

číslo 3 – březen
ročník XVIII. (2017)



Šťěstí je, když jsou všichni Tvoji blízcí zdraví ...
Všechno ostatní se dá opravit, vyhodit, koupit ...

z internetu

chtěls odejít
z mých myšlenek
ze života mého
je mi to líto
ze srdce zklamaného

bez tebe
mé verše
nemají smysl
utěš prosím mou smutnou mysl

moje srdce krvácí
ze žalu křičí burácí

Zuzka

Zamyšlení a poučení (možná i do naší kroniky)

Lednový „velký klub“ jsme se po zralé úvaze rozhodli nepořádat. Počasí nám dalo v tomto rozhodnutí za pravdu, pro naše návštěvníky – hlavně přespólní – bylo jistě lepší zůstat v nečekaně silné zimě v teple domova. O mnoho lépe jsme ale na tom nebyli ani v únoru. Já sám jsem zůstal v posteli s acylpyrinem a úporným zánětem dýchacích cest. Přes zdravotní potíže jsem uzavřel, zalomil, vytiskl a rozeslal Klubko včas, další námaha už nebyla nutná, péči o průběh klubu 4. 2. 2017 převzala do své péče Lenka. Možná už to někomu bude připadat příliš často opakované, ale zase tady byla vidět jedna z výhod spojení s FOKUSEM: práci zajišťuje tým. Už není nutné, aby se kdokoliv (nejen já, samozřejmě) nutil do pracovního úsilí a v konečném efektu jen nakonec prskal na návštěvníky klubu bacily, když se v týmu najde spolehlivé řešení.

Lenka měla přednášku z oboru zdravotnické osvěty se zaměřením na umělá sladidla, barviva a emulgátory.

Emulgátory – jsou látky, bez kterých se potraviny neobejdou. Uvádí se příklad – kečup. Pokud by byl bez emulgátorů, musel by se v co nejkratší době spotřebovat. Jinak by vznikaly kvasnými procesy bakterie, které opravdu vážně škodí lidskému zdraví na rozdíl od samotných emulgátorů. Bez emulgátorů bychom nemohli konzumovat zavařeniny, džusy, šťávy ani masné výrobky. Emulgátory jsou i přirozenou součástí potravin. Pro zajímavost se uvádí rajče, které obsahuje 16 emulgátorů. Patří svým počtem na rozhraní dobrých a méně kvalitních potravin. Není tedy divu, že někteří lidé trpí po pozření rajčat žaludečními potížemi, vyrážkou, či afty v ústech. Veškeré potraviny, které obsahují emulgátory, jsou velice přísně střeženy hygienou. Je v podstatě nemožné, aby se potraviny zdraví škodlivé dostaly do prodeje.

Další diskutabilní položkou jsou aspartamy. Byly vyvinuty v USA jako součást bojových látek, které mají ovlivňovat psychiku člověka. Nezní to příliš dobře, neboť toto sladidlo používají lidé s diabetem a všichni, kdo nechtějí příliš konzumovat cukr. Samozřejmě všeho s mírou. Aby se aspartam stal škodlivý pro lidský organismus, musel by člověk denně vypít 5 litrů limonády oslazeného aspartamem, nebo

žvýkat 400 žvýkaček. Náhračkou umělého sladidla se dnes prodává přírodní sladidlo stévie.

Barviva – jsou součástí potravin, kam se přidávají pro barevný efekt. Není proto nic zvláštního, když si koupíme tvarohový koláč, který vypadá spíše jako pampeliška, nebo papoušková žlut'. Nejsou škodlivá, jedná se skutečně pouze o prodejní efekt.

Co vše může způsobit špatně vedená reklama, či selhání lidského faktoru je úsměvný příběh o tom, že kyselina citronová je prý rakovinou tvorná. Vzniklo to špatným překladem z německého do českého jazyka. Kyselina citronová je pro lidský organismus velmi potřebná, neboť štěpí tuky na vodu a kyslíčnick uhlíčitý. Tento proces je znám jako tzv. Krebsův cyklus, podle svého objevitele profesora Krebse. Německé jméno Krebs otrocky přeložené do češtiny znamená rak nebo rakovina. Mizerný překladatel dal do oběhu poplašnou zprávu.

Na závěr lze konstatovat, že každý je strůjcem svého zdraví a nic se nemá přehánět. Platí to nejen o potravinách, ale i o kouření, pití alkoholu a o celkovém životním stylu.

Debata se rozproudila i o budoucích akcích v letošním roce. Díky profesionálnímu zázemí můžeme méně práci plánovat a více rovnou pracovat. Počítá se s výlety do přírody, bude to snazší, FOKUS má k dispozici transportní vozidlo. Přípravuje se i setkání se zajímavým hostem, který – když vše vyjde – vystoupí u nás se zajímavou cestopisnou přednáškou. Zásada, že „velké kluby“ budou první sobotu v měsíci (bez července a srpna), zůstává v platnosti, letos bez výjimek. Změny sledujte na nástěnce nebo se nebojte i zeptat.

Jan Bázler, předseda na vejminku

* * *

Nejbližší další klubové setkání bude předvelikonoční – 1. dubna. Velikonoce jsou podle křesťanských tradic dokonce důležitější svátky než Vánoce, tak se podle toho zařídíme. Hudební i duchovní program je již objednaný. I tradiční výlet do Lín by měl mít ve své náplni nejen mlsání. Ale také hudbu a zpěv. Naše stará kytara potřebuje vyměnit struny a pořádně naladit. Ujal se toho Adík, držme mu palce. Pokud se mu to podaří, v Línách nám zahraje pár svých oblíbených – zejména trempských písní.

ANTIPŠTROS v předjaří

Nemám mnoho nových zpráv o aktuálním stavu reformy psychiatrie. Těch hlavních se pravděpodobně dočkáme za několik týdnů.

Zásluhou vedení NRZP ČR je reforma psychiatrie na programu každého jednání Vládního výboru pro zdravotně postižené občany, jenže bohužel spíše formálně. Pracovníci VVZPO pokládají takové projednávání za neefektivní. Zásluhou JUDr. Pavla Ptáčníka a jeho tajemnice Mgr. Petry Novákové se připravuje seminář – setkání s pracovníky MZ, aby o dalším postupu realizace reformy získalo podrobnější informace alespoň několik desítek účastníků z řad patientských, rodičovských i poskytovatelských organizací. Seminář se uskuteční v posledním dubnovém týdnu v Tiskovém sále Úřadu vlády (s kapacitou 70 míst), pozvánky chtějí organizátoři rozesílat co nejdříve, a to s důrazem na účast z regionů. Věřme, že vystoupení zasvěcených lektorů a následné diskuse rozptýlí obavy a nejasnosti v řadách jednotlivých zájmových skupin.

Zdá se, že patientské organizace se stávají tématem dne a je otázka, jakou roli v takové situaci budou hrát malá sdružení (spolky) psychiatrických pacientů působící především pouze v místních podmínkách. Moje úvahy mě přivedly k myšlence oslovit čtenáře Klubka s jednoduchým záměrem zjistit jejich přehled o současných patientských (oficiálních) aktivitách v ČR. Spolu s redakcí tak vyhlášíme velikonoční soutěž o malované (nepštroší) vejce – viz str. 6-7.

V únorovém Klubku jsem psala o záměrech náměstkyně ministra zdravotnictví, paní Lenky Teska Arnoštové „profesionalizovat“ patientské organizace – ovšem jen ty, které by takovou profesionální úroveň činnosti skutečně vykazovaly. PROSÍM všechny, kdo se o činnost organizací psychiatrických pacientů zajímají, aby si na stránkách MZ našli obrázek Občan pacient a nalevo klikli na řádek Patientské organizace. Dvě videa o setkání jejich zástupců s ministrem M. Ludvíkem a paní náměstkyní Arnoštovou z loňského prosince (YouTube – 2x cca 40 minut) naznačují, že na takové požadavky naše organizace zřejmě nedosáhnou – při vši úctě k práci všech obětavých funkcionářů a aktivistů.

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví vzniklo v roce 1995 a jeho první ředitel MUDr. Jan Pfeiffer přikládal rozvoji patientského hnutí v ČR velký význam. Dnešní CRPDZ je zaměřeno spíše na výchovu peer konzultantů, tak jak to lépe odpovídá současnému vývoji a stavu.

Tradiční celostátní organizaci Kolumbus čeká zřejmě po náhlém úmrtí jejího ředitele Jana Jaroše velmi složité období a čerstvě vzniklý spolek Dialogos je na začátku své cesty a musí zaměření své činnosti napřed přesněji vymezit. V dnešní nepřehledné situaci odstartování realizace reformy psychiatrie a mnoha dalších vlivů je těžké předvídat, jaká (konkrétní) budoucnost „naše“ organizace vlastně čeká. Jaký obrat ve zdravotní a sociální oblasti přinesou podzimní parlamentní volby, neví ještě dlouho před nimi vůbec nikdo. (Vzpomeňme na (a)sociální politiku ministra Jaromíra Drábka a dalších.)

Nechci už dnešní text příliš prodlužovat, kdybych mohla, rozepsala bych se o médiích - veřejných i interních. Delší rozhovor s novým ministrem pro lidská práva, Janem Chvojkou, uveřejnil časopis MOSTY Národní rady (1/2017). Z priorit zmiňuje pan ministr kontrolu plnění „Národního plánu“ jednotlivými rezorty, podporu problematiky autismu i hospicové péče. Poslední věta této pasáže: „Sám se budu zajímat i o postup prací na započaté reformě psychiatrické péče.“

6.března začne soud projednávat případ vražedkyně z pražského Tesca a obžalováni by měli být i dva policisté, kteří neinformovali bohnickou nemocnici o jejím vražedném pokusu dva týdny předtím. (Kolik se tak nepřímo podíleli na smrti nevinné oběti v Tescu ?)

Život je složitý a psychiatrie ještě víc.

Příjemné čekání na jaro přeje všem čtenářům

3. 3. 2017 Martina Příbylová

dz.prima@centrum.cz

Malá velikonoční soutěž KLUBKA o papírovou kraslici

Jak uvádí dnešní Antipštros, nabývá na významu téma patientských organizací v jednotlivých oborech medicíny. A tak chceme spojit „příjemné s užitečným“ a vyhlášíme „Velikonoční soutěž o papírovou kraslici“ k orientaci soutěžících o dnešním stavu patientských aktivit v ČR - přesněji o existenci oficiálních a řádně registrovaných organizací psychiatrických pacientů.

Zadání soutěže:

Odhadněte počet (oficiálních) organizací psychiatrických pacientů – dnes spolků - na území ČR a vyjmenujte všechny, které znáte.

Svoje tipy zasílejte na e-mail dz.prima@centrum.cz do prvního jarního dne, 21.3. jako předmět uveďte SOUTĚŽ KLUBKO. Soutěžít mohou nejen jednotlivci, ale i skupiny, kluby apod. výherci budou informováni mailem.

Tři soutěžící, kteří se nejméně přiblíží skutečnému stavu, získají originál malované papírové kraslice s přáním a podpisem některé známé osobnosti (ty teprve oslovíme, ale je to jisté).

Tato akce je sice spíše jen jednoduchá jarní hra, ale zároveň představuje skutečné mapování stavu. Proto bychom rádi oslovili i skupinu profesionálů, kteří mají o situaci daleko větší přehled. Jejich „náskok“ je možné vyrovnat jednoduše: máte-li pocit, že víte o věci daleko víc než ostatní, připojte u předmětu ještě slůvko „mimo“. Tím se dostanete do kategorie těch informovanějších – ale přesto nám svým tipem můžete pomoci. (Do kategorie řádných a mimořádných účastníků se každý zařazuje sám.)

ČSDZ Mladá Boleslav jako „spolek v likvidaci“ už mezi existující patientské organizace zařazovat nebudeme. Případné dotazy nebo připomínky zašlete prosím na již uvedený e-mail.

HRAJTE SI S NÁMI!

Redakce KLUBKA & Martina Příbylová

* * *

REGION

Pod titulem „Příběhy našich sousedů v Mladé Boleslavi“ byly shromážděny a publikovány osudy občanů našeho města, kteří byli za minulého režimu šikanováni. Jak si starší členové našeho sdružení dobře pamatují, jedním z nejvíce pronásledovaných byl pan ing. Alfred Kocáb, farář Církve československé evangelické a jediný zakládající člen Charty 77 na okrese Mladá Boleslav, v době kdy mu to zdraví dovoľovalo i častý host na našich setkáních. Rovněž ing. Petr Kadaník, po listopadu dlouholetý místostarosta resp. náměstek primátora (připomínáme, že zastupoval mladoboleslavskou radnici na slavnostním otevření naší klubovny 4. 5. 1999), byl za tzv. „normalizace“ vyhozen

z práce a vystaven dalším, z dnešního pohledu naprosto absurdním, šikanám. Represívními opatřeními byli postiženi také skauti nebo z armády vyhnáni důstojníci a – což bylo nejvíce kruté – i jejich děti.

Budova Střední průmyslové školy v Mladé Boleslavi, postavená v roce 1927 podle návrhu architekta Krohy, byla vládou prohlášena za národní kulturní památku.

Hledají se dobrovolníci pro práci s klienty Psychiatrické nemocnice v Kosmonosech.

Zdroj a podrobnosti www.mb-net.cz

- red -

* * *

KULTURA

Dalskabáty, hříšná ves aneb zapomenutý čert

Představení známé divadelní hry v podání ochotnického souboru z Benátek nad Jizerou se konalo i v Mladé Boleslavi, a to 16. 2. v malém sále kulturního domu. (O premiéře v Benátkách byla zmínka v Klubku 2016/11.) Publikum, složené převážně z členů a příznivců FOKUSu, mohlo vidět výkony Lucie Svobodové v hlavní roli báby Plajznejrky i dalších členů souboru, dobře se bavilo a hodně i smálo. Škoda jen, že se této akci nedostalo větší propagace. Těšíme se na další představení.

- red -

* * *

Pozor na šmejdy!

Čas od času lze vidět na internetu nebo slyšet od známých stížnosti na různé nekalé obchodní praktiky některých firem obchodujících s energiemi. Zákazníci se nechají nalákat na falešné sliby levnějších dodávek elektřiny nebo plynu, než nabízejí jejich největší dodavatelé, a v konečném výsledku nakonec platí více a neférovými smlouvami si nechávají svazovat ruce. Agenti pochybných prodejců užívají různé úskoky, prohlašují například lživě, že zprostředkují slevu u dosavadního dodavatele. Nabízejí nezávazný výpočet lepší ceny podle vaší poslední faktury, čímž z ní získávají data, která by měla patřit jen vám.

Obrana je snadná, pokud se bráníte dříve, než je pozdě: nic nepředkládat, nic nepodepisovat, telefonní hovor ihned utnout, na podomního prodejce se nebát zavolat městskou policii (156). On totiž je podomní prodej v celém našem městě vyhláškou zakázán.

- jal -

* * *

SLOVO DO PRANICE

Na internetu se objevují úvahy, proč prima ženská nemůže sehnat pořádného chlapa. Podnět k zamyšlení, proč i naopak to bývá problém, pochází od vojenského lékaře Radka (42 let), kterého opustila žena a který zatím neuspěl při hledání nové. Podstatnou část odpovědi adresované Radkovi přetiskujeme:

Proč si ženy vybírají hňupy

Ve Vámi zmíněném článku (článek se jmenoval: Dámy, zvykejte si, muži už budou jenom horší! – pozn. red.) jsem poukázal na upadající úroveň dnešních potenciálních ženichů, protože k tomu směřoval dotaz. Úpadek je ovšem společensky celoplošný, mladé ženy vyrostlé a vychované v posledních desetiletích v nevkus, braku a mediálním překrucování hodnot, jsou nutně zasaženy také. Příčina centrálně řízené deformace společnosti se odvíjí po jednoduché linii (tajemný) sponzor – politik – výkonný úředník a média. Výrobce cetek (například i-padů či céděček s hlukem místo hudby) snáze prodá své zboží ve společnosti degenerované než ve společnosti se srovnanou hierarchií hodnot. Peníze na volby dá proto politikům (jedno jaké strany), kteří klasické hodnoty budou spíše pošlapávat než je vzývat. ...

Odvažují se tvrdit, že poslední pro kluky následováníhodný vzor, který média nabídla, byl Vinnetou. První stránky časopisů a hlavní zpravodajské titulky okupují pseudocelibrity nulové hodnoty, vzorem „úspěšnosti“ jsou defraudanti a zrádci národních zájmů, kteří jsou obhajováni předními advokáty a málem oslavováni, druholigový fotbalista je společensky ohodnocen (penězi) více než přednostka kliniky, zmatení pojmů dokonává orwellovský newspeak (vysvětlení najdete v lednovém čísle – pozn. red.) – školství se nedeformuje, ale reformuje se, menšiny si jsou rovnější...

Nedivte se, že v takto pokřivené hierarchii hodnot už potenciálním nevěstám neimponují lékaři, mistři sportu, opravdoví umělci či šikovní pracanti, ale synáčkové privatizátorů, zbohatlé právní hyeny z exekutorských firem a flákači z pražských diskoték se záhadnými příjmy.

Na Vaši otázku – proč si dnešní ženy vybírají hňupy – odpovídám: Protože je považují za prince. Vždyť dnešní (státem řízená) propaganda stádové hňupství oslavuje. Hňup nanicovatý (nejlépe s VŠ titulem) je kýžený produkt vzdělávacího systému ... hňup je zkratka in.

Celý text: <https://www.prozeny.cz/magazin/sex-a-vztahy/jak-to-vidi-chlap/50618-jak-to-vidi-chlap-proc-si-zeny-vybiraji-hnupy>

Redakci odkaz dodal: Jiří Přáda

Redakčně upravil a zkrátil: Jan Bázler

* * *

HUMOR

Na soukromé zubní klinice:

"Ještě si skusněte, jestli Vám nic nepřekáží, a pak dvě hodiny nic nejíst."

"Bez obav. Při Vašich cenách nebudu žrát do konce měsíce!"

Ukázky z knihy „Medicína v županu“ – pokračování

Profesor Libeňský

přijal na polikliniku ruského lékaře. Byl to velmi důkladný mladý muž. Věnoval zvláštní péči psaní statusů; prováděl to tak poctivě, že za odpoledne napsal jeden.

Jednou zaznamenával údaje nemocné ženy. Vykládala mu široce o všech protrpěných chorobách a nejvíce si dala záležet na nějaké chřipce.

"Tenkrát to bylo zle, pane doktore, povídá," tenkrát jsem měla smrt na jazyku."

Lékař sebou trhl a ustal ve psaní.

"Co? Na jazyku?," vyhrkl, "Vyplázněte jazyk!"

Nemocná vyplázla jazyk. Doktor jej pozorně prohlédl.

"Už je to dobré," prohlásil, "už tam nemáte nic!"

Kolejné

Profesor Mareš zkoušel medika, kterého fyziologie příliš nevyčerpala. Jeho vědomosti byly spíše knižní než hluboké.

"Že jste studoval, to vidím," řekl Mareš. "Správně jste odříkal zákon posmrtného tuhnutí a věty Du Bois-Raymondovy. Věděl jste dokonce, jak vypadají Teichmannovy krystaly v krvi jespáka bojovného. Fyziologii umíte, ale nerozumíte ji. Výtečnou známku vám dát nemůžu."

"Pane profesore," smlouval kandidát, "raďte mi dát výtečnou, já ji potřebuji."

"K čemu pak?" Ptal se Mareš.

"K vyznamenání, prosím. Já bych jinak musel platit kolejné."

"To je něco jiného. Máte pravdu. Nač byste platil kolejné profesorům za to, že vás nic nenaučili. Máte výtečnou."

Zdroj: Medicína v županu a Facebook

Hlavu vzhůru, bude jaro – čtenářům vzkazují

* * *

Přádovi

Řešení šachové úlohy z lednového čísla

1. Dxf3 !

Hrozí:

| | | |
|--------|------|------------|
| 1. ... | c6 | 2. Dd5 mat |
| 1. ... | Vxd2 | 2. Dc3 mat |
| 1. ... | Vd8 | 2. Dc3 mat |
| 1. ... | Jf6 | 2. Dc3 mat |

Autorem další úlohy je ing. Juraj Brabec (i jeho jméno čtenáři šachové rubriky znají). Úloha získala 1. pochvalnou zmínku na Memoriálu Petrova – 1974.

Redakci dodal – MV –



Vydávají ve spolupráci - pouze pro vnitřní potřebu

FOKUS, Mladá Boleslav z. s.

www.fokus-mb.cz

E-mail: klubko@fokus-mb.cz

a

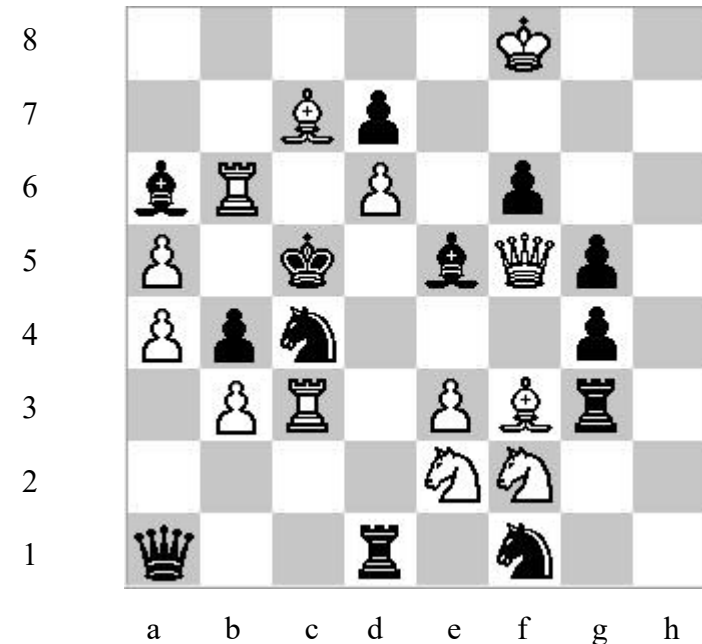
Česká společnost pro duševní zdraví

Ml. Boleslav - pobočný spolek v likvidaci

Nový park 1262, Mladá Boleslav

Redakční uzávěrka: 3. 3. 2017

Bílý dá mat druhým tahem (13+13)



Redakční rada Vladan Přáda a Jiří Přáda, Ivan Nakov, Marie Ritterová, technický redaktor: Jan Bázler, dále externí spolupracovníci a příležitostní dopisovatelé

Otištěné články nemusí vyjadřovat stanoviska vedení našich organizací ani členů redakční rady.