

Vážení přátelé čtenářky a čtenáři



Vzdělání není žádnou zárukou proti pitomosti...

Jan Berwid-Buquoy

Srdečně Vás všechny zdravím. Přeji Vám, abyste adventní čas věnovali spíše rozjímání a zvelebování svých příbytků, než honění se po obchodech (nyní mnohdy dokonce i zavřených), dále abyste si nenechali otrávit Vánoce a mysleli během nich i na Ty, které v zájmu zdraví svého i jejich doopravdy nesmíte vyhledat osobně. Telefonujte, mailujte a třeba také pište dopisy (psaní osobních dopisů kdysi bylo časté, byla chyba, že se na ně pozapomnělo, a je tu příležitost se k němu opět vrátit). A nakonec přeji všem, aby celý nový rok (píše se s malým n, na rozdíl od Nového roku – jak se nazývá sváteční den prvního ledna) byl opravdu lepší než právě končící.

Připomínáme si, že už je to pět let, kdy naše klubovna prošla zevrubnou rekonstrukcí a kdy náš předvánoční klub už byl zcela ve znamení našeho úplného spojení s FOKUSEm Ml. Boleslav. Nikdy jsme nezapochybovali o tom, jak správný tento krok byl, a poslední zkušenosti z koronavirové krise nám to více než důrazně potvrzují. Amatérská organizace by při takové zátěži musela nutně selhat. Ostatně už před tím zaměstnání paní Hany Hejnové bylo významným krokem směrem k profesionálnímu stylu práce.

Pro mne mělo naše setkání před pěti lety ještě jeden rozměr, bylo moje první setkání s mou paní Lenkou. Chodit spolu jsme začali zhruba za tři čtvrtě roku, naše tehdejší vůbec první setkání mělo čistě pracovní ráz. A tím se dostávám k tomu hlavnímu, co bych Vám chtěl nyní sdělit. Sňatkem mi přibylo nejen radostí, ale i povinností. Nemohu a ani nechci nechat starosti o společný domov jen na své paní. Neodvratně se také blíží i můj odchod do výslužby. Pokud mi to nepokazí parlament nějakým novým zákonem (současná sněmovna to už snad ani opravdu nestihne a budoucí bude mít nejspíše jiné starosti), normálně bych měl být od jara 2022 penzistou. S odchodem do důchodu hodlám také omezit svoji angažovanost při redakci Klubka a věnovat se více své – díky Bohu nyní o něco širší – rodině. Něco pro Vaše i moje potěšení si dovolím občas sepsat i nadále, ale opravdu už jen příležitostně.

Zvažte tedy – každý sám i všichni dohromady – jak to uděláme s Klubkem dál. Dělal jsem to rád, ale do nekonečna u redakční práce zůstat nemohu. Každý překlep nebo jiná nepřesnost mi vadí a s přibývajícím věkem jich bude jen a jen přibývat. Nepíši to proto, abyste mě začali přemlouvat, ať ještě déle zůstanu (to by ode mne, jako ostatně od kohokoli jiného, nebylo fér). Chci upozornit, že přibližně něco přes rok máme na to, abychom se připravili na důležitou změnu. Třeba by se hodilo změnit formát nebo počet čísel za rok. Třeba místo časopisu může být aktivován nějaký profil na Facebooku (tomu já už ale moc nerozumím, i když jsem ajťák, tak přece jen ze staré školy, kdy osmipalcové diskety byly svěží revoluční novinkou). Třeba někdo má zajímavý nápad, co dál, ale jen se stydí dát ho „do placu“...

Přijmou mladší přátelé tuto výzvu?

Jan Bázler

* * *

Vážení a milí spoluobčané,

Přichází k nám adventní čas a tak vám chceme tímto způsobem přát radostný a optimistický prožití svátků vánoc a zároveň připomenout narození Ježíše Krista, který o sobě pravdivě prohlásil, že je světlem světa, solí země a také kamenem uhelným, který stavitelé zavrhl.

Naše doba je jiná, než v které se tehdy Spasitel světa v chlévě narodil, avšak podobná v tom, že i tehdy, jako dnes společenská situace byla neutěšená a mnoho zájmových skupin se snažilo o vliv v světě obchodu (reklamy tehdy ještě neklamaly.)

Židovský král, na konci života s trnovou korunou, však prostý lid učil pokoře, pokání, skromnosti a úctě k životu. Také uzdravoval a vracel lidem naději na šťastný život s přesahem pozemského, neb se ukáže konečně ve slávě.

My v každodenních starostech o naše blízké prožíváme nejednoduché situace a prosíme Pána Boha o moudrost a pilnost i opatrnost nejen v práci, ale i ve všem konání a mluvení. Přejeme si štěstí, které by však

nemělo být jen záležitostí hmotných věcí, ale i schopností se rozumně a empaticky rozdělit a pomoci těm, kteří mají nouzi a nedostatek.

A tak vytrvejme v naší poctivé a bohabojné životní cestě a věřme, že brzy se vše v dobré obrátí a nebude už nikdy důvod ke smutku ani rozladům ze života mnohých hříšníků, z nichž ne všem bude odpuštěno, ale i někteří z nás máme šanci se napravit a přijmout křest vodou a pokračování nového čistého života.

David

Důležité odkazy:

www.adventorion.cz, nabídka dobrých knih

www.listynadeje.cz dotované knihy, cd, dvd, letáky

<http://www.adra.cz> pomoc při povodních a v nouzových oblastech

* * *

Autor citátu měsíce je český a exilový (Německo) politolog a autor literatury faktu.

* * *

JAK TO VIDÍ

„Nechápu, jak může někdo nošení roušek považovat za omezování osobní svobody. Asi jde o lidi, kteří, když skutečně šlo o boj za svobodu, neměli odvalu za ni bojovat.“

Milan Kňažko, slovenský herec a politik

Sama jsem

Možná sama zůstanu

Pak na měsíci rozechvělá přistanu

Možná spadne hvězda

Sen o pomněnce už se mi nezdá

Ted' sním o kopretině

Co jako drahokam září na mýtině

Však snít už nechce se mi

A tak ležím na studené zemi

Zemi bez květin

A tak zpátky na měsíc

Asi odletím

Zuzka

ZDRAVOTNICKÁ OSVĚTA

Jak si umýt ruce od stresu

Současný rok 2020 klade na nás všechny vysoké nároky a mnozí z nás jsou vystaveni častým a nečekaným stresovým situacím. Naše psychika je vystavena mimořádnému dlouhodobému stresu, který nám bere energii a ovlivňuje naše chování a vztahy s okolím, často aniž si to uvědomujeme. Navíc prožíváme i tzv. akutní stres ve chvílích, kdy se setkáváme s novými problémy nebo pro nás náročnými situacemi.

Není však nutné propadat beznaději, s oběma typy stresu se dá vypořádat. Nemusíme nechat svoje životy ovládat stresem. Můžeme aktivně jednat, měli bychom si pravidelně „mýt ruce od stresu“.

Nabízíme několik tipů, co dělat, abychom omezili působení dlouhodobého stresu na naši psychiku:

Čas na strachování – vymezte si v denním programu 15 až 20 minut, kdy se budete věnovat problémům a situacím, které sami vyhodnotíte jako stresující. Jestliže vás obavy a strachy „přepadnou“ v jinou část dne nebo noci, řekněte si, že se jim budete věnovat, až přijde jejich čas. Může to být například v sedm hodin ráno nebo v šest hodin večer. Nebo úplně jindy. Je to na vás, kdy si čas stanovíte.

Pravidelné činnosti a rituály – přinášejí do našeho života řád, smysl. Doporučujeme mít na každý den nebo týden pravidelně plánované úkoly a činnosti. Tím bude vaše psychika dostávat signály, že některé věci jsou v pořádku a fungují. Můžete například dát domácím pracím určitý řád a pravidelnost. Nákupy a telefonáty s příbuznými a přáteli také mohou mít pravidelné místo ve vašem kalendáři. Nezapomeňte zařadit procházky do přírody.

Péče o sebe – pečujte o sebe jako o svého nejlepšího přítele (nebo jako o svého domácího mazlíčka). Pravidelně si plánujte čas jen pro sebe. V tomto čase se věnujte svým koníčkům, sportujte anebo odpočívejte. Přesně podle toho, co sami cítíte, že vám udělá dobře. Je jen na vás, jestli to bude jednou denně nebo několikrát za týden.

Trénink pozitivního myšlení – založte si svůj „deník pozitivních zážitků“, do kterého si každý den zapíšete jednu, dvě nebo dokonce tři příjemné věci, které jste přes den zažili. Může to být třeba dobrá snídaně, úsměv vaší dcery, šikovnost vašeho syna, příjemný rozhovor s někým z rodičů nebo cokoliv, co se vám povedlo. Všechny tyto věci si můžete večer připomenout, zapsat do deníku a kdykoliv v budoucnosti se k nim vrátit. Zvýšíte tím pocit, že prožíváte v životě nejen problémy, ale i dobré věci. Vaše pozornost se postupně začne více soustředit na příjemné zážitky a dlouhodobý stres bude mít s vámi těžkou práci.

Vzpomínejte a plánujte. Povídejte si s rodinou nebo přáteli o pěkných zážitcích z minulosti, sdílejte veselé rodinné příhody a zážitky z cestování. Plánujte si, co budete dělat v blízké i vzdálené době. Co uděláte příští léto na chalupě, kam pojedete na návštěvu nebo na výlet. Připravte si seznam míst, která chcete navštívit. Připravte si dvě varianty vánočních svátků – jednu jako každý rok a druhou pro případné omezení karanténou.

-red-

Zdroj: www.skodastresu.cz, Ing. I. Šperlová, PhDr. A. Hamplová
Redakčně upraveno a zkráceno, pokračování příště

* * *

REGION

Zaměstnanci Škoda Auto a. s. si připomněli památku zesnulého Jana Vrby. Odbory s ním v roce 1991 jednaly o převzetí tehdejší AZNP Škoda společností Volkswagen. Nejtěžší jednání byla tehdy o tom, jak se vyrovnat s firmou Škoda Plzeň a nároky na ochrannou známku.

Bývalý ministr průmyslu Jan Vrba ještě nedávno spolu s Petrem Pithartem, bývalým předsedou vlády, neváhali a napsali výzvu, aby společnost Škoda si udržela ten nejlepší technologický trend a nevracela se směrem k méně technicky náročným produktům.

Zdroj: Škodovácký odborář č. 42/2020, 12.11.

Oficiální webové stránky statutárního města Mladé Boleslavi mají od poloviny listopadu nový design. Dále pak, nejen pro mladoboleslavské seniory vznikají webové stránky www.seniormb.cz, kde se dozví o veškerém kulturním, sportovním a všeobecném dění ve městě. Budou mít také možnost přispět svými příběhy a podělit se o oblíbené recepty.

Zaměstnanecká pojišťovna škoda (ZPŠ) je letos již potřetí nejlepší zdravotní pojišťovnou v ČR dle ambulantních lékařů.

Bezplatnou odbornou pomoc obětem trestné činnosti poskytuje již od roku 2014 organizace LUMA MB. Lze čerpat poradenství, pomoc se sepisováním listin a doprovod na Policii ČR a k soudu důvěrníkem.

Kateřina Maxová v Mladé Boleslavi už deset let vede spolek DMO POBYTY, který pomáhá lidem s dětskou mozkovou obrnou. Touto nemocí trpí od narození také Katka sama, i přesto ale usilovně pomáhá ostatním. U příležitosti desátého výročí svého spolku vydala knížku „Nejsme z jiné planety“, pomocí níž široké veřejnosti přibližuje to, jak se žije lidem s dětskou mozkovou obrnou. Kniha ukazuje, že tento handicap není mentální retardace. Katka se v knížce rozepsala o svých zkušenostech, ale také o tom, že se i na vozíku dá prožít mnoho pěkných zážitků. Nejen pamětníkům připomínáme, že Katka úzce spolupracovala s ČSDZ, pob. Mladá Boleslav – v roce 2001, kdy jsme kvůli personálním potížím nebyli schopni zabezpečit po jistou dobu služby v klubovně, na záskok se ujala této práce a my ji zase umožnili používat naši kancelář jako zázemí pro její, tolik potřebné aktivity.

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

-red-

* * *

HUMOR

Zo Slovenska:

„Tak si predstavte, že môj manžel zničil celú počítačovú sieť...“
„On je hacker?“
„Nie, debil!“

... i z tuzemska

Marta udiveně pozoruje kamarádku při přípravě večeře pro manžela:

„Proč děláš ty karbanátky ve tvaru čtverců a trojúhelníků?“

„Za to může můj muž. Žádá změnu jídelníčku!“

Přijde podřízený k šefovi:

„Chtěl bych přidat.“

Šéf překvapeně vzhledne a pak jej uznale poplácá po zádech:

„Tak přidej!“

„Miluji tě tak, že bych napsal tvé jméno na svůj dům!“

„Tak napiš svůj dům na mé jméno!“

„Slečno, kdykoliv se na mě usmějete, mám chuť vás pozvat k sobě.“

„Vy jste nějaký proutník!“

„Ne, zubař.“

Otázky a odpovědi:

Je dobře po milování prohodit s manželkou pár slov?

- Doporučuje se to - když už máme ty mobily...

Když vám u dveří štěká pes a křičí manželka, koho pustíte dovnitř prvního?

- Samozřejmě psa - ten aspoň ztichne, když vlezte dovnitř.

Co dostaneš, když smícháš pivo s vodou?

- Správně! Facku!

Nezlobte se, pokud ani na Silvestra nebudete smět do hospody.

Místo pití alkoholu čtete naši rubriku.

z internetu vybrali Prádovi

* * *

Může-li být příčinou něčího nesmyslného chování obyčejná lidská blbost, nemá cenu ztrácet čas hledáním jiného vysvětlení.

-ph-

Louka hýří barvami

Prosím

Přines jednu zrána mi

Večer druhou

V noci uplatím tě duhou

A až bude padat mlha

Nechci slyšet že jsem druhá

Zuzka

Řešení kvízové úlohy z října

Svatý Václav a svatý Vojtěch

Možnost d) byla opravdová léčka na ty, kteří historii sice znají, ale jen povrchně. Sv. Václav byl Přemyslovec a Sv. Vojtěch Slavníkovec, to je nepopíratelné. Avšak mocné vladařské rody spolu nejen válčily, ale také se smiřovaly a uzavření míru bývalo ztvrzeno i sňatkem. A tak manželkou Slavníka, a matkou všech jeho synů včetně Vojtěcha, se stala Střezislava, pravděpodobně sestra svatého Václava (a samozřejmě zároveň i Boleslava I. Ukrutného, osnovatele bratrovraždy). Pravdě nejbližší je tedy b), slavní naši svatí byli strýc a synovec.

Pro úplnost dodáváme, že podle jiných teorií byl ovšem příbuzným Přemyslovců sám Slavník.

-red-

* * *

A ještě jeden k Silvestru:

Baví se dvě kamarádky:

„Víš, kdy má muž ženu nejraději?“

„Když mlčí?“

„Ne!“

„Když od něj uteče?“

„Ne!!“

„Když spí?“

„Ne!!! Když není jeho!“

Jirka Přáda

* * *

**Redakce Klubka přeje všem čtenářům i přispěvatelům,
aby navzdory okolnostem prožili šťastné a veselé Vánoce
a do nového roku 2021 více zdraví a pohody.**

Založeno v roce 2000



Vydávají ve spolupráci - pouze pro vnitřní potřebu

FOKUS, Mladá Boleslav z. s.

www.fokus-mb.cz

E-mail: klubko@fokus-mb.cz

nebo redakce.klubko@seznam.cz

a

Česká společnost pro duševní zdraví

Ml. Boleslav - pobočný spolek v likvidaci

Nový park 1262, Mladá Boleslav

Redakční uzávěrka: 3. 12. 2020

SUDOKU

Do volných políček je třeba dopsat cifry od 1 do 9 tak, aby v každém řádku, každém sloupci a každém ze čtverců 3x3 (jsou odlišeny barvou) byly zastoupeny všechny číslice 1 až 9, a to každá právě jednou – žádná nesmí být dvakrát a žádná nesmí chybět.

	3	2		6				5
	7			4	5			
1			9		2		7	6
		4						2
3			6	1	8			4
5						8		
7	4		2		6			8
			1	5			4	
2				8		1	6	

Red. rada: Vladan Přáda a Jiří Přáda, Ivan Nakov, Marie Ritterová,
techničtí redaktori: Jan Bázler, Andrea Tolnayová
dále externí spolupracovníci a příležitostní dopisovatelé
Otištěné články nemusí vyjadřovat stanoviska vedení našich organizací
ani členů redakční rady.