vápníku + hořčíku, jejichž spotřeba je v období přechodu zvýšená.

Po uplynutí několika měsíců špatně sedí umělý chrup. Obvykle to není vina zubaře, ale chybou výživy. Že kosti i sanice mění svůj tvar, může mít na vině též nedostatek vitamínu D.

V dnešních reklamách, ale i v některých lékařských knihách uvádí se, že vitamin D vzniká sluněním v kůži. Ne v kůži, ale vzniká v mastnotě na kůži. A to jen tehdy, pokud vzduch není příliš vlhký a pokud jsme se ani před sluněním či po opalování neumývali a tím nesmyli kožní mastnotu. Vitamin D se vytvořil v kožní mastnotě a postupně se z ní vstřebává kůží do těla. Tato kožní mastnota se dokonce velmi lehce smyje studenou vodou.

Proto nemá význam se slunit, když se vzápětí umyjeme anebo jsme předtím kožní mastnotu smyli.

Pozval si psychiatr paní Novákovou.

"Váš manžel mě požádal, abych Vás vyšetřil. Prý chodíte večer po bytě se zdviženýma rukama a roztaženýma prsty. Můžete mi k tomu něco říct?"

"Ale jistě. Čekám, až mi zaschne lak na nehty."

Jaký je rozdíl mezi pacientem na psychiatrii a lékařem?

Pacient nemá od blázince klíče.

Pamatujte, že veselá mysl je půl zdraví

Vaši Prádovi

* * *

Řešení šachové úlohy z března

Řešení: 1. Se4 Hrozí mat Vd3

1. ...	Vxe4	2. Dxd1 mat
1. ...	Sxe4	2. Je2 mat
1. ...	Sf1	2. Jf3 mat
1. ...	Sf3	2. Jxf3 mat
1. ...	Jb2,Jf2	2. De3 mat
1. ...	Je3	2. Dxe3 mat
1. ...	Je5	2. Sc5 mat
1. ...	Vd5	2. Vxd5 mat

Autor nové úlohy je Nikolaj Malafijenko, Jagotin, dnes Ukrajina.

Úlohu věnoval ing. J. Brabcovi.

Vybral –MV–

HUMOR

Jaký je rozdíl mezi klokanem a člověkem?

Klokan si může vyskakovat i s prázdnou kapsou.

Jaký je rozdíl mezi koněm a důchodcem?

Kůň jí obrok a důchodce obden.

Jaký je rozdíl mezi manželkou a mlhou?

Žádný, když se ráno zdvihne a zmizí, vypadá to na příjemný den.

Kdo je to účetní?

Osoba, která vyřeší váš problém, o kterém nevíte, způsobem který nechápete.

Kontrolovaný motorista k policajtovi: „Měli byste si to lépe zorganizovat. Jeden policajt mi včera sebere řidičák a druhý ho po mně dneska chce !!!“

* * *

U lékaře je prý legrace:

Oční lékař po vyšetření k pacientovi:

"Člověče, jak jste se sem vůbec dostal?"

"Pane doktore, co mám dělat se srdcem?", ptá se ustrašený pacient.

Doktor na to: "No, je velice oslabené, ale do konce života Vám vydrží."

"Pane doktore, potřebuji nové brýle!"

"Vypadá to tak, tady jste v řeznictví."

Povídá ohleduplně doktor pacientovi:

"Vím, že jste člověk odvážný, a proto před vámi nemusím nic tajit:

Od zítřka musíte nastoupit do práce!"

Vstřebatelnost:

Vitamin D může být vstřebán do krve jen za přítomnosti tuku. Dítě do 12 let syntetické D nevstřebá.

Stravování a denní dávka:

Denní dávka 5.000 mj by byla krytá konzumací cca 200 vajec. Slunit se nemusíme.

Kupuju Rybí tuk a EPAVIT v lékárně. Ale 1 tobolka třeba Noventis výrobku obsahuje pouze 26 mj denní dávky.

Prakticky jediným zdrojem vitamínu D je rybí tuk. Rybí tuk co do účinnosti zvláště u dětí není možné ničím nahradit. Syntetickou pilulku dítě do 12 let nevstřebá. Do šesti let dítě nedokáže vyloučit alkohol, podobně jako pes toxický thiochromin, který mu dáváme v čokoládě. Jedna celá čokoláda na vaření psa zabije!

Zdravý dospělý 5.000 mj tedy ekvivalentně 125 mikrogramů. Tedy plnou polévkovou lžící rybiho tuku. Batoleti do 1 roku stačí půl čajové lžičky rybiho tuku = 1.000 mj; děti do 8 let celou čajovou lžičku = 2.000 mj, do dospělosti 2 čajové lžičky = 4000 jednotek.

Rybí tuk má být v ledničce. Podávat nejlépe s mlékem. Toxicita u rybiho tuku nebyla pozorována.

Přechod do toxicity u syntetického D lze pozorovat při konzumaci po delší dobu 25.000 mj u dospělých, u dětí do 8 let dávky nad 1.000 mj. Slavná Dr. Adelle Davis sama přispívá svému organismu třemi lžicemi rybiho tuku = 15000 mj denně spolu s litrem mléka a navíc 1 gramem vápníku.

Toxicita byla pozorována u syntetického vitamínu D v uvedených dávkách, ale prakticky nebyla zjištěna u rybiho tuku. Toxicitě syntetického D lze předejít zvýšenými dávkami vitamínu C a E anebo cholinu (ten patří do skupiny B vitamínů a chrání játra, pozn. red.). Toxicita D se zvyšuje při nedostatku vitamínu E nebo vápníku. E vitamin je dobré konzumovat nejlépe alespoň o půl hodiny dříve, než se najíme stravou obsahující železo. Neboť železo E vitamin v těle nevstřebaný ničí.

Podle pramenů z internetu sepsal

Jiří Páda

Příště něco o tom, že po celém moderním světě se šíří epidemie nedostatku vitamínu D

ANTIPŠTROS aneb Hledání pozitivních zpráv

Květnový titulek mě napadl nad článkem v měsíčníku Doba seniorů, kde předseda seniorské organizace, dr. Pernes, původním povoláním statistik, uvádí řadu zajímavých číselných údajů. K 31. 12. 2012 byla průměrná výše starobního důchodu 10 778 Kč. Pod tímto průměrem je ale téměř 54 % jeho příjemců. Reálná kupní síla průměrné penze poklesla oproti předcházejícímu roku o 2,35 %. Za nejvíce znepokojující považuje předseda Rady seniorů ČR skutečnost, že od roku 2004 přibývaly meziročně počty starobních důchodců po desetitisících, v roce 2012 činil tento nárůst oproti roku 2011 pouze 1013 osob, a to přesto, že do důchodu nyní odcházejí silné poválečné ročníky ... Autor tuto skutečnost spojuje s vysokou úmrtností seniorů a ptá se po jejich příčinách. V zaokrouhlených číslech: v roce 2008 zemřelo 100 tisíc osob, v roce 2011 108 tisíc, v roce 2012 127 tisíc. Předpokládám, že jde o nezpochybnitelné, a potom také velmi výmluvné, údaje - i pro invalidní důchodce.

Zdá se, že veškerá současná jednání týkající se lidí sociálně, ekonomicky nebo zdravotně oslabených, probíhají na nejvyšší úrovni jen dvojím způsobem: buď v nekonečných dohadech, jak nastavit správný systém (sKarty) nebo v důsledku nesprávných změn zpět ke starým nebo zcela odlišným řešením (změny v posuzování nároků na sociální dávky). Jarní týdny se tak odehrávají ve znamení nejrůznějších změn, změnách změn a zatracování změn. Je možné za pozitivní zprávy považovat informace, že některé omyly státu jsou natolik neúnosné, že budou snad přece jen opraveny? Poskytovatelé sociálních služeb po seznámení s původním rozhodnutím o celkovém objemu financí, které mělo MPSV přidělit na sociální služby v ČR, ihned protestovali a označovali další snížení proti předchozím rokům za likvidační. 30. dubna oznámila média příslib premiéra Nečase o navýšení celkové částky pro sociální služby o 350 milionů korun. Velmi silné jsou protesty zejména tělesně postižených proti "reformním" krokům exministra Drábka, po kterých byly ve velkém odebírány průkazky mimořádných výhod (TP, ZTP a ZTP/P) a dále snižovány příspěvky na péči.

Umělci nejen o umění

Dobrá díla jsou plodem dobrého charakteru, a protože je chvályhodnější příčina než následek, chval více dobrý charakter bez vzdělání než vzdělavec bez charakteru.

Leonardo Da Vinci

Fantazie opuštěná rozumem plodí nemožné stvůry. Spojena s ním je matkou umění a zdrojem jejich zázraků.

Francisco Goya

Láska je věčná - její projev se může změnit, ale nikdy její podstat. Láska dovolí vidět mnohé věci klidněji, protože jen s tímto klidem se může něco podařit.

Vincent Van Gogh

Lidé jsou jako zvony ulité z různých kovů; v každém z nich je i vzácný kov.

Rembrandt van Rijn

Po internetu se brouzdal Jiří Přáda

P.S.: Počítačovou prezentaci zajímavých děl uvedených autorů máme k dispozici u nás v klubovně.

Společným tématem pro všechny čtyři pracovní skupiny pak byla otázka: „Jak lépe informovat o sociálních službách, o možnostech pomoci pro občany ve městě. Co zlepšit, čím se inspirovat, a co zachovat. Jak srozumitelně mluvit o pomoci lidem (seniorům, zdravotně postiženým, rodinám, atd.). „Další pracovní schůzky jsou předběžně naplánovány na červen 2013, mimo již aktivních účastníků pracovních skupin jsou vítáni i občané Mladé Boleslavi, jejichž názory, jakožto uživatelů, jsou pro nás velice důležité,“ dodala Alena Hnízdová, koordinátorka projektu.

* * *

První květnový den patřil v Mladé Boleslavi mimo jiné prvnímu mladoboleslavskému Majálesu. Studentské veselí začalo alegorickým průvodem od obchodního centra Olympia. Hlavní program pak vypukl u Vzdělávacího centra Na Karmeli, kde náměstek primátora Daniel Marek předal studentům na tento den klíč od města. Na prvním Majálesu nechybělo tradiční soutěžní zápolení pro studenty i veřejnost. Soutěžilo se o titul Majálesového krále a královny a také o Majálesového borce.

* * *

Toto se týká majitelů domků, chat, pozemků ... Někteří majitelé nemovitostí již obdrželi poštovní složenku k placení daně z nemovitostí na rok 2013. Na všech poštovních složenkách, doručených v měsíci dubnu, je nesprávně uvedeno číslo bankovního účtu pro platbu daně. K nesprávnému uvedení čísla bankovního účtu došlo pochybením dodavatelské firmy při tištění údajů na složenku. Finanční správa ČR se veřejnosti za toto nedopatření omlouvá. Dotčení majitelé nemovitostí obdrží kromě omluvného dopisu také nové složenky se správnými údaji.

Správné číslo účtu pro Středočeský kraj je: **7755-77628111/0710**.

Zdroj, podrobnosti a další zajímavé informace z našeho města
<http://www.mb-net.cz>

Úřední úzdrava a odebírání dávek například dětem s amputovanými končetinami v důsledku onkologického onemocnění nebyly po změnách předpisů nijak výjimečné. O novelu novely zákona o sociálních službách se pokoušejí poslanci strany Věci veřejné.

Pokud jde o reformu psychiatrie, není mnoho nových zpráv. Poslední akcí, které jsem se měla možnost zúčastnit, byl parlamentní seminář 9. dubna. Přesvědčil mě o nevalném zájmu MPSV, VZP (a také médií). Veřejně se mluví o rozdělení slíbených 6 mld korun na čtyři miliardy do investic a dvě na vzdělávání a destigmatizační kampaně. V těchto dnech se v rozhlase vyjadřoval prof. Höschl k možnému efektu reformy dosti skepticky. Za nejpotřebnější oblasti v rámci oboru označil v souvislosti s počty pacientů a společenskými dopady v současnosti nemocnost depresemi a v dlouhodobém výhledu nárůst počtu pacientů s demencemi.

V roce 2009 podepsala česká vláda Úmluvu o právech zdravotně postižených. Kontrolou jejího plnění se nyní zabývá pracovní skupina na MPSV. Duševně nemocné by zde měla zastupovat ředitelka Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví, Mgr. Wenigová. Podle informací dalších členů skupiny se zatím jednání nezúčastnila. (Kde nejsme, ničeho nedosáhneme.) Také NRZP ČR řeší v současné době především obecné problémy, takže problematika duševně nemocných je mimo okruh jejich zájmů. 30. dubna se uskutečnil seminář o novinkách ve zdravotnické legislativě a jejich úskalích, přednášeli JUDr. Dostál a JUDr. Žižka. Připravuje se akce s informacemi o transformaci občanských sdružení.

Tradiční veletrh neziskových organizací se uskutečnil 3. května v Národní technické knihovně v Praze.

Květen má propršet, snad nám májový déšť přinese lepší časy. Ale zároveň je třeba, abychom zvedali svůj hlas - i když je nás na to velmi málo.

2. 5. 2013

Martina Příbylová
dz.prima@centrum.cz

Bůh nás vidí a lásku nám dává.
 Srdce buší každému člověku,
 jak je mu moudré.
 Bůh dal, Ježíš vzal.
 Pane Bože čekáme vás každý den.
 Bůh do domu, dar do domu.
 Byl jeden strážný Anděl a měl rád život,
 ale bohužel havaroval.
 Na místě byl mrtvý. Já a ostatní ho
 nosíme v srdci a ON PAN Atilla mě
 Miloval

Kateřina

REGION

Dobrovolníci se dne 14. 4. opět sešli s klienty organizace sesterské organizace FOKUS Ml. Boleslav. Setkání bylo součástí dobrovolnického programu Asistované přátelství. Asistované přátelství funguje v organizaci Fokus téměř čtvrtým rokem a cílem je spřátelit nadšené dobrovolníky s občany se zdravotním postižením v oblasti duševního zdraví. „Důvodem ke vzniku tohoto programu byl fakt, že lidem s duševní nemocí se nedostává sociálních kontaktů, jsou často sami a postrádají spřízněnou duši, se kterou by zašli do kina, na výstavu, fotbal či do fitka,“ dodává Vladka Pechová, koordinátorka městských dobrovolníků. Velký dík patří zaměstnancům Fokusu za jejich vůli, chuť a velkou podporu všech dobrovolníků v jejich začátcích působení. Více informací o dobrovolnicích a jejich činnosti naleznete na též na webu www.dobrovolnicimb.cz.

* * *

Na magistrátu se ve dnech 16. a 18. dubna uskutečnila setkání všech čtyř pracovních skupin projektu Komunitní plánování sociálních služeb statutárního města Mladá Boleslav. Pracovní skupina senioři se zabývala tématem: „Jakou pomoc potřebujeme, abychom mohli co nejdéle zůstat doma“. Pracovní skupina rodina, děti a mládež prodiskutovala téma: „Jak pomáhat rodinám, dětem a mládeži v krizi, jak efektivně nastavit služby, které osobám v těžké situaci pomohou tyto situace řešit.“

Pracovní skupina osoby se zdravotním postižením se zabývala otázkou: „Jak podpořit možnost uplatnit se na trhu práce pro lidi se zdravotním postižením“. Pracovní skupina osoby ohrožené sociálním vyloučením a nacházející se v nepříznivé situaci řešila: „Jak pomáhat lidem v krizi, jak efektivně nastavit služby, které je osobám v těžké situaci pomohou řešit“.