



OČKO ESETU

PODZIMNÍ VYDÁNÍ OČKA ESETU

ÚVODNÍK



ONDRA FEDOR

Vážení a milí čtenáři Očka ESETu. Už se Vám do ruky dostalo zbrusu nové číslo Vašeho časopisu či novin, jak chcete. Léto skončilo a začíná nám pomalu podzim. Strašně to letí a ani se nenadějeme a bude konec roku.

Tentokrát vás musím potěšit, protože pro vás máme více stran, materiálů se sešlo nějak více. Uvidíme, jak to bude do budoucna. Také pracujeme na tom, aby snad od příštího roku mohlo být Očko v barevném provedení. Držte nám palce, snad nám to vyjde. Jsem zvědavý, co vás v tomto čísle zaujme, je toho skutečně dost.

Uvnitř čísla najdete také článek a fotky ze zahradní slavnosti Centra denních aktivit, které jsem se také já zúčastnil. Počasí vyšlo, bylo spousta zajímavých aktivit a také spoustu občerstvení. I když jsem se nezdržel až do konce, myslím, že se tato tradiční akce opět vydařila.

Moje filmová recenze bude patřit poslednímu filmu Roberta Redforda: Gentleman s pistolí. Už chtěl skončit a odejít do hereckého důchodu. Tak třeba se ještě někde mihne, ale asi už opravdu nebude hrát dál. Tak se pohodlně posadte, čtete a můžete nám i dát vědět, co bychom v budoucích číslech mohli obměnit a nebo nahradit třeba jinými příběhy.

Hezké čtení za redakční radu Vám přeje:
Ondra Fedor.



CDZ Eset
Telefonická linka
224 316 135
nonstop



V případě potřeby
nám můžete volat 24hodin denně

Kdy volat:

Když jste v krizi a nepočká to na klíčového pracovníka

NOVINKY



LIBOR HEJL

Služba non stop telefonní linky na čísle 224 316 135, kterou jsme v předešlých číslech avizovali, je pochopitelně k dispozici i pro ostatní klienty z našich terénních služeb, tedy i pro ty z Komunitního týmu v Uhříněvsi.



CO SE DĚJE V ESETU



ANNA GABRIELOVÁ, HANA GREGUŠOVÁ



LETNÍ SETKÁNÍ ANEBO OPĚT SPOLU

V Centru denních aktivit jsme po vynucené přestávce konečně mohli navázat na předloni započatou tradici letních setkání na zahradě ESET-HELP. Klienti se zde potkávají s pracovníky různých služeb i mezi sebou navzájem. Na setkání s sebou mohou vzít i své blízké – partnery, kamarády nebo rodinné příslušníky. Letos nás všechny čekalo ovocné pohoštění, po kterém následovaly soutěže v různých disciplínách. Zahráli jsme si ping-pong i kuželky, potrénovali hmat i jemnou motoriku. Na závěr jsme si zapívali oblíbené písničky v doprovodu kytar, ukulele a foukací harmoniky, na kterou nám nádherně zahrál Jirka Topinka. I díky krásnému počasí se setkání vydařilo a měli jsme z něj velkou radost.



VENDULKA ŠÍMOVÁ

Každoroční pobyt kliniky ESET v Krkonoších na Pomezních Boudách.

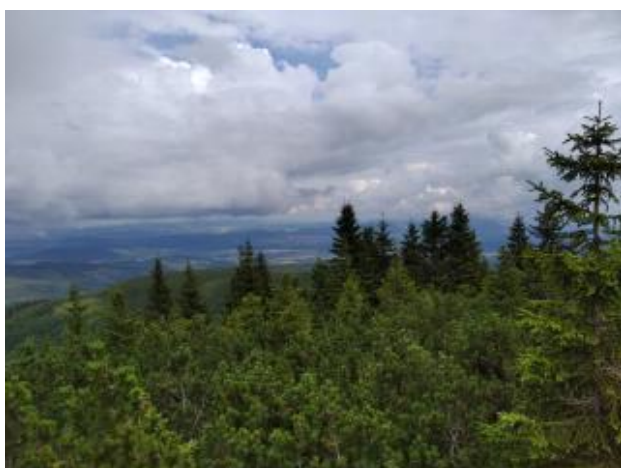
Na pobyt jezdí zhruba 15 klientů kliniky ESET spolu se sestřičkami. Tento rok byli na pobytu Helena Talandová, Vendulka Šímová a Lucka Spurná s doktorem Pěčem. Dvě sestřičky se v průběhu pobytu prostřídají a jedna zůstává celý týden. Pobyt je spíše relaxační. Každý den začíná komunitou. Každé ráno někdo zajde do obchodu pro rohlíky. Dopoledne má polovina klientů skupinu s lékařem a druhá polovina připravuje oběd. Vlastní snídani, oběd a večerní táborák s buřtíky si připravují účastníci. Večeře byly v restauraci, kde máme domluvené společné jídlo. Každý večer je táborák, kde se zpívá. Kdo nechce posedět u ohně, může trávit volný čas dle svého. Pokoje jsou dvoulůžkové a třílůžkové.

Po obědě je volný čas a pak se jde na výlety. Jeden výlet jednou za týden je hlavnější. Jinak se chodí na kratší procházky, anebo na borůvky. Za špatného počasí je arte, anebo se hrají stolní hry. Tento rok opět nepršelo, tak se mohli lidé těšit každý den na procházky do krásné krajiny.

Jsme tam sami na samotě, je to milé, rodinné a příjemné prostředí i atmosféra. Pod chalupou je slyšet protékající potůček, z luk cinkají zvonce od dobytka. Prostě relaxační prostředí jak přírodou, tak společností. Prostor, ze kterého se nikomu nechce odjet.

Pokud by měl někdo zájem se účastnit příští rok, lze kontaktovat Helenu Talandovou, která je styčnou osobou pro nahlášení případného zájmu.

Děkujeme Vendulce za rozhovor, David a Katka





PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA KLIENTŮ



EVA ČÍŽKOVÁ

Jak jsem navštívila Jiřetín pod Jedlovou

Ráda bych se s Vámi podělila o zážitky z mé dovolené. Vybrala jsem si Jiřetín pod Jedlovou.

Tehdy mi nebylo psychicky dobře, zemřel mi můj tatínek ve věku 95 let a já jsem cítila, že si potřebuji odpočinout, tak jsem vyrazila do penzionu právě v tomto severočeském městečku.

Prvním nezdarem mé dovolené bylo, že jsem zapomněla vystoupit v Jiřetíně a dojela jsem až do Varnsdorfu. Než jsem se dostala do cíle, tak uběhl nějaký čas. Nakonec se mi to podařilo.

V penzionu na mě čekal výtečný oběd, který mi po nečekaném dobrodružství vyloženě sednul. Pak jsem se šla ubytovat do pokoje. Ten byl útulný a příjemný. Vybalila jsem si své věci z kufru a prohlížela jsem si místnost, ve které jsem měla útočiště po dobu mé dovolené.

Trochu mě zarazily další dveře, které ovšem byly zamčené. Přemýšlela jsem, kam mohou vést, protože koupelna a WC byli odemčené a přístupné. Na co člověk nepříjde hned, tak může vypustit z hlavy, nechtěla jsem ztrácet čas a šla jsem objevovat místo mého pobytu.

Byla jsem unešená jak místem, přírodou i příjemným klidným hotýlkem. Ráda jsem navštěvovala kostel, který jsem měla nedaleko a chodila na procházky.

Za několik dní jsem slyšela nějaký ruch z té tajné zamčené místnosti. Po nenápadným bližším ohledání jsem zjistila, že to je pokoj vedle a já s cizím „spolubydlícím“ jsme odděleni pouze dveřmi.

Člověk se začne více hlídat, aby nikoho nerušil, a očekává to i od toho druhého.

Po nabitém dni jsem ulehla k spánku a hned usnula. Spalo se mi moc hezky. Ráno bylo kouzelné, chystala jsem se na snídani. Na chodbě ke mně přistoupil pán, záhy jsem pochopila, že to byl ten cizí spolubydlící a velice rázně mi řekl, jestli bych si na noc nemohla vzít nějaký náhubek, protože prý chrápu na celý penzion a on ani nezamhouřil oka.

Nakonec jsem dovolenou ukončila o pár dní dříve, ale ani ne tak kvůli dotčenému pánovi, ale spíše, že jsem babičkou pěti krásných vnoučátek, kteří mě potřebují.

Ovšem nutno dodat, že jsem odjížděla s ponaučením, že do penzionu, kde nejsou samostatně oddělené pokoje alespoň chodbičkou, se již více ubytovat nemohu, abych nikoho nerušila.

Eva Čížková

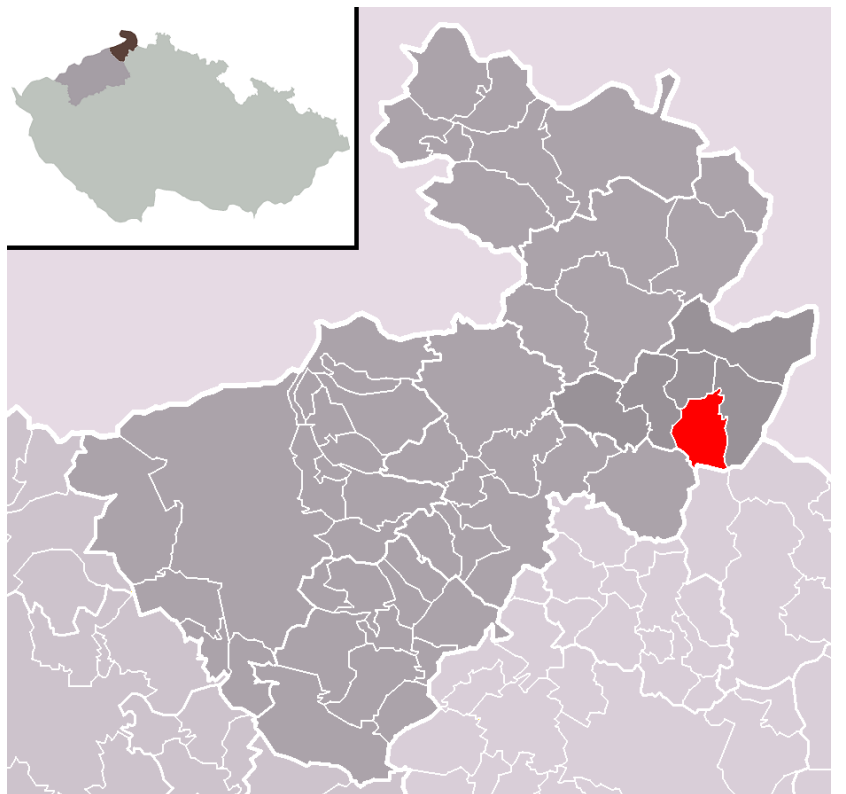
O Jiřetíně:

Jiřetín pod Jedlovou (původní a něm. název *Sankt Georgenthal*) je obec (dřívější město) na severní straně Lužických hor, v okrese Děčín, v Ústeckém kraji.

V roce 1998 získala obec titul Vesnice roku.

Jiřetín leží v nadmořské výšce 458 metrů pod Křížovou horou (563 m n. m.)

V obci je od roku 1874 ženský klášter Kongregace dcer Božské lásky. Poblíž obce se nachází zřícenina hradu Tolštejn a třetí nejvyšší vrchol Lužických hor Jedlová.





PEER OKENKO

**DAVID KOŠTÁLEK**

Ahoj vrstevníci,

Rozhodl jsem se, že touto cestou se podělím o část svého životního příběhu. Možná také někoho napadlo stát se peerem. Rád bych se zde s Vámi podělil, jak se to povedlo mně. Pro inspiraci. No... Mělo to dlouhé trvání a dlouhé usilování. Na začátku jsem pracoval ve chráněné dílně, kde jsme celé dny skenovali, přepisovali tabulky, zapisovali šanony atd... Moje cesta ale nezačíná tady.

Začalo to ještě v době, kdy jsem o duševních poruchách nevěděl nic. Nebyl jsem si schopný najít práci a když ano, tak jsem brzo skončil. Furt jsem na sebe vyvíjel tlak, že musím mít super skvělou práci a jinak to nejde. Pak přišlo pár zhroucení. Práci nevím, jestli jsem zvládal anebo ne, ale vždy se našla parta lidí, která mi dávala najevo že nic neumím, že to mám vzdát. Když už u mě propukla schíza a deprese, zavřeli mě do nemocnice. Řekli mi, že budu mít invalidní důchod. Řekl jsem si dobrá... Třeba něco negativního mi přinese něco pozitivního a našel jsem si chráněnou dílnu, strávil jsem tam několik let. Pane jo, konečně jsem si našel místo, kde to fungovalo. Našel jsem sebevědomí. Přesto že to fungovalo, jsem ale po čase měl pocit nedocenení. Ztratil jsem motivaci, plat níže. Víte, nevím kde se to ve mě bere ta touha po něčem lepším, po práci, která mě bude uspokojovat, ve které porostu. Najednou jsem dělal lehké práce, které zvládám, ale neuspokojovaly mě.

Nebyla tam žádná parta lidí, která by mě nesnášela, že by si o mně štěbetala, ale přesto jsem měl pocit nedocenení. Dlouho jsem o peerech věděl, ale netroufal jsem si najít takové místo. Až najednou se mi objevila myšlenka, co kdybych? Spolubydlící rostl a já získal pocit, že to dokážu taky. Když teď vše zvládám, mohu to zvládnout i ve složitější práci. V první řadě jsem zkusil vyhledat kurz Peer konzultantství, pak jsem obeslal snad všechny organizace, jestli někde nehledají peera. Povedlo se! Ještě jsem neukončil práci ve chráněné dílně a už jsem se sociální pracovnící Áňou obcházel komunity pražských nemocnic. Poté jsem se dostal přes pohovor do projektu, který byl zaměřený na tři běhy. V každém běhu bylo deset peerů, které školili. Po ukončení běhu jsem odpověděl na inzerát ESETu. A jsem tu! Pane jo, teď občas přemýšlím, jak se mi to povedlo, ale povedlo, a jsem za to rád. Přeji i Vám spoustu pracovních úspěchů.

David Košťálek

PEER DAVID KOŠTÁLEK

PONDĚLÍ AŽ PÁTEK**13:00-17:00****NA PROGRAMU:****DESKOVÉ HRY V KLUBOVNĚ****STŘEDA 13:00-17:00****SEZENÍ NA POJĎME SE ZOTAVIT****PONDĚLÍ 16:00-17:00****PÁTEK 15:00-16:00****PROCHÁZKY PO OKOLÍ DŘEVĚNKY****ČTVRTEK 13:00-15:00****KONTAKT:**adresa: Úvalská 3411/47, 100 00 Praha 10
(Dřevěnka)

telefon: 731 808 822

e-mail: peer@esethelp.czwww.esethelp.cz



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO - SPORT

**PETR KLÍMEK**

Petr Klímek (klient ESETu a šachista)



Děkujeme a přejeme příjemný tah, David a Martina

Jak jste se dostal k šachům?

Naučili mě to rodiče, pak jsem chodil na kroužek, tam jsem porazil i trenéra. Hrál jsem od 7 let, do kroužku jsem začal chodit asi od 8 nebo od 9. Trenéra se mi podařilo porazit v 10 letech.

Co Vás na tom nejvíc baví?

Každá hra je jiná, je tam spousta možností.

Od kdy obcházíte soutěže?

Hrál jsem soutěže do 10 let (H10) a byl jsem asi 15. na mistrovství světa. Do 12 let (H12) jsem byl v Čechách osmý. Kategorii H18 jsem už nehrál. ELO (ELO - bodové hodnocení šachisty, pozn. redakce) jsem měl asi 1865, byl jsem také Pardubicích na Czech Open, kde jsem uhrál FIDE ELO (FIDE ELO - zahraniční hodnocení, pozn. redakce).

Jak se člověk stane velmistrem?

Musí mít ELO přes 2400 více a splnit tři mistrovské normy.

Jaké máte oblíbené zahájení?

Francouzskou obranu a Morra gambit. (Francouzská obrana je šachové zahájení charakterizované tahy 1.e4 e6. Mora gambit je varianta šachového zahájení sicilské obrany. Charakterizují ji tahy: 1. e4 c5 2. d4 cxd4 3. c3, pozn. redakce)

Jakou partii si pamatujete z dřívějška, kterou jste vyhrál skvělým tahem?

Za družstva jsem hrál vídeňskou hru, soupeře jsem zmatil asi v 15 tazích. Jinak průměrná partie má asi 40 tahů.

Jakou barvu figur preferujete?

Radši mám bílé. Barvu figur může vybírat náhodně i počítač.

Jaké filmy, knihy o šachách byste doporučil?

Určitě bych doporučil knihu „Šach pro každého“ od Lud'ka Pachmana (prodává se asi za 220 korun, pozn. redakce). Ze seriálů asi Dámský gambit, ale ten jsem neviděl, jen ukázky.

Hrál jste někdy v zahraničí?

Jednou jsme hráli v Německu. Hrál jsem i mezinárodní turnaje v České republice, kde byli hráči z Maďarska, Ruska, Německa, atd. Jeden z turnajů Czech Tour se konal letos v hotelu Olympik v Praze (je nedaleko Invalidovny). Na tomto turnaji jsem skončil 14. z 86 účastníků a získal jsem 6 bodů z 9 (za výhru je bod, za remízu 0,5 bodu). Hrával jsem i v Liberci a Karlových Varech.

Máte oblíbeného šachistu?

Ano, Alexej Širov. Je to původem Lotyš, ale reprezentuje Španělsko. Z českých asi nikoho. Nejlepší český hráč je David Navara, s tím jsem hrál simultánku a porazil mě (bylo to někdy v roce 2007 nebo 2006). Na tom turnaji jsem ale nakonec vyhrál flašku vína ☺. V blitz šachu jsem vyhrál propisku.

Co to je blitz šach?

Je to rychlý šach, hraje se 10 minut, někdy i méně. Pokud soupeř zahraje nemožný tah, tah prohrává.

Doporučil byste nějaké stránky o šachu na internetu? Popř. něco, kde lze šachy hrát po internetu?

Jsou různé stránky, např. playok.com, lichess.org, chess.com, chessgames.com. Nejlepší je to asi hrát jako blitz šachy, dá se založit i vlastní turnaj.

Jak dlouho může trvat šachová partie?

Je to hodně různé, někdy to může být i přes 2 hodiny.

Otázka na závěr. Jaký máte cíl v šachách?

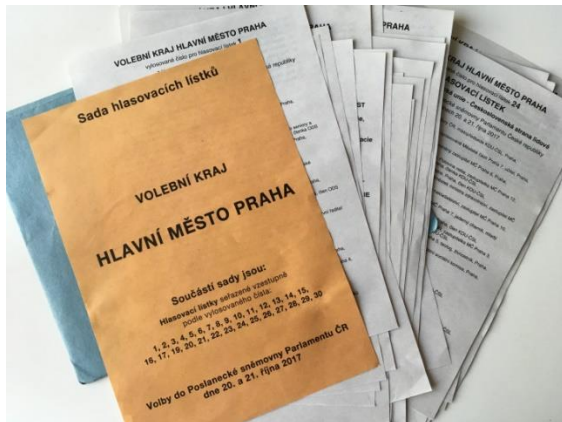
Cíl ani nemám, na posledním turnaji jsem mohl být třetí, kdybych vyhrál poslední partii s někým z Rakouska nebo Ruska, to se ale nepovedlo. Nakonec jsem byl 14. Do budoucna bych možná chtěl dělat rozhodčího. Vedl jsem dříve v Boně i kroužek deskových her. Podobný kroužek jsem zkoušel rozjet i v CDA, ale moc se to nepovedlo. Chtěl jsem tam hrát i jiné hry než šachy, např. Dominion, Carcassonne a Osadníky z Katanu, či Bang!



ZDRAVOTNĚ SOCIÁLNÍ OKÉNKO



Volby a voličské průkazy aneb jak mohu volit, i když nejsem ve svém trvalém bydlišti?



Jelikož se blíží volby do PS Parlamentu České republiky, tak jsme na toto téma občas narazili i při práci v terénu. Obrací se na nás klienti, kteří mají trvalé bydliště mimo Prahu, ale sami žijí v Praze a v čase voleb se do svého trvalého bydliště bohužel nedostanou. Mohou volit? Samozřejmě, že ano. Naše zákony na tuto možnost pamatují existencí tzv. voličského průkazu.

O voličský průkaz můžete požádat v místě svého trvalého bydliště (ideálně přes datovou schránku, ale lze to i písemně). V žádosti je třeba uvést celé jméno, adresu trvalého pobytu a způsob doručení. To vše podepsat a odeslat. Pro samotnou žádost není předepsaný žádný formulář. Osobně bych doporučoval do způsobu doručení napsat adresu toho zastupitelského úřadu, kde reálně půjdete k volbám. V den voleb si jej tam vyzvednete, dostanete hlasovací lístky a následně můžete hlasovat. Voličský průkaz poté odevzdáváte.

Důležité je si zapamatovat, že úřad vydá voličský průkaz nejdříve 15 dní před dnem voleb (tedy 23. září 2021).

Prakticky to může vypadat takto: trvalé bydliště máte např. v Písku, volit se chystáte na Praze 22. Napíšete na městský úřad Písku žádost se svým jménem, adresou trvalého bydliště a jako způsob doručení zvolíte úřad na Praze 22 s tím, že budete volit v okrsku č. 22003 (K Sokolovně č.p. 201). V den voleb do PS Parlamentu ČR pak přijdete na dané místo a průkaz si vyzvednete.

Voličský průkaz lze využít pro volbu prezidenta, pro volbu do Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR, volby do Evropského parlamentu a v omezené míře i do Senátu ČR a krajů (tam ale můžete volit jen v jiné obci v rámci obvodu vašeho trvalého bydliště).

Libor Hejl

vedoucí sociální pracovník KTT Uhřetěves

Jak na nás působí změna času?

Vědci vypožadovali, že na podzim a v zimě je více lidí v depresi, bez nálady a bez energie. Více spí, jí a tloustnou. Jako medvědi, stahují se k „zimnímu spánku“, do sebe. Člověk je více unaven, bez energie, do ničeho se mu nechce, nesoustředí se. Jen lehnout, spát a spát... Zimní deprese vzniká nadbytkem melatoninu v důsledku zkrácení dne, kdy více tmy posiluje jeho vytváření. Jeho tvorbu řídí část mozku jménem šišinka, která je citlivá na světlo. Vnímá denní rytmus dne a noci. Tma posiluje produkci melatoninu, který podporuje spánek. Ale pozor! Šišinka může být zmatena umělým osvětlením a může způsobit nespavost, když v důsledku umělého světla se melatonin ne a ne spustit.

Na podzim a v zimě sluníčku neporučíme. Ale můžeme účinky jeho úbytku zmírnit:

- Udržujeme pravidelný rytmus dne a noci
- Zhasínáme v pravidelný čas, spíme ve tmě
- Přes den se vědomě vystavujeme slunci
- Podpořte tvorbu melatoninu stravou: hroznové víno, rajčata, višně, jahody, pistácie
- Blokujte modrou složku v elektronice, šišinka pak nevyrábí melatonin, což vede ke špatnému usínání po shlédnutí televize nebo mobilního telefonu



Chcete se dozvědět více?

<https://www.zdravonline.cz/clanek/Sezonni-afektivni-porucha--tzv--zimni-smutek-a-jak-se-s-nim-vyporadat> - Zimní deprese

<https://www.brainmarket.cz/nase-novinky/10-zpusobu--jak-zvysovat-produkci-vlastniho-melatoninu/> - Melatonin

Kateřina Neubauerová
terénní psychiatrická sestra



PRO POHODU DUŠE



MARTINA KUSÁKOVÁ

Seriál Mandala 1. Co je to vlastně mandala



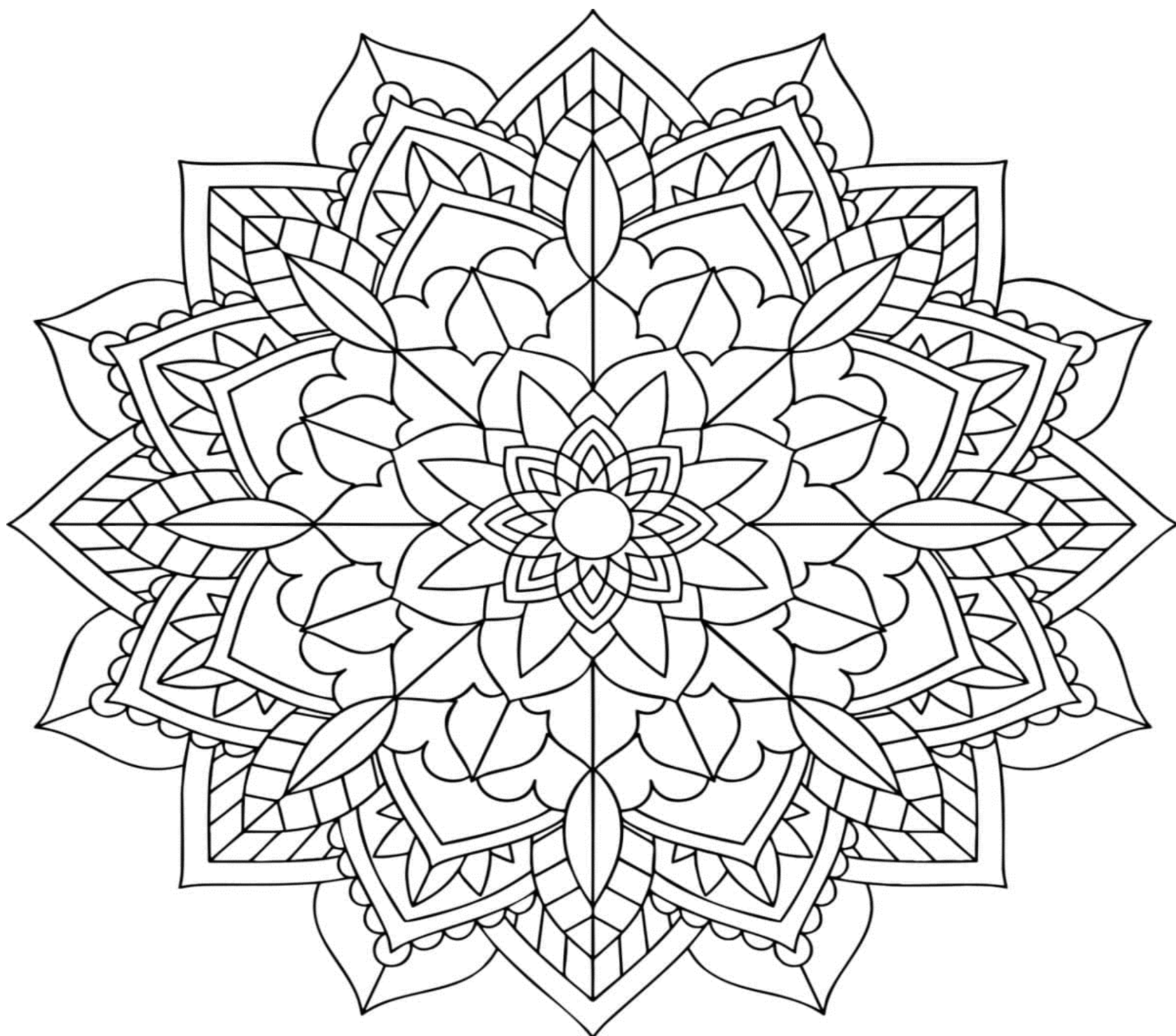
Mandala je vyvážený obrázek se středovým uspořádáním, jehož malováním a vybarvováním zažíváme harmonii, vyváženost, protiklady a cyklický ráz dějů života, které tyto obrazce odrážejí. Slučují se zde protiklady tvarové i barevné. Mandala znamená kruh nebo dokonce magický kruh. Mandaly jsou staré jako lidstvo samo, což dokazuje i fakt, že nejstarší obrazce tohoto druhu se vyskytují už v paleolitu. Během práce s mandalou se soustředíme výhradně na ni, vytváříme obrazce, které sami o sobě přinášejí pocit uspokojení, odvádí naši pozornost od nechtěných myšlenek a probouzí tvořivost.

Z psychologů se jako první ve 20. století pozitivním účinkům mandal věnoval C.G. Jung a spojil tak východní filosofii se západní psychologií. Dnes mandalu můžeme nazvat jako kruhový ornament.

Mandala se díky svému uspořádání kolem středu stává velkou relaxací s ornamenty, barvou a dost možná i něčím víc. Stává se nástrojem a prostředkem na cestě do míst, kde vládne klid, harmonie a láska, které můžeme s mandalou zažívat, přiblížit se sami sobě skrze její poselství.

Pojďme si v prvním kroku vybarvit mandalu podle své nálady a sympatií barev.

A příště se můžete těšit na vysvětlení významu loga naší kliniky ESET, které je též mandalou.



Staženo z www.maminka.cz



TVOŘIVÉ OKÉNKO



DANA KAPLANOVÁ

Pletení šál a ponožek

Jak dlouho se věnujete pletení? Dva roky.

Co Vás na pletení zaujalo? Baví mě vytvářet nový výrobek, mám radost, jak to přibývá a každá šála je úplně jiná.

Kdo Vás na myšlenku plést šály přivedl? Petra Trabulsi z ergoterapie. Ale v dětství mě babička učila plést svetry. Ze začátku to nešlo, svetry mi byly malé. Pak jsem si koupila časopisy a podle nich jsem se to naučila.

Takže jste začala dělat, co už vlastně znáte.



Pletete jenom šály? Ne, poslední dobu i ponožky a v mládí jsem pletla svetry tak od 25 let. A teď bych to chtěla zase zkusit. Babička mě učila plést svetry, když jsem byla malá. Také jsem háčkovala tašky, bačkory z chemlonu. Háčkovala jsem tašku z lýka.

Takže jste experimentovala? Ano.

Před čtyřmi lety, když by Vám někdo řekl „pojdte plést“, šla by jste? Asi ne, neměla bych tenkrát jistotu.

Aha, a teď ji máte? Ano.

Kde se vzala? S přibývajícím množstvím šál.

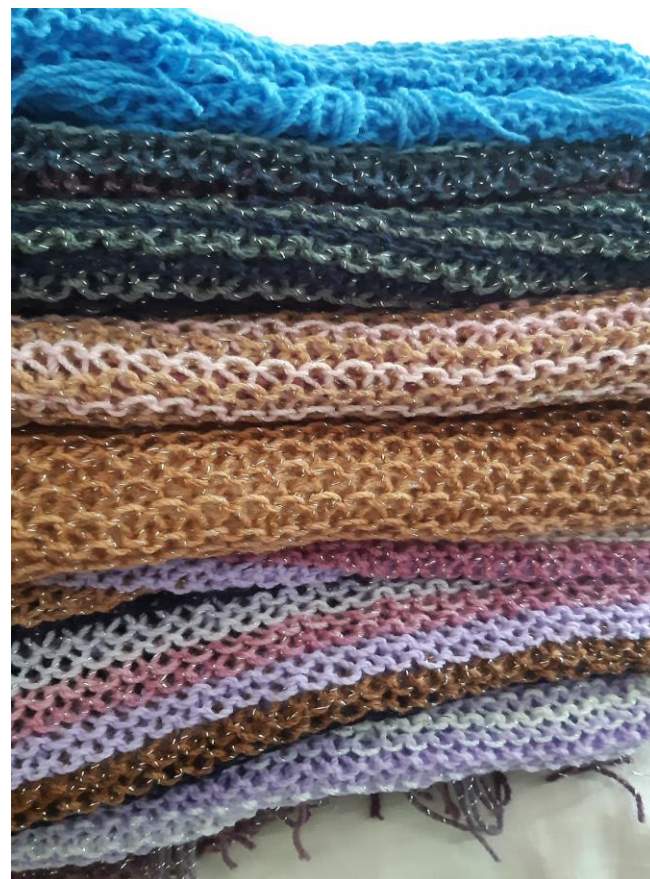
A to jste začala rovnou plést šály? A nebo jste před tím tvořila něco jiného?



Navlékala jsem korálky a vyráběla z drátku rybičky jako vánoční ozdůbky. A začala chodit na ergoterapii.

Takže jste za tu dobu získala zručnost? Ano a ty zkušenosti mi daly pocit jistoty a odvahu zkoušet ty svetry.

Co Vám pletení přináší do života? Že jsem čínorodá, zaplňuji si tím čas. Mám radost ze začátku pletení i na jeho konci. Představuji si šálu, jak bude vypadat. Dávám šály bráchovi a jeho rodině k Vánocům.



Děkujeme za rozhovor, David a Katka



KULTURNÍ OKÉNKO



LUCIE FROUZOVÁ

Tady a teď

Život je lež,
nebo pravda.
Kam jdeš?
Jaký je tvůj osud,
tvoje cesta,
kam směřuješ.
Ptám se já,
najdi sebe, i tebe.
Najdi lásku k životu
a
sen.
To je tvůj cíl,
tvůj úkol.
Hurá do práce.
Jak na to.
Ptám se já.
Jednoduše

Žij tady a teď!

Lucie Frouzová





VAŘÍME ZDRAVĚ, LEVNĚ A RYCHLE



DANA KAPLANOVÁ

Připravíme si:

Jednu menší cibulku, těstoviny, olej,
mražená zelenina (dle chuti), maso a sůl

Příprava:

Do vroucí vody dáme vařit těstoviny (cca 15 - 20 minut).

Připravíme na jemno nakrájenou cibulku.

Kuřecí nebo krůtí maso nakrájíme na malé kostičky.

Připravíme si mraženou zeleninu.

Vaření:

Osmahneme do růžova cibulku na rozpáleném oleji.

Poté přidáme kostičky masa a promícháme

Jemně osolíme dle chuti.

Po osmažení kostiček masa na cibulce zalijeme vodou.

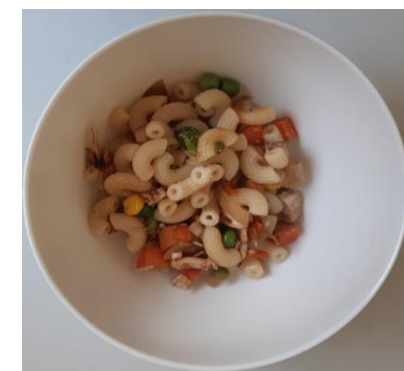
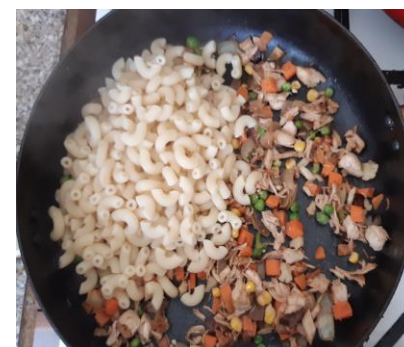
Přidáme mraženou zeleninu a necháme podusit pod pokličkou (10 minut). Pozor, aby se voda nevyvařila.

Podávání jídla:

Do dušeného masa přidáme těstoviny, anebo je můžeme podávat jako přílohu.

Jíme zdravě bez koření a konzervantů.

Krůtí maso je dobré pro podporu melatoninu, hormonu podporujícího spánek.



Dobrou chuť přeje Dana

RECENZE NA FILM



ONDRA FEDOR

Filmová recenze: Gentleman s pistolí

(USA 2018) 90minut – v hlavní roli: Robert Redford

Forrest Tucker je 70letý důchodce, který společně se dvěma dalšími důchodci – kamarády, vykrádají banky. Vždy odejde s úsměvem a kupou peněz, které si pak společně s kamarády rádi rozdělí. Zaskočil policii a uchvátil veřejnost. Po jeho stopách míří detektiv John Hunt, kterému se stále nedaří Tuckera dostihnout. Jednou na cestě autem Tucker potká ženu jménem Jewel, které opraví auto. Slovo dá slovo a oni se nakonec sblíží. Ze začátku ona netuší nic o jeho zločinech, ale nakonec se jí sám svěřil s jeho tajemstvím. Nakonec to bude právě ona, která ho praskne policistům. Tucker ujíždí policií, ale nakonec, když vidí, že už jim neujede, zastaví a nechá se zatknout. Takže po nějaké době ho propustí, ale on to nevydrží a jde opět do banky. Takže se nepolepší. Tak toto je ve stručnosti děj této milé komedie, která uběhne jako nic. Hezky se na to dívá, je to napínavé, byl jsem v celku spokojen.

Hodnotím skoro stejně jak na ČSFD: **67%**

Takže až na ten film narazíte, nenechte si ho ujít, stojí za to.

Hezký filmový zážitek přeje Ondra Fedor





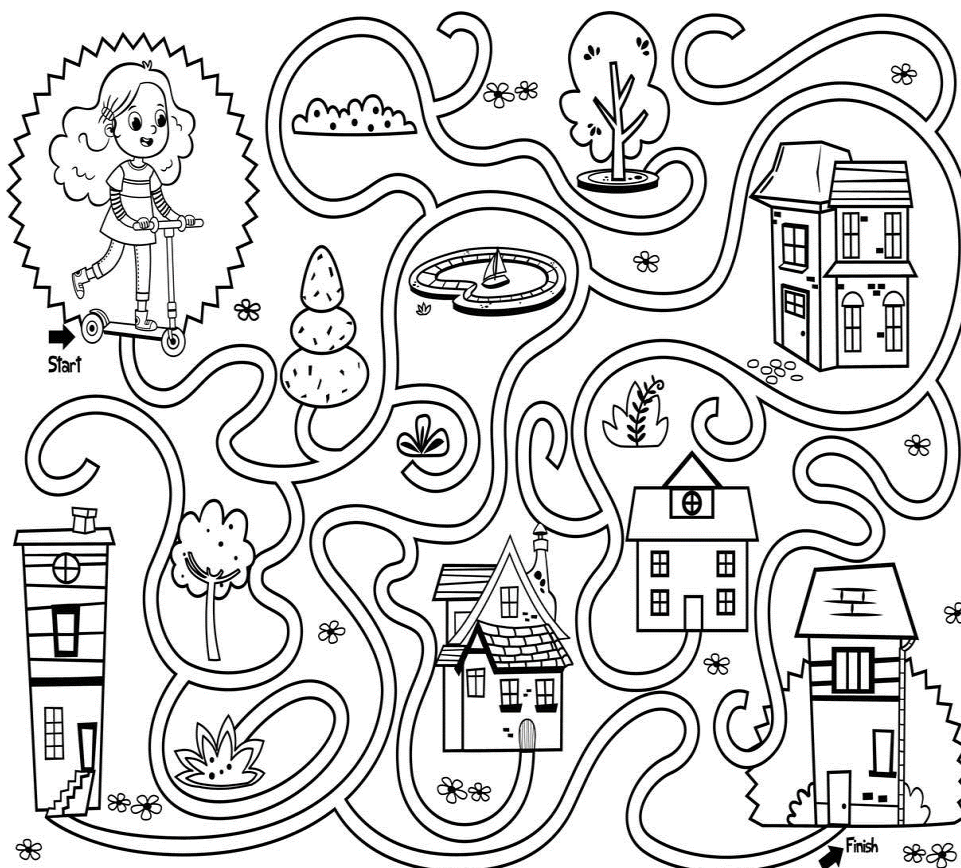
VOLNÝ ČAS V ČEKÁRNĚ



Pro zkrácení dlouhé chvíle v čekárně

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS
3X PŘEČTĚTE NAHLAS
ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

**Co není institucionizovatelné,
je neinstitucionizovatelné.**



Staženo z www.maminka.cz

Holčička jede za kamarádkami. Ke kolika domečkům jí vedou cestičky?

Pár vtipů:

Jak jezdí normální člověk výtahem do třináctého patra? No přece zmáčkne 13.
A jak jezdí do třináctky programátor? Zmáčkne 1, pak 3 a zuřivě hledá enter.

Učitel se ptá prvňáčka:

„Tomášku, doma se také modlíš před jídlem?“

„Ne, to jen ve školní jídelně, maminka vaří dobře.“

Včera jsem si v lékárně koupil testy na covid. Bylo tam 5 kusů, tak jsem je hned všechny vyzkoušel.
Dvakrát jsem negativní, dvakrát pozitivní a jednou těhotný...

Dívají se dva policisté na hvězdy a jeden povídá:

„Ten Velký vůz nějak divně svítí, asi mu seberu techničák.“

„Míšo, ty třešně jsou nějaké divné. Jestlipak jsi je umyla?“

„Ano, a dokonce i mýdlem.“



Staženo z: <https://fotky-foto.cz/>



PLUS BONUS



ANIČKA NEUBAUEROVÁ, LIBOR HEJL

Dáma

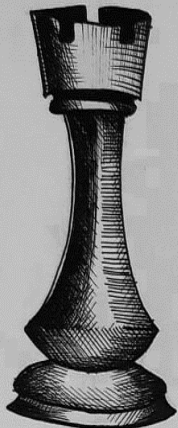
To nejlepší na konec. Pohybuje se v podstatě jako král, jen není omezena na vzdálenost jednoho pole, ale těch polí může být libovolný počet.

*dáma*Král

Nejdůležitější figura ve hře, jeho zajištěním hru prohráváte. Hýbe se celkem jednoduše, o jedno políčko jakýmkoli směrem (i úhlopříčně).

*král*Věž

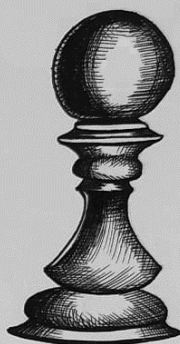
Pohybuje se o libovolný počet polí dopředu, dozadu a do stran. Velmi silná figura!

*věž*Jezdec

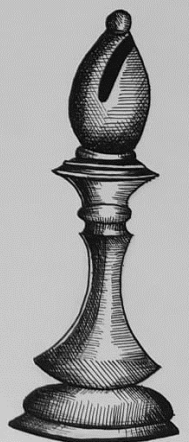
Někdy trochu familiárně přezdívaný „kůň“. Jako jediná figura může během svého pohybu přeskokovat jiné figury. Táhne atypicky, ve tvaru písmene „L“. V jednom směru tedy o dvě pole a pak o jedno kolmo (nebo naopak).

*jezdec*Pěšec

Pohybuje se dopředu o jedno pole (s výjimkou prvního tahu, to může o dvě). Figury bere úhlopříčně. Pohybovat se zpět nesmí. Z boje se jednoduše neutíká. Pokud pěšák projde celým herním polem až na poslední linii, tak může povýšit – změnit se v jinou figuru (nejčastěji v dámu). Inu ne nadarmo se říká, že každý pěšák nosí v torně maršálskou hůl. (úhlopříčně).

*pěšec*Střelec

Pohybuje se o kolik polí chce, po úhlopříčce kterýmkoli směrem.

*střelec*

Děkujeme za ilustraci Aniče Neubauerové. I za odborný text Liboru Hejlovi

Máte nápady, návrhy, co by jste v **OČKU ESETU** uvítali?
Píšete, tvoříte, malujete, varíte, máte zajímavé informace? Nenechávejte si je pro sebe.
NAPIŠTE NÁM!

OČKO ESETU je naše společné dílo. My napíšeme, doplníme, co vy navrhnete, zhodnotíte a poptáte.

A kdo za **OČKEM ESETU** stojí?

Ondřej Fedor, Dana Kaplanová, Lucie Frouzová, David Košťálek, Katka Neubauerová a Libor Hejl

Kam můžete zasílat své podněty:

kontaktní email: ocko.esetu@seznam.cz

Časopis v online podobě na: <https://www.cdzeset.cz/>