

číslo 5 – květen
ročník XIX. (2018)

1918-2018 100 let ČSR



Za službu vlasti se neplatí!

Alois Rašín

stojím tady sama
naproti mi přišla
černá dáma

lhala že přiletí motýl
nepřiletěl
Možná že se opil

tam stála
vysněného motýla
mi vzala

vzala mi sen
motýla
den

je slepá
prolhaná
ohraná

Zuzka

NEJEN DO NAŠÍ KRONIKY

O zdravé výživě

Na březnovou cestopisnou přednášku mezi nás přišla Iveta Karásková z terénního týmu FOKUSu jako posluchačka. Tentokrát se mezi nás dostavila jako přednášející, a to na téma zdravé výživy.

Začali jsme minutou ticha za pana faráře Alfreda Kocába. Většina z nás už tu smutnou zprávu od někoho slyšela a také většina z účastníků jej i znala osobně. Teprve pak jsme přešli ke vzdělávací části programu.

Povídání si vzalo do hledáčku obiloviny a luštěniny. Dozvěděli jsme se leccos zajímavého. Například to, který chleba je zdravější a vhodnější. Odpověď je pro někoho překvapující: je to zpravidla ten obyčejný chleba, spíše tužší než všelijak nadýchaný. A přínosem pro zdraví je i vyšší podíl žitné mouky. Takže z běžně dostupných chlebů je vhodný například chléb tanvaldský. Rozlišovat je třeba pečivo vícezrnné a celozrnné, celozrnné je podstatně zdravější, i když jeho dostupnost je méně snadná. Semena na povrchu pečiva jsou spíše pro ozdobu než pro zdraví. Pečení (vysoká teplota) semínka a ořechy znehodnocuje.

Mluvili jsme také o špaldě. Tak se nazývá původní nešlechtěná pšenice. Obsahuje mimo jiné méně lepku a množství živin. A pokud je celozrnná, též vlákninu. Je to obilovina, kterou pěstovali a jedli naši předkové po celá staletí.

Okrajově jsme diskutovali o smažení. Optimálním tukem z hlediska zdraví je poctivé sádlo, případně olej slunečnicový. Lisované oleje se při vysoké teplotě přepalují a vznikají škodlivé látky. Syntetické ztužené tuky jsou technologicky zpracované oleje a obsahují uměle nasycené mastné kyseliny – jsou tedy nevhodné.

Nechyběla ani závěrečná ukázka pokrmů, které jsme mohli společně ochutnat. Dobrá byla čočková polévka a výborný byl zelný salát obohacený rozinkami a kousky špeku. Ono ani ta zdravá výživa se nesmí brát příliš ortodoxně.

Jan Bázler

P.S.: Ivetě děkuji i za dodaná upřesnění během korektur tohoto článku.

Citát měsíce pochází od předního českého národně-demokratického politika. Během první světové války byl vězněn a hrozila mu dokonce i poprava. 28. 10. 1918 se jako člen Národního výboru spolupodílel na vyhlášení republiky. Vykonával dosti tvrdou rukou funkci ministra financí (1918-19 a 1922-23). V této funkci prosazoval posilování směnného kursu naší koruny (tedy pravý opak toho, co ještě nedávno dělala ČNB s umělým oslabováním koruny proti euru), což ovšem nebylo dobré pro export a pro chudší lidi, odkázané na každodenní výdělek. Zemřel v únoru 1923 na následky atentátu spáchaného devatenáctiletým fanatikem Josefem Šoupalem (v té době už bývalým členem KSČ).

Pozdější ministr financí Karel Engliš, spíše ekonom než politik, už o navyšování kursu koruny neusiloval a dbal více o to, aby kurs koruny byl co nejvíce stabilní.

red –

* * *

AKTUÁLNĚ

Dobrý den všem!

Reportér Václav Janouš v dnešní MF DNES (rozumí se 23. 4.), v článku „Kdo týrá zvířata, bude na seznamu“ mj. zmiňuje "nová Centra duševního zdraví". V textu se mj. píše "právě lidé týrající zvířata budou cílovou skupinou nových CDZ."

Dále se uvádí vyjádření G. Štěpanyové : "Navíc v rámci vznikajících CDZ bude fungovat tzv. asertivní kontaktování, tedy u agresivních jedinců bude zajištěn kontinuální dohled ze strany komunitního týmu s včasným zásahem ve chvíli, kdy se potenciální riziko stane skutečným..."

Připomínám současně také to, že současný ministr zdravotnictví ve své přednášce pro studenty VŠE velmi obhajoval znovuzavedení regulačních poplatků.

Komu tyto informace nevdí, může být v klidu.

S přátelským pozdravem
Martina Příbylová
NRZP ČR

Celý text článku reportéra Janouše je na internetu.

<https://www.pressreader.com/czech-republic/mf-dnes/20180423/281496456885787>

Rozhořčení reportéra nad počínáním agresivního majitele, který se dokonce nechal natočit při týrání svého štěněte, je zcela pochopitelné. Zato představa, že právě nová centra duševního zdraví mají nahrazovat represivní opatření, které orgány činné v trestním řízení, policie a zejména justice, vykonávají až příliš často opožděně a liknavě, je zcestná. A už vůbec psychiatrie nemá co do činění s „množírny“, kde jsou týrána zvířata jen kvůli špinavému kšeftu.

Právě centra duševního zdraví mají klientům psychiatrie poskytnout šetrnější (zejména méně stigmatizující) prostředí pro léčbu, a to zejména pacientům uvědomělejšími a disciplinovanějšími. To je pravý opak pojetí „blázince“ jako čtvrté nápravně výchovné skupiny kriminálu.

Věc budeme sledovat a případné nám sdělené názory zveřejníme.

Redakce

* * *

VYBRALI JSME PRO VÁS

Vzpomínka na Josefa Berana

Arcibiskup Josef Beran byl člověk malého vzrůstu. Poznal jsem ho už před válkou, když jsme chodili z „arcíku“ (rozumí se arcibiskupské gymnasium, pozn. red.) do Svatovítské katedrály na Boží tělo – vždy šel na konci zástupu bohoslovců. ... Dlouho jsem nevěděl, kdo to je, pouze to, že je nějakým hodnostářem, ale říkal jsem si moc velkým asi ne,

když je tak prťavej. Potom jsem se dozvěděl, že je to Beran, rektor semináře.

...

Beran byl také velmi praktický člověk. Jednou jsme skládali v semináři uhlí. Dva vysypané vagóny ležely na chodníku a my jsme tu hromadu házeli do sklepa. Beran šel kolem, už jako arcibiskup: „Hoši, takhle se to nedělá, půjčte mi tu lopatu.“ A začal házet: „To víte, já jsem se to naučil v Dachau.“

-k-

Zdroj: Antonín Bradna (farář a politický vězeň) „Zaradoval jsem se...“
Karmelitánské nakladatelství s.r.o. Kostelní Vydří 2002, str. 43-45

* * *

Silnější než chemoterapie:

Bylinka na rakovinu, která vám roste přímo pod nosem

Jde o jednu z nejrozšířenějších květin, která existuje. Roste doslova všude, jsou jí plné louky a trávníky na sídlištích, hlavně teď na jaře. Roste ale celý rok, dokonce se nejednou dá nalézt i během zimy pokrytá sněhem. Neexistuje snad dítě ani dospělý, který by ji neznal. Navzdory tomu o jejich nesmírně silných léčivých účincích ví jen málo kdo.

Ano, hovoříme o obyčejné pampelišce.

Čaj s pampelišky působí na rakovinné buňky tak silně, že už po dvou dnech se začínají rozpadat. Zároveň nemá žádné škodlivé účinky na zdravé buňky. Tato rostlina je i navzdory svému širokému medicínskému využití často zanedbávána. Jediné, co pro její získání musíte udělat, je nasbírat ji na čistých místech, které neleží příliš blízko cesty. Naše babičky dělaly s pampeliškových květů sirup, protože věděly, že má mnohé léčivé účinky. Co ale nevěděly, bylo, že pampeliškový kořen dokáže pomoci i pacientům s rakovinou.

Kořen bývá silnější než chemoterapie.

Vědci zjistili, že kořen pampelišky je při ničení rakovinných buněk účinnější než chemoterapie. Dokáže totiž kompletně usmrtit rakovinné buňky bez toho, aby nějak poškodil ty zdravé.

Krom protirakovinných účinků má pampeliška i následovné vlastnosti:

- močopudné
- vylučování žluče
- detoxikace jater
- pomáhá při alergiích
- snižuje krevní cholesterol

Obsahuje mnoho důležitých vitamínů a minerálů, jako je například vitamín B6, thiamin, riboflavin, vitamín C, železo, vápník, draslík, zinek, hořčík, kyselinu listovou.

V jedné misce s 55 gramy pampeliškových květů naleznete až 53% potřebné denní dávky vitamínu K a 112% vitamínu A. To všechno jsou fakta známé o pampelišce už celé dva roky.

Zázračný pampeliškový čaj

Výzkum uskutečněný na kanadské Universitě ve Winsdoru dal naději i onkologickým pacientům. Zjistil, že kořen pampelišky efektivně zabíjí rakovinné buňky a zároveň nemá žádné vedlejší účinky.

Čaj z pampelišky má poměrně rychlý účinek. Už v průběhu 48 hodin po užití dochází k dezintegraci (rozpadu) prvních rakovinných buněk.

Odhaduje se, že pravidelná dlouhodobá kúra kořenem pampelišky umí odstranit většinu nádorů. Kvůli těmto neočekávaným výsledkům, byly vědeckému týmu přiděleny další prostředky na pokračování výzkumu.

John di Carlo, 72letý onkologický pacient, podstoupil intenzivní léčbu agresivní chemoterapií. Po jejím neúspěchu ho lékaři poslali domů umřít v okruhu svých nejbližších.

Jako poslední možnost se rozhodl pro léčbu pomocí čaje z pampeliškového kořenu. Jen o 4 měsíce později byl tento muž v remisi (ústupu rakoviny).

Jak připravit pampeliškový čaj

Pampeliškový čaj se připravuje obvykle ze sušeného pomletého kořenu. Použít můžete i na jemno nakrájený čerstvý kořen.

Přibližně 1 až 2 čajové lžičky kořenu (podle chuti a závažnosti onemocnění) zalijte 2,5 dl vroucí vody a nechte vyluhovat přibližně 15 minut.

Čaj pijte 2 až 3 krát denně, nejlépe před jídlem. Užívá se několik měsíců.

Některé zdroje uvádí, že i listy pampelišky mají určité protirakovinné účinky. Pro přípravu čaje proto můžete zvážit použití směsi kořenu a listů.

Zdroj: internet
Vybral Jiří Přáda

* * *

NAPSALI NÁM

Obdrželi jsme e-mail od emer. prim. MUDr. Zd. Stegerové, z něhož vybíráme:

Chci Vám moc poděkovat za vzpomínku na pana Kocába, která se Vám moc povedla, stejně kvalitní je i celé číslo.

Oceňuji Vaše úsilí o vydávání Klubka a ostatně i fungování celého klubu.

Děkujeme za povzbuzení do další práce.

* * *

V naší redakci se sešla řada příspěvků s básněmi, ať už vlastní tvorbou nebo zajímavou ukázkou z díla Jaroslava Seiferta, jediného českého autora vyznamenaného Nobelovou cenou. Přátelé poesie se mohou těšit na příští čísla.

ZUBATÝ KOLOTOČ

Co se točí v kolotoči?
 Co roztáčí ruské kolo?
 Obé plné zubatých kol
 Těžkopádně táhnoucích roztančený stroj.

Je to tady s Vánoce mi,
 Pout' přijíždí s ovacemi,
 Jezulátko naděluje
 Štěstí, lásku, mír a klid.
 Co my sami nadělíme
 Svým pokrevním milovaným?

V lásce s citem
 Plné stoly až to bolí,
 Jedličky se prohýbají
 Pod tíhou těch blahobytů.
 Kolik mincí pod jehličím?
 Vnímám málo,
 Ach, tak málo
 Skutečného citu.

Ten Úctou se zvoucí,
 Touží vidět hvězdu dmoucí,
 Putující od východu
 Se svou pyšně rudou září,
 Jež šlehá výsměch do čistých tváří.

Těžké zapomenout,
 Jak nám cípy – zuby,
 Jak uhlíky čerstvě žhnoucí,
 Jazyk, rty i dásně rozedraly.
 A odplivnout nešla ni bolest, ni popel žhavý!

Jezulátko, myslí na nás,
 Kývni rukou na pozdrav,
 Díky tomu prostoupí nás
 Přítomnost i múza snáz.

Iveta Lakomá

DŮLEŽITÁ ZPRÁVA Z REGIONU

Rada města schválila 3. května dodatek k nájemní smlouvě se spolkem Fokus na část prostor v domě v ulici Tovačovského. Jak vysvětlil primátor Raduan Nwelati, dodatkem se mění doba trvání nájmu z doby určité na dobu neurčitou za měsíční nájemné ve výši 27 778 Kč. Výše nájemného se nemění. Fokus zde poskytuje chráněné bydlení, resp. Byt na půl cesty, jako součást komunitní péče o duševně nemocné.

Původní nájemní smlouva před uzavřením dodatku byla uzavřena v roce 2003 na 15 let do 7. 5. 2018.

Zdroj, podrobnosti, obrázky a další zprávy www.mb-net.cz

-red-

* * *

NEJEN HUMOR, ALE I ZAMYŠLENÍ

Pokud to tak půjde dál s vegany a vegetariány, už se vidím, jak budu jíst svůj steak venku s kuřáky.

Ve zprávách říkali, že se policie o Velikonocích zaměří na alkohol.
 Bohužel, můj soused také!

Židé mají Zed' nářků v Jeruzalémě.
 Já ji mám u každé zdi, ve které je zabudovaný bankomat.

Když jsem byl malý, bál jsem se tmy.
 Dnes, když vidím účet za elektřinu, bojím se světla.

Největší vozová hradba se táhne mezi Brnem a Prahou, někteří odvážlivci tomu říkají „hustý provoz na D1 ..“

Bůh nám dal 10 přikázání
Moje žena mi jich tento týden dala už 96.

Koupila jsem si čaj na hubnutí.
Nejvíc mi chutná s dortíkem.

Dnes mi doma vypadl na 20 minut internet.
Tak jsem šel do obýváku popovídat si s rodnou. Jsou to celkem milí lidé.

V píli a vytrvalosti nepolevili

Přádovi

* * *

Řešení šachové úlohy z února resp. března

Napověděli jsme, že jako svůdnost se jeví Jc7xb5 (?). Černý král však uteče - Ke6! Bílý může ovšem udělat něco podobného, tentokrát ale už spolehlivého: Jc3xb5 ! Hrozí návrat jezdce na c3 a tím mat.

- | | | |
|-----------------------|-------|------------|
| 1. ... | Ja4 | 2. Jd6 mat |
| 1. ... | Jb6d5 | 2. Jd6 mat |
| 1. ... | Jf4d5 | 2. Jd4 mat |
| 1. ...jiný tah J z f4 | | 2. Jd4 mat |
| 1. ... | Jd7 | 2. Jc6 mat |
| 1. | Ke4 | 2. Sg6 mat |
- (jezdec z f4 nesmí odkrýt krále)

Ladislav Salai (Martin) vytvořil následující novou úlohu.

Redakci dodal – MV –



Vydávají ve spolupráci - pouze pro vnitřní potřebu

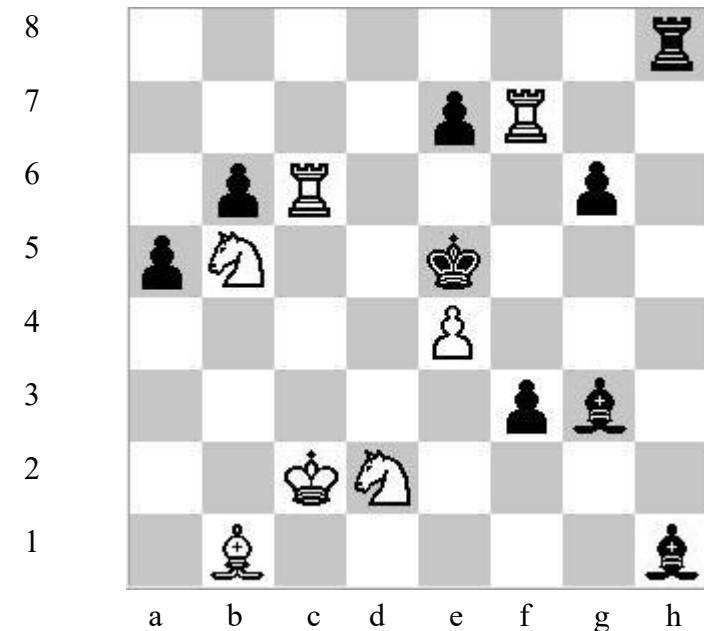
FOKUS, Mladá Boleslav z. s.
www.fokus-mb.cz
E-mail: klubko@fokus-mb.cz

a

Česká společnost pro duševní zdraví
Ml. Boleslav - pobočný spolek v likvidaci
Nový park 1262, Mladá Boleslav

Redakční uzávěrka: 11. 5. 2018

Bílý dá mat druhým tahem (7+9)



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.