



Člověk žije z toho, co se naučil.

Jan Sokol
† 16. 2. 2021

AKTUÁLNĚ

Stanovisko Výboru Psychiatrické společnosti České Lékařské Společnosti Jana Evangelisty Purkyně k očkování proti koronaviru SARS-ČOV-2 u pacientů se závažnými psychickými poruchami

Provedené klinické studie fáze I-III ukazují vysokou účinnost a bezpečnost schválených vakcín.

Podobně jako u jiných vakcinací i u očkování proti SARS-COV-2 je třeba respektovat obecné kontraindikace a je nutná zvýšená opatrnost u některých pacientů – blíže viz stanovisko České společnosti alergologie a klinické imunologie ČLS JEP - <https://www.csaki.cz/aktualne/stanovisko-csaki-cls-jep-k-ockovani-covid-932>

Pacienti, léčení pro závažné psychické poruchy (SMI), mají zvýšené riziko onemocnění koronavirem a zvýšenou následnou incidenci hospitalizací, morbiditu a mortality. Důvodem je podávaná medikace, horší tělesné zdraví a faktory životního stylu jako nižší socioekonomický status, kouření a obezita.

Z tohoto důvodu jsou pacienti trpící SMI prioritní skupinou pro očkování proti SARS-COV-2.

Případné negativní postoje pacientů proti očkování je vhodné ovlivňovat prostřednictvím zdravotnických pracovníků, tj. psychiatrů, psychologů, zdravotních sester, praktických lékařů a také peer konzultantů a rodinných příslušníků.

Vždy je nutné zhodnotit klinický stav pacienta individuálně. Obecně je očkování indikované v případech, kdy potenciální rizika onemocnění COVID-19 převáží nad možnými nežádoucími účinky očkování proti SARS-COV-2.

-red-

Zdroj (a reference na odbornou literaturu): [Psychiatrická společnost ČLS JEP a Česká psychiatrická společnost z.s. \(ceskapsychiatrie.cz\)](https://www.csaki.cz/aktualne/stanovisko-csaki-cls-jep-k-ockovani-covid-932)

Psychiatrická společnost ČLS JEP udělila opakovaně paní PhDr. Darje Kocábové u příležitosti významného životního jubilea Heverochovu medaili. Výbor Psychiatrické společnosti ČLS JEP uděluje tuto medaili vybraným členům k jejich významnému životnímu jubileu, pokud splňují podmínku 20 let členství ve společnosti. Podle webových stránek společnosti obdržela paní PhDr. Kocábová toto vyznamenání již v roce 2011 a dále pak v roce 2016.

Gratulujeme a upřímně přejeme, aby se ve zdraví dožila ještě několika Heverochových medailí dalších.

Za Klubko Jan Bázler

* * *

V médiích se opět probírá vražda v Žďáru nad Sázavou (říjen 2014). Ing. Martina Příbylová psala o tom do Klubka 2014/11. Martina monitoruje materiály otištěné v poslední době a dala je k dispozici i naší redakci. Pokud někdo ze čtenářů má úmysl se k této věci vrátet (předpokládáme, že to bude spíše věcí odborníků), můžeme jim je poskytnout.

-red-

* * *

Citátem měsíce si připomínáme osobnost prof. Jana Sokola Ph.D., CSc. (* 18. dubna 1936 Praha – †16. února 2021), filosofa, překladatele, vysokoškolského pedagoga, publicisty a politika. Méně už se ví, že byl také řečeno dnešním žargonem vynikající „ajták“. Vytvořil operační systém DOS 3 pro počítače řady EC1025-7. Kdysi dávno (okolo 1985) jsem se s ním setkal osobně jako posluchač na odborném školení ve Zlenicích (pamětníci z klubu si vzpomenou, že se tam u Sázavy konal jeden z našich rehabilitačně-rekreačních pobytů). Samozřejmě jsem nemohl tušit, že nám přednáší chartista a dokonce zeť estébáky uštvaného prof. Patočky. Bylo mi ale už tehdy zcela jasné, že mám před sebou mimořádnou pedagogickou a vědeckou osobnost.

Volba Jana Sokola prezidentem republiky se zvažovala už v roce 1992 v době rozpadu federace, když Václav Havel abdikoval. V roce 1998 byl ministrem školství v úřednické vládě. Oficiálně kandidoval na presidenta jako nezávislý kandidát v roce 2003.

Čest jeho památce.

Jan Bázler, po 3 dny žák prof. Sokola

Něco mě bolí

Z duše mé co hezkého jsem měla

Se drolí

Bolest krutá je

Sníh něhy

Předčasně roztaje

Držím ho v rukách

Ve snu

Moje duše běží po travnatých lukách

Utéct chtěla bych

Bojím se jich

Zuzka

ZDRAVOTNICKÁ OSVĚTA

Jak vydržet běh na dlouhou trať ... aneb doporučení pro zvládání dlouhodobé zátěže (dokončení z minulého čísla)

Abychom se mohli pouštět do jakékoliv činnosti, zvládali se soustředit, byli tvořiví a dokončovali naše úkoly, potřebujeme mít dostatek psychické energie. Tu získáváme z řady zdrojů - z našich úspěchů, fungujících vztahů, dobrých zpráv, dobročinných aktivit, nebo třeba z obyčejné procházky. Úroveň naší psychické energie může ale také rychle poklesnout. Špatná zpráva, problémy ve vztazích nebo neúspěch nás mohou v krátké chvíli připravit o velké množství psychické energie, kterou už potom nemůžeme investovat do naší další činnosti. Abychom měli dost potřebné energie, můžeme napomáhat přísunu pozitivních podnětů a pocitů.

Při dlouhém běhu musíme plánovat přestávky. Připište si do seznamu úkolů alespoň jednou za víkend "oázu pro sebe", třeba hodinu, kdy si plánovitě budete dělat, co Vás baví, i kdyby to bylo třeba jen ležet a odpočívat, číst si detektivku nebo bezcílně brouzdat po internetu. Třeba místo televizních novin?

Otázky k zamyšlení:

Co mi tento rok přinesl dobrého:

Co nového jsem se naučil/a?

Co se mi podařilo zvládnout?

Jaká setkání či hovory s lidmi byly pro mne inspirativní nebo potěšující?

Čím jste udělali radost druhým? (I to je důležitým zdrojem pozitivní energie.)

Zkuste se zamyslet, kolikrát jste si někomu řekli o pomoc, když jste už nemohli. Nestálo by za to, to zkusit o něco častěji?

Praktické tipy:

Zkuste doma u večeře říct každý jednu věc, která Vám udělala ten den radost, nebo si ji řekněte alespoň sami sobě. Co to bude?

Kdy jste naposled zavolali někomu, s kým rádi hovoříte? Jen tak, aniž byste něco chtěli? Komu zavoláte dnes nebo zítra?

Nějak jsme si zvykli žít v atmosféře permanentního stresu. Je na nás, jestli to tak chceme napořád. To, zda další rok prožijeme nebo přežijeme je na nás. Na nás záleží.

Zdroj: ŠKODA AUTO, www.skodastresu.cz

16. 12. 2020

PhDr. Alice Hamplová, RNDr. Štěpán Tichý (Centrum dohody, s.r.o.)

Redakčně upraveno

* * *

Vedení města žádá občany, aby dodržovali preventivní opatření proti nákaze koronavirem. "Nacházíme se v nelehké situaci a na důležité křižovatce mezi tím, zda coronavirovou pandemii zvládneme nebo ne. Je to na každém z nás. Pokud budeme dodržovat základní pravidla prevence nákazy vysoce infekční chorobou, pak to zvládneme," řekl primátor Raduan Nwelati.

Zdroj: <https://www.mb-net.cz/>

DĚJINY ČAJE

Každý z nás pil někdy v životě čaj. Pro mnohé, jako např. pro mě se stal každodenní záležitostí. Ale kde se vlastně vzal? Vypráví se v jedné staré čínské legendě, že seděl učenec a léčitel Šen-nung v r. 2737 př. n. l. pod čajovníkem a chystal se pít převařenou vodu. Díky lehkému poryvu větru se ale utrhlo několik lístků čajovníku a spadlo do kotlíku s vodou. Šen-nung nápoj ochutnal a zjistil, že má výtečnou chuť a první čaj byl na světě. Tolik legenda.

První písemná zmínka o čaji je ze 3. stol. př. n. l. Již tenkrát se věřilo, že pomáhá k většímu soustředění a zahnání únavy. Zprvu se v Číně pěstoval na malých políčkách. V průběhu 4. - 5. stol. byly zakládány plantáže. Nejdříve se pěstoval pouze čaj zelený, později vyvinuli zpracovatelé také čaj černý a aromatizovaný vůní květin. V 8. stol. se čaj dostal do Japonska, kde si ho velmi zamilovali a dokonce vymysleli čajový obřad - ČANOJU, řídicí se přísnými pravidly. V 17. stol. se díky portugalským a holandským obchodníkům dovážejícím čaj z Asie dostal do Evropy. Do Anglie proslavené pitím čaje se pak dostal v r. 1662. Byl tak drahý, že si ho mohla dovolit jen šlechta. Dámy ho pily doma, pánové v kavárnách. V dnešní době si může našťástí tento nápoj dovolit každý. Z vlastní zkušenosti jsem vybral tři špičkové čaje, které mám moc rád - indický Darjeeling (černý), čínský Pai Mu Tan (bílý) japonský Gajokuro (zelený).

Zdroj: "Průvodce pro znalce čaje"

P. N.

* * *

DALŠÍ ZPRÁVY Z REGIONU

Senioři mohou využívat i v této době službu Senior taxi. Od 1. března na základě schválení rady města dojde při poskytování této služby k dílčím změnám. I nadále bude možnost využívat službu 7 dní v týdnu. Zatímco dosud to ale bylo možné v časovém rozmezí od 6:00 do 22:00 hodin, od března jen do 18:00.

Vedení kraje rozhodlo o časově omezeném snížení rozsahu veřejné dopravy ve Středočeském kraji o cca 10 %. Toto omezení je způsobeno zejména propadem tržeb z jízdného vlivem snížené poptávky cestujících (způsobené restriktivními opatřeními v rámci epidemie nemoci COVID-19). Změny budou platit od neděle 7. března až do odvolání.

* * *

V pondělí 1. března odstartovala registrace na očkování proti onemocnění covid-19 také pro osoby starší 70 let. Průběh registrace je úplně stejný jako dosud, tedy u lidí nad 80 let a zdravotnických pracovníků, nutné je zaregistrovat se přes centrální rezervační systém ministerstva zdravotnictví. I lidem nad 70 let pak město Mladá Boleslav nabídne pomoc s dopravou přímo na očkovací místo, pokud nemají možnost dopravit se tam sami. V každém případě je ale prvním krokem registrace do celostátního systému.

* * *

Za teplo od Centrothermu zaplatí lidé letos 559 korun

Jak ve čtvrtek informovala společnost Ško-Energo, cena tepla pro obyvatele Mladé Boleslavi stále patří na žebříčku srovnatelných měst dlouhodobě mezi nejnižší. Po zvýšení ceny distributora, firmy Centrotherm, zaplatí v roce 2021 koncový zákazník za dálkové teplo v Boleslavi 558,80 Kč včetně DPH za jeden gigajoule. Oproti minulému roku to pro koncové uživatele znamená, že průměrná rodina zaplatí a teplo zhruba o 31 korun více než v loňském roce.

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

-red-

HUMOR JE NÁM STÁLE ZAPOTŘEBÍ

Moudrost přichází s věkem stejně jako demence,
ale nikdy nevíte, co bude rychlejší.

Včera jsem přišel domů a řekl jsem ženě jeden fakt skvělý vtíp.
Takový, že rozesmál i toho ve skříni.

Televizní zpravodajství:

„Dobrý večer.

Je 19:00 a jdeme vám povědět, co chceme, abyste si mysleli.“

Neteř a starý strýc:

„Moje generace nastartuje revoluci!“

„Tvoje generace neumí nastartovat ani sekačku na trávu...“

Vzkaz pro mé děti:

„Nikdy se mi nesmějte, když potřebuji pomoci s počítačem...“

... moc dobře si totiž vzpomínám, jak jsem Vás učila utírat si zadek...“

Opilec se společně s manželkou vrací autem z hospody. Protože žena neumí řídit, řídí on. Po několika minutách jeho velice nerovné jízdy za sebou uvidí policejní auto, které ho rychle předežene a zastaví. Vystoupí policista a ptá se: "Pane řidiči, vy jste snad opilý?" "No, tak trochu." "Trochu? To jste si ani nevšiml, že vaše žena tak před třemi kilometry vypadla z auta?" "Uf, to jsem si oddechl. Myslel jsem, že jsem ohluchnul."

Ve škole (ale nejspíše předpřevratové nebo dokonce prvorepublikové)

Učitel: „Chlapečku, nevyplazuj na mne ten jazyk nebo budeš nemocný!“

Prvňáček: „A co by mi jako bylo?“

Učitel: „Budeš mít otřes mozku, přeraženou čelist a rozbitý nos!“

V autě jede rozhádaný manželský pár a ani jeden nechce slevit ze své pozice a tak už dlouhou dobu mlčí. V tom projíždějí kolem stodoly s koňmi, kozami a prasaty.

Manžel se sarkasticky zeptá: "Tvoji příbuzní?"

A manželka odpoví: "Ano, z manželovy strany."

Je hůř, ale pořád platí, že s úsměvem to zvládneme líp!

z internetu vybrali Prádovi

P. S. Ze zrněk moudrosti

Zvířata jsou ti nejlepší přátelé.

Nekritizují a nekladou zbytečné otázky.

* * *

Řešení šachové úlohy z ledna

1.Sc4! [2.De3#]

1. -Ke5 2.Jd3#,

1. -Vb3 2.Dxd6#,

1. -Jd5 2.Jg6#,

1. -g2 2.Sh2#.

Autorem úlohy byl náš spolupracovník Stanislav Juříček ze Vsetína. Zaslal nám ji době uzávěrky prosincového čísla, takže jsme její otištění už posunuli na leden. Autorovi děkujeme.

On to není žádný fór
ani vážně semafor
mám líčení v pohodě
lína koupím v hospodě

Vánoce mám dejly vážně
čili nosím dlouhý pláště
jinak nemám zábrany
štětce koupím zlámaný

Bude z toho dobrej vobraz
neštítim se temper pro svaz
bohémové čistý
no já to mám jistý

Evka



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. 3. 2021

Úloha bude tenkrát kvízová a inspirovalo nás k tomu vyznamenání
paní PhDr. Darji Kocábové.

Víte, kdo byl Antonín Heveroch?

A abychom nebyli pořád jenom vážní: jeho jméno se objevuje i
v „Osudech dobrého vojáka Švejka“. Víte v jaké souvislosti?

-k-

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.

