



OČKO ESETU

LETNÍ VYDÁNÍ 2022

ÚVODNÍK ONDRY FEDORA

Venku se nám rýsuje krásné teplé počasí, a tak jsme vyrazili ven, abychom Vás navnadili na malebná zákoutí města Prahy 10. Martin Masopust nafotil krásná zákoutí parků kolem Kliniky ESET, kde si můžete v klidu a pohodlí pražské zeleně sednout a rozjímat.

V našem letním čísle je opět spousta zajímavé inspirace. Zdravá strava, trávení volného času, procházky po venku, anebo zajímavý film.

Kolem časopisu se také děje hodně nových aktivit. Především v Dřevěnce, kde klienti spolu s terénními pracovníky hrají zajímavé deskové hry. Jako například DIXIT s Martinou Kusákovou, anebo čtení s peerem Davidem Košťálkem, anebo činnosti komunity kolem samotného vývoje časopisu. Tak přejeme příjemné čtení a krásné léto!

*Příjemné počtení Vám přeje
Ondra Fedor*



Park na Solidaritě, foto: Martin Masopust

NOVINKY

Minulý výtisk našeho Očka vyšel poprvé barevně. A je tu senzace nad senzací. Naši čtenáři se mě ptali, proč už nevycházelo barevně předtím? Inu odpověď je taková, že to hodně řešíme na koleni a tiskli jsme na našich černobílých tiskárnách. Ale minulý rok jsme představili Očko na celostátní akci zvané Konference sociální psychiatrie 2021, kde se nám podařilo se domluvit s vedením na možnosti barevného tisku ve speciální tiskárně.

V redakci jsme velice rádi, že Vám čtenářům můžeme předložit nová vydání v barvě. Řekl bych, že i na Vás působí dobře podle ohlasů vrácených dotazníků, že Vás barevná verze zaujala. Především grafika, barevnost jednotlivých obrázků a pestrost textů.

*S přáním příjemného počtení u nového čísla
Vám přeje David Košťálek*





KONÁ SE V ESETU

JAK JSEM ZVLÁDL PODPOROVANÉ ZAMĚŠTNÁNÍ V ESET – HELP



Dnes nám Tomáš Chramosta představí pracovní příležitost pro klienty CDZ – podporované zaměstnání pod záštitou ESET – HELP, kde pracoval půl roku. Náplní práce byla péče o vnitřní i vnější prostory psychoterapeutické Kliniky ESET. Tak nám to nedalo, krásné skoro letní venkovní prostory jsme si nafotili a zeptali jsme se Tomáše, jak se mu kolem Kliniky a v ESETu pracovalo.

Co bylo náplní této práce? Součástí práce bylo zalévání květin na zahradě kolem Kliniky ESET. Venku jsem zaléval hadicí a uvnitř Kliniky a na balkónech všechny květiny v květináčích konví. Na zalévání květin jsme se domlouvali s Lenkou z ESET – HELP, záleželo na tom, jak je sucho. Sbíral jsem papírky kolem domu a vytrhával jsem plevel. Na toaletách jsem doplňoval papírové utěrky. Vyhazoval jsem cigarety z popelníku před Klinikou. Jednou za čas jsem vysypal popelníky také na terase. Čistil jsem kávovar. Mou prací bylo také uklízet látkové utěrky, ale to mě Lenka nenechala dělat, protože byl COVID.

Takže to byla taková zahradničina? Jen ta péče o záhony, celkově to byla spíše péče o prostory. Udržoval jsem je v čistotě a aby byly pěkné. Snažil jsem se s příslušenstvím pracovat tak, aby se v něm nic neponičilo, aby fungovalo. Pracoval jsem tak, jak po mně chtěla Lenka, která mě zaučovala.

To je dost práce najednou, jak slyším. Jak se Vám to dařilo zvládat? Lenka mi hodně pomáhala. Všechno mi vysvětlila, hlavně složitější úkoly. Učila mě, jak postavit stojan s hadicí, abych mohl v pohodě jít a zalévat květiny. Jak vyčistit kávovar. Jak nastavit rozprašovač vody. Zaučoval jsem se lehce. Lenka mi vyhovovala, byla trpělivá a hodná. Vysvětlila mně, co a jak mám dělat.

Jak se Vám na Klinice pracovalo? Moc dobře. Lenka byla sice občas pedant... Ale v dobrém, hodně mi pomáhala. Bylo to pěkné prostředí a čistá práce. A mezi lidmi na Klinice se mně pracovalo dobře. Je škoda, že Lenka odešla. Také je tu příjemné a pěkné prostředí.



Jak Vás ta práce připravila nebo nadchla pro další zaměstnání? Nechtěl jsem tady moc končit, rád bych tu pracoval déle, ale je to práce jen na půl roku. Potom jsem byl trochu unavený, chvíli jsem si dal pauzu a pak jsem šel pracovat do Gatebo, kde jsem na pet láhve lepil etikety. Ale lidi tam byli nervózní, spěchali, byli hodně nepříjemní. Moc jsem to nezvládal, tak jsem odešel, bylo mi špatně. Protože to bylo špatné prostředí, tak jsem se rozhodl skončit.



Co děláte nyní? Teď chodím do ESETu na stacionář, kde jsem spokojený. Lidi tam jsou fajn. Vlastík, Pavla, nový Tomáš, Naďa. Když jsou lidi v kolektivu klidní, jsou vyrovnanější, lépe mezi ně zapadnu. V takovém kolektivu se mi lépe pracuje. Práce v ESETu mi ukázala, že zvládnou takovou práci, když jsou kolem mě lidé, kteří mě berou, respektují a vytváří klidné prostředí.

Kam bych měl jít, kdybych chtěl tuto pozici sehnat?

Do Dřevěnky CDZ za sociálními pracovníky a sestrami a ti už Vám poradí a nasměrují Vás na pracovníky podporovaného zaměstnání ESET – HELP. Konkrétně za Radkou Havlíkovou.

Děkujeme Tomášovi za rozhovor a přejeme mu, ať se mu daří dobře David a Katka
STRÁNKA 2



PŘÍBĚHY ZE ŽIVOTA

DEN ŠACHISTY PETRA KLÍMKA

Petr Klímek, klient CDZ ESET hraje závodně šachy za krajský přebor družstev Karlovarského kraje za Sokolov a hostuje za Prahu Pankrác, kde hraje ve druhé třídě F a třetí třídě G pražského přeboru. Na internetovém turnaji byl Petr dnes (15.5.2022) první z 500 hráčů! VELKÁ GRATULACE!!! V simultáncích, kdy chodí mistři v šachu kolem stolu a hrají s více hráči najednou, vyhrál dvakrát nad mezinárodním mistrem v šachu panem Doležalem. Takové úspěchy...Tak nás zajímalo, jak se k nim Petr dopracoval a jak si nadále své šachové dovednosti udržuje.

Nejste během soutěže ve stresu? Někdy jsem vystresovaný, když se nedaří. Pomáhá mi se občerstvit. Ale málokdy, baví mě to a hraji od mala a často. Dá se trénovat také na počítačových programech, kde trénuji tahy podle toho, jak soupeř zahájí hru. Jsou na to počítačové programy.

Jak se internetové hraní liší od toho naživo? Na internetu je čas bez přidávání (1 minuta + 0 sekund za tah). Takže naživo máte více času (3 minuty +2 sekundy za tah). Občas máte v hlavě tři – čtyři tahy napřed, kdy soupeř nestíhá zareagovat. Raději mám hru bez přidávání času. Jednou jsme hráli 6 hodin v kuse.

Stihnete si s ostatními hráči během turnaje i popovídat? Občas si s kamarády šeptáme. Když hrajeme přes internet, tak na PLAYOK.COM je chat a tam si můžeme psát. Píšeme si mezi koly. Setkávám se s kamarádem šachistou a hrajeme šachy jen tak.

Hrajete jen individuálně anebo i v družstvech a jak to probíhá? Hráli jsme turnaj v Hroznětíně za družstva, kde jsme byli třetí. Každý vyhrál propisku a společně pohár a vodku. Hra probíhá tak, že v jednu chvíli proti sobě hrají 4 lidé ze dvou družstev. A počítají se výhra 3 body, remíza 1 bod a prohra 0. Body za vyhrané partie a za remízy jsem nasbíral 1870 bodů.

V souvislosti se šachy jste dělal ještě jiné činnosti? Ano, udělal jsem si zkoušky na rozhodčího v šachu – druhou a třetí třídu. Rozhodčí zapisuje výsledky a řeší spory během hry. Třeba to, když si šachista pomáhal programem z telefonu, který chodil sledovat na toaletu. Hodnotí, zda hráč nezahrál nepřípustný tah, když třeba odkryje šach, anebo nastavuje hodiny. Dělal jsem rozhodčího na turnaji mladistvých a seniorů v Sokolově.

A jak vypadá tréninkový den takto úspěšného šachisty? Hodně trénuji, ale ne každý den. Na internetu hrají již 9 měsíců se živým protihráčem zhruba 4x týdně. Vstávám v 5.30 hodin do práce a vracím se v 11.30 hodin. Přítelkyně Terka mi připraví oběd, pak odpočívám. Od 14:00 hodin hrají šachy do 16:00 hodin. Od 17:00 hodin jdu na procházku. Večeři máme od 18:00 hodin. Pak hrají do 19:00 hodin a od 19:00 hodin sleduji zprávy. Šachy hrajeme od 20.30 – 21.30 hodin. Trénuji na internetových portálech PLAYOK.COM, LICHESS.ORG a CHESSGAMES.COM.



Děkujeme Petrovi za rozhovor a přejeme mu, ať se nadále vede takto dobře a má dostatek sil do dalšího tréninku
Ondra, David a Katka



PEER OKÉNKO

PŘÍBĚH S DOBRÝM KONCEM

Mé 35leté plácání mezi úzkostmi a depresemi se začalo odvíjet po rozvodu rodičů. To mi bylo sladkých 18 let a byla jsem v maturitním ročníku. Rodiče se tehdy rozvedli za velmi dramatických okolností. Následně se ihned otec znovu oženil a do bytu 3+1 si přivedl svojí druhou ženu, už těhotnou. Takže jsme i s mojí maminkou rok všichni bydleli dohromady, navíc i s miminkem, mým nevlastním bráškou. Já maturitu zvládla, po roce jsem se vdala a podařilo se mi odstěhovat. Následovalo zaměstnání, svatba, narození syna a můj rozvod. A v té době jsem začala trpět chronickou nespavostí. Vůbec nic mi nezabíralo. Následovala hospitalizace a tam se jim mně podařilo uspat až léky silnými jako slabší narkóza. Potom jsem se z toho dostala, dokonce jsem byla asi 10 let bez léků, fungovala jsem skvěle, s nulovou absencí. Potom jsem ještě 2x nezvládla



silné emoční zátěže, obojí si vyžádalo léčbu medikací. Fungovala jsem, ale pořád jsem byla hlavou v minulosti, šťourala jsem se s psychologkou v traumatech, nebo jsem se zabírala katastrofickými scénáři z budoucnosti.

Moje osudová platonická láska mi jednou řekla: „Ty Marie, vůbec neumíš žít tady a teď. A můžeš o všechno přijít“. Přišla jsem. Tehdy slovo přítomnost mi vůbec nic neříkalo. V roce 2014 jsem dostala psychotickou ataku v době, kdy mi umřel otec a následně za rok maminka. S otcem jsem se ke stáru smířila. I s nevlastním bratrem mám hezký vztah. Ataka naštěstí byla jen jedna, ale co se nestalo.

Před dvěma lety jsem se jednoho dne doslova probudila do jednoho rána a zjistila jsem, že mám vědomí. Bylo to úplně pro mě nové vnímání světa. Myšlení ustoupilo a bylo jenom konání. A já poznala kouzelný stav, jaké je to být TADY a TEĎ. Tedy ten stav, na který mě v minulosti upozornila ta moje velká platonická láska. Okamžitě jsem začala s osobním rozvojem. Inspiraci jsem čerpala u Tooleho, Moojiho, Adyashantiho, Joshiho, nadchla mě technika mindfulness. Podařilo se mi pochopit, jak fungují myšlenky, pocity a emoce, jak jsou vzájemně propojené. Dva roky jsem vědomou přítomnost pilovala s nadhledem a žila jsem v klidu a míru. Začátkem ledna jsem chtěla postoupit do dalšího levelu, chtěla jsem se naučit dostat se do stavu nemyšlení. Ale ejhle, co se nestalo. Z podvědomí se na mně začaly chrlit staré a nefunkční myšlenkové vzorce, začala jsem mít neodbytné vtíravé myšlenky, na které se samozřejmě nabalily úzkosti, ale nijak dramatické to nebylo. Naučila jsem se, jak se vtíravými myšlenkami zacházet, už mě netrápí. Chybu jsem udělala, že jsem chtěla postoupit na další level, a to vůbec nepřipravená. Prostě jsem se naučila s tím nebojovat, přijímám to v takovém stavu, v jakém to přichází. Díky tomu jsem pochopila i zákon pomíjivosti. A taky je nesmírně důležité, čemu věnuji pozornost, tam to roste. Takže klidně dopoledne přežiju nával úzkosti, odpoledne v úterý chodím jako dobrovolník do domova pro seniory, mezitím si nakoupím, jdu na vycházku a snažím se z každého přítomného okamžiku něco pozitivního vytřískat, i když se vnitřně necítím. Obavy z budoucnosti mě tu a tam přepadnou, ale už mě nedostávají do paniky. Neznám skutečně lepší stav, než je vědomá přítomnost, ale musela jsem si na to přijít sama, žádný psycholog mě na tuto cestu neupozornil.

Stav nemyšlení asi pro mě není určen. Musím nějak překousat, co jsem dostala do vínku. Když mě přepadne úzkost a začnu lapat po dechu, řeknu si, aha, zase symptom a nevnímám si toho. Už to tady bylo a dnes mě to nevyvádí z míry. Ani blbé myšlenky. Kdo to dočetl až sem, přeji od srdce, aby se i Vám podařilo žít vědomý život. Trýzně života Vás budou potkávat i nadále, ale dají se zvládat s nadhledem a s úplně jiným přístupem. Dneska se raduji z každé maličkosti, třeba jen z toho, že mohu každý den poslouchat zpěv ptáků v hostivařském lesoparku. Ohromnou radost mi dělá milovaný syn a vnoučátka. Milovaný pejsek už bohužel odešel do psího nebe, ale díky vědomé přítomnosti se mi velikou bolest podařilo zpracovat do týdne.

Děkujeme Marii Vladkyové za její příběh, za redakci Katka a David



VOLNOČASOVÉ OKÉNKO

KLID A POHODA PRAŽSKÝCH PARKŮ

Léto klepe na dveře a volá, ať se jdeme projít, vyjít na čerstvý vzduch a nechat se hřát letními paprsky. Kam ale? Za tímto účelem jsme se rozhodli Vám přiblížit tři parky kolem CDZ ESET, kam si lze zajít a v klidu posedět a rozjímat. Doufáme, že Vám fotografie Martina Masopusta budou inspirací pro procházky letní Prahou 10.

Park mezi ulicemi Brigádníků a V Olšínách

Park se rozprostírá mezi metrem Strašnická a zastávkou autobusu 188 Dobročovská. Je kousek od ESETu směrem na Skalku. Sousedí se základní školou v ulici Brigádníků a jejím hřištěm. Jak vidíte na obrázku, lze se zde schovat před letním žářem slunce pod větvemi mohutných stromů.



Park V Úžlabině

Park se rozprostírá v mírném kopci kousek od tramvajové zastávky Zborov směrem na Malešice, poblíž Polikliniky Plaňanská. Nachází se v něm pomník horolezecké výpravy, která zahynula na hoře Huascarán ležící v Peru, vysoké 6768 m. Je celkem odlehlý od ruchu tramvají a obchodů, takže v něm lze najít klid zejména v dopoledních hodinách, kdy jsou studenti ve školách.

Park mezi ulicemi Brigádníků a V Olšínách



Park Na Solidaritě

Park je hned vedle Strašnického divadla na tramvajové zastávce Zborov. Vedle parku je příjemná cukrárna s možností posedět venku, anebo si můžete dát zmrzlinu venku pod větvemi stromů. Vyjdete-li z branky ESETu směrem doprava a jdete rovně ulicí Barikádníků, tak jste během 5 minut v parku. Je maličký, ale příjemný.

Park V Úžlabině



Přejeme příjemnou procházku!!!!

Park Na Solidaritě

Foto: Martin Masopust
Text: Katka Neubauerová

Další parky Prahy 10 si můžete najít na webu:
<https://verejneprostory.cz/vp-kolem-nas/parl.v/seznam-parku-na-praze-10>



SOCIÁLNÍ OKÉNKO

JAK ZÍSKAT OD ÚŘADU POTVRZENÍ O INVALIDNÍM DŮCHODU

Potvrzení o přidělení a pobírání invalidního důchodu je potřeba doložit ke slevě na průkazku MHD, na žádost o sociální bydlení, k daňovému přiznání, k žádostem o poskytování sociálních služeb a pro uplatnění nároků na slevy. Toto potvrzení se vydává na nejbližší pobočce Okresní správy sociálního zabezpečení (OSSZ). Bohužel neexistuje veřejně dostupný formulář ke stažení o potvrzení trvání invalidního důchodu a ani formulář žádosti o invalidní důchod. Zde je potřeba zajít na pobočku ČSSZ a tam na přepážce s Vámi pracovník příslušné formuláře vyplní. Lze si pro něj přijít osobně, anebo zmocnit jinou osobu. Jak jinak potvrzení získat?

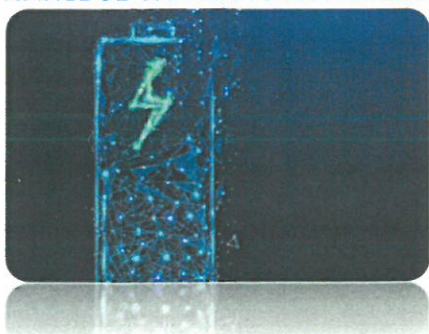
- Na pobočku nejbližšího pracoviště si lze zajít v pondělí a ve středu v časovém rozmezí 8.00 – 17.00 hodin. Pro Prahu 10 je na adrese Olšanská 3, Praha 3 - Žižkov. Jsou zde velké fronty, tak se připravte, že si počkáte. Mají zde k vytištění pořadová čísla jako na úřadu práce, takže si nemusíte úporně hlídat místo ve frontě.
- V případě, že nemáte nárok na výplatu důchodu z důvodu nedostatečného množství odpracovaných let, je třeba zajít pro potvrzení invalidního důchodu na tu pobočku, kde jste si o důchod žádali, anebo na pobočku ČSSZ na Praze 9. Zde se pro obtížnost sehnání lejstra také vyplátí spolupráce s klíčovým pracovníkem. Pokud Vám důchod vyplácí, můžete si pro potvrzení zajít kamkoliv.
- Další možností je, zaslat písemnou žádost s vlastnoručním podpisem na adresu ČSSZ, Křížová 25, 225 08 Praha 5. Zde je dobré jednat přes klíčového pracovníka, sociálního pracovníka, který by na úřad zavola a domluvil by se s nimi na konkrétní žádosti.
- Pokud neřešíme situaci na poslední chvíli, vyhneme se frontě. Takže se vyplátí, když se objednáte na jejich webu na adrese: <https://objednani.cssz.cz/index.php>. Když zadáte do vyhledávače klíčové slovo „objednání ČSSZ“, dostanete se také na tento web. S objednávkou Vám může pomoci Váš klíčový pracovník, anebo služba sídlící v Dřevěnce CDZ ESET ve všední dny od 9.00 hodin do 19.00 hodin.



JAK PŘERUŠIT STUDIUM KVŮLI ZRAVOTNÍM POTÍŽÍM, ABYCHOM NEPŘÍŠLI O DÁVKY?

Záleží, jaké dávky máme na mysli. Patrně se to bude týkat dávek v péči (například odměna pěstouna). V praxi jsme se s touto situací v uplynulém roce několikrát potkali. Výše odměny pěstouna je závislá na koeficientu a výši minimální mzdy a samozřejmě také dle počtu dětí, které jsou svěřeny do pěstounské péče. Setkali jsme se s tím, že studující musel přerušit střední školu, protože jeho stav nebyl zcela slučitelný s pravidelnou školní docházkou (a v úvahu už nepřicházel ani individuální studijní plán). Po společné dohodě jsme došli k názoru, že nejlepší by bylo školu na rok přerušit, nastoupit léčbu v denním stacionáři a po jeho absolvování studium opětovně navázat. V takové situaci je nutné vyplnit Potvrzení o zdravotním stavu vydané ošetřujícím lékařem (pro úřad práce) a formulář pro pojišťovnu s názvem Potvrzení o neschopnosti soustavně se připravovat na budoucí povolání nebo vykonávat výdělečnou činnost pro nemoc nebo úraz. Podobný postup lze použít i při pobírání dávky Příspěvek na dítě.

NÁHLE SE VÁM ZVÝŠILA PLATBA ZA ENERGIE, CO S TÍM?



Častá otázka v posledních dnech. Odpovědí, která se nabízí, je dávka státní sociální podpory s názvem Příspěvek na bydlení. Ze statistik vyplývá, že nárok na tuto dávku má poměrně dost lidí, nicméně ve skutečnosti o ni požádá jen asi 20 % z nich. Důvodem je přílišná komplikovanost podání žádosti (někdy se vyplňuje i přes deset dokumentů!). Neváhejte tedy tuto možnost prokonzultovat se svoji sociální pracovníci/pracovníkem, který Vám s podáním dávky, popř. s posouzením vhodnosti její žádosti určitě pomůže.

Pro více informací: <https://www.mps.cz/>

Libor Hejl



PRO POHODU A KLID DUŠE

4. SERIÁL MANDALY S MARTINOU KUSÁKOVOU

Co je to vlastně mandala?

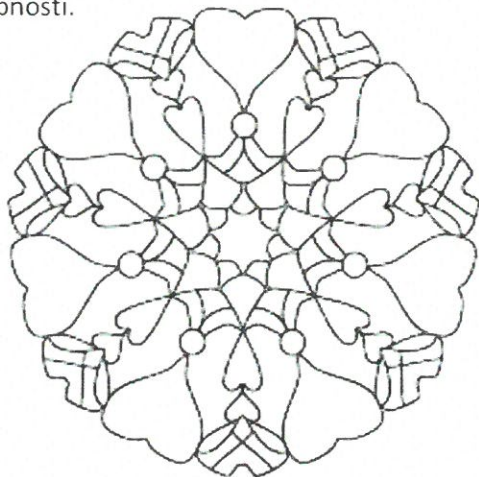
Pojďme spolu nahlédnout do světa mandal. Výraz MANDALA se překládá ze sanskrtu, což je jeden z nejstarších lidských jazyků světa a v sanskrtu slovo mandala znamená kruh. Je tedy patrné, že mandaly-kruhy zajímaly již naše dávné předky. Různě barevné a tvarované mandaly vždy znázorňovaly vesmír, kosmos nebo také život na zemi. Mandaly měly od pradávna pro lidi velký význam a jejich tvůrci cítili, že tvorbou mandal k nim přichází emoce klidu a míru. Proto není divu, že i západní moderní člověk našel k mandalám svou cestu.

Mandala je harmonicky vyvážený kruhový obrazec. Ten má vždy středové uspořádání. Při malování nebo vybarvování postupujeme od středu směrem ven nebo od okraje směrem ke středu. V psychologii se asi nejvíce využívají v arteterapii. Arteterapie je popisována jako spontánní léčebná tvořivost, sebeuzdravující proces, ke kterému dochází prostřednictvím tvůrčí činnosti.

V čem je ukryta síla pozitivního účinku mandal?

Malování mandal tak může být právě touto tvůrčí činností. Síla pozitivního účinku je ukryta ve vyváženosti kruhu. Ten při harmonickém uspořádání může odrážet spojování protikladů okolního světa. Při propojení protikladů v kresbě cítíme vnitřní klid. Vyváženost se přenáší na nás a naplňuje nás pocitem harmonie, relaxace a pohody. Kresba či vybarvování mandal nám pomáhá zažít pocit volnosti, odvádí nás od nechtěných myšlenek a probouzí tvořivou sílu.

Měli bychom se snažit, aby právě tato tvořivá síla byla naším životním průvodcem. S tvůrčí silou se posilují naše pozitivní emoce a ožívují se pozitivní energie v nás. Malování má velký účinek při nalézání podnětů, zdrojů pro aktivizaci síly naší duše a které jsou prospěšné pro léčbu a sílu naší osobnosti.

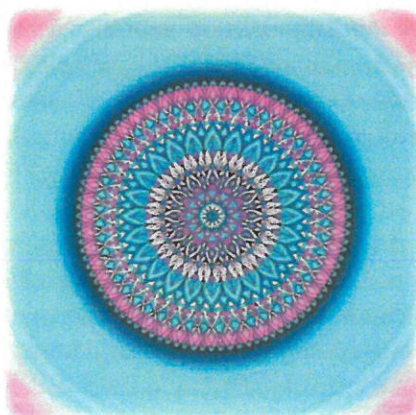
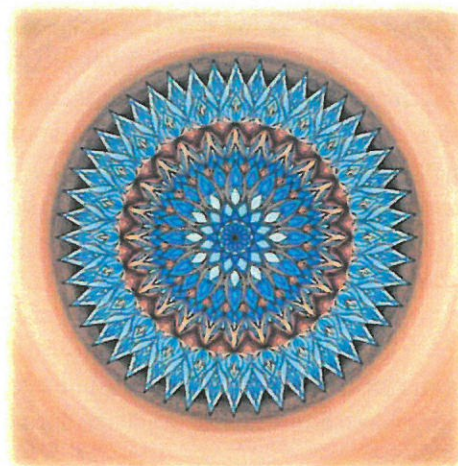


Pojďme si společně jednu jarní mandalu vybarvit

Mandaly staženy z:

www.mandalanakazdyden.cz

Zadívejte se na mandaly, jak na vás působí, jaké ve vás vyvolávají emoce. V příštím díle nám Martina napíše něco o vlivu barev na psychiku.





TVOŘIVÉ OKÉNKO-LUHE DAMOHE DAT

5

Hodně lidí si nahlas stěžovalo, že armáda není dostatečně velká a plánované obléhání Miškovce vyžaduje víc než jednoho epileptika s vidlemi, který navíc často mluvil o dezerci. Úředníci Ministerstva obrany a štábní generálové museli často vysvětlovat, že jediným vojákem výzvědné pěchoty, který přežil Velký maďarský terorismus, je vojín Jean Hof. Navíc se tento nenápadný a skromný hrdina bezvadně osvědčil už v konfliktu s Uralskou unií a bylo evidentní, že Kazachstán má tu nejlepší armádu na světě.

Lidem se ani nechtělo věřit, že operace Mrož skončila fatálním neúspěchem, když Jean během dlouhého pochodu zabloudil a zmizel. Pan Hříbek vycítil příležitost ke skamarádění a navštívil Haleze v černošských ubikacích.

„Ahoj, už jsi vypracovala systém pro prevenci dezerce?“

„Ne.“ Pan Hříbek se na chvíli zarazil a odešel. Odpoledne během přestávky divadelní hry o tom ministryně vyprávěla Ingrid. „Na mě to zase zkoušel větou „Ahoj, slyšela jsi o tom, že mě v dětství mlátil otec?“ Konstatovala odměřená šedesátice v kostýmu klauna a udělala grimasu postižené revizorky.

Když se Haleze ukládala ke spánku, vzpomněla si na dominantního školníka ze základky a svůj první polibek. Vzpomněla si, jak byla potom celé škole pro smích a jak se školníkem utekli z Nebrasky do Idaho a po třech týdnech se rozešli v dobrém.

6

Haleze zkontrolovala přívod plutonia a zapnula Holečkův přístroj.

„Zase je ten krám rozbitej, pojď si to spravit.“ Zahulákala na lesního elfa Oriona.

„Spravím to za chvíli, nejdřív ti musím něco říct.“ Řekl podlézavým hlasem Orion a upravoval si účes.

„Tak dělej, ale rychle.“

„Jsi teď v paralelním vesmíru a můžeš tu zůstat, jak dlouho budeš chtít.“

„No dobře a dá se pak zase dostat do dalšího paralelního vesmíru?“

„Ne, to je zakázané.“

„To je náká levota.“

Probudila se plná energie a optimismu do dalšího báječného dne a v hlavě připravovala oficiální prohlášení k odvolání konzultanta výsadek operací Irvina Scotta Juniora.

7

„Nový konzultant bude vybrán z čerstvých a nadějných odchovanců vojenské akademie. To je ta vysoká budova s porouchaným výtahem.“ I když byli v konferenční místnosti jenom dva další lidi, Haleze si těžko zvykala na vypjatou atmosféru opravdové politiky. Ulevilo se jí až ve chvíli, když se roztleskala vyhecovaná Ingrid v kostýmu hip hoperky.

„K čemu nám jsou vyparádění generálové, když nemáme žádnou, jak to jenom říct. Prostě někoho, kdo by zabíjel.“ Řekla Zuzanka plná hněvu na nepoužitelnou vojenskou doktrínu.

„Nabídl se pan Hříbek, jakmile projde řádným výcvikem, bude zařazen do jednotky lukostřelců. A teď běž domů Zuzanko, určitě už na tebe čeká teplá večeře.“

Haleze se rozhodla, že osobně dohlédne na Hříbkův výcvik a navštívila budovu bývalé pošty. Rotmistr Rogers ji čekal s obličejem bez výrazu a nepatrně zakýval hlavou. „Těch 80 kilo na benchi na něj bylo moc. Když dorazil léčitel, už bylo pozdě. Nepomohla ani konopná mast.“



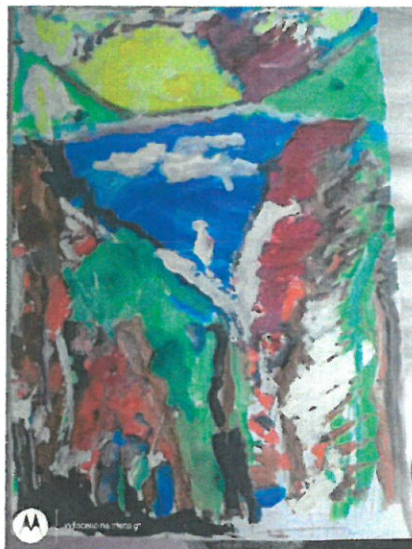
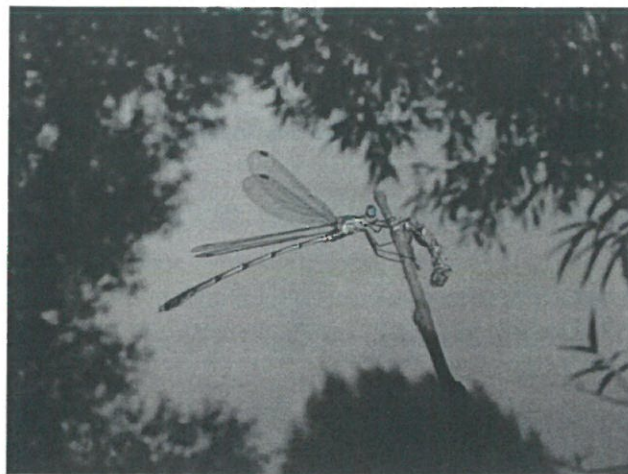
Text: HALEZE

Ilustrace: Anna Neubauerová



KULTURNÍ OKÉNKO

Fotografie pro potěšení oka od pana Martina Masopusta:



Najdi svůj svět, ať je Tvůj život krásný

Život je krátký, proto má být krásný.

Najdi svůj krásný svět – bez bázně a hany.

Najdi svůj životní styl, glanc, a empatii.

Najdi lidi, kterým na Tobě záleží, mají Tě rádi.

Najdi svůj svět v práci i v časovém volnu.

Žij láskou k tomuto světu.

Neboj se a běž rovnou k západu slunce a obdivuj jeho krásu.

Lucie Frouzová

TIP NA NÁVŠTĚVU VÝZNAMÉHO MÍSTA SPOJENÉHO S VÝROČÍM DRUHÉ SVĚTOVÉ VÁLKY

DŮM V UHŘÍNĚVSI, MÍSTO ÚKRYTU PARAŠUTISTŮ KONSPIRAČNÍCH SCHŮZEK K DOJEDNÁNÍ ATENTÁTU NA HEYDRICHA

Válka je bezesporu špatná věc, což se nám potvrzuje i v dnešních dnech. Někdy ale bývá zajímavé si výročí významných událostí dějin připomenout, a to zejména když se nachází v našem regionu, který byl v tomto ohledu do nedávna celkem opomenut. Letos si totiž připomínáme 80. let od úspěšného provedení atentátu na zastupujícího říšského protektora R. Heydricha. Jistou roli v něm totiž sehrála i Uhříněves, konkrétně dům v ulici Lidického č. 8. Právě v tomto domě sídlil pplk. Václav Novák se svojí rodinou, který v březnu 1942 oba parašutisty z výsadku Anthropoid ve svém domě dočasně ubytoval a místo se tak po nějaký čas stalo dějištěm konspiračních schůzek. Před domem, který dnes pochopitelně vypadá jinak než před 80 lety, je informační tabule, kde si můžete přečíst podrobnosti. Například i o tom, jakou roli mohla sehrát nakousnutá sušenka... Události se dále věnuje i Uhříněvské muzeum, které sídlí na Novém náměstí č. 1251, nabízející výstavu na téma Anthropoid - 80 let aneb „Jak se žilo v Uhříněvsi“.



Libor Hejl



TIPY A RADY DO DOMÁCNOSTI

KARI A KURKUMA – ZDRAVÍ DO KAŽDÉ KUCHYNĚ

Snadno dostupná, pěkně barevná, aromatická koření, díky kterým vykouzíme jednoduchá a zdraví prospěšná jídla v domácí kuchyni. Obě koření obsahují kurkumin, který je rozpustný v tucích a má na svědomí níže zmíněné blahodárné účinky. V kurkumě je ho cca 5 % a v kari ještě méně. Nedosáhneme tak léčebných účinků, kdyby se konzumace musela konzultovat s lékařem zvláště, má-li člověk konkrétní zdravotní potíže. Pokud tedy koření pouze přidáme jako koření do jídelníčku, nemůžeme jeho dávky přehnat a zároveň využijeme pozitivní účinky na organismus, kterými jsou:

- Podpora srdeční činnosti, úprava krevního tlaku
- Podpora imunity a trávení
- Podpora produkce serotoninu a tím pádem dobré nálady
- Umí pročistit játra a zvýšit jejich obranyschopnost
- Snižuje hladinu cholesterolu i cukru
- Má protizánětlivé účinky
- Má antioxidační účinky, což znamená, že pomáhají předcházet poškození buněk



Staženo z: <https://bylinkovyraj.net/kurkuma-dlouha>



Staženo z: <https://paleosnadno.cz/recept/kari-koření/>

Kurkuma pochází z Asie a říká se jí indický šafrán. Používá se do nakládané zeleniny, pikantních jídel, k dochucení masa, ryb, fazolí, čočky či zeleninových pokrmů.

Kari pochází z Indie. Je to vlastně směs koření, mezi nimiž jsou paprika, kurkuma, chilli, zázvor, kmín a další. Každý výrobce má své unikátní složení.

Příště si uvaříme krůtí na kari s rýží. Budete-li rychlejší, pošlete FOTO!!! Zdraví Katka a Dana

RECENZE ONDRY FEDORA

Perný den (Velká Británie 1964) – 84minut Hodnotím: 85%

Režie: Richard Lester Hrají: John Lennon, Paul McCartney, Ringo Starr, George Harold Harrison

Znáte je asi skoro všichni z Vás, ano jsou to členové jedné z nejlepších kapel 60. let The Beatles. Pokud nikdo z Vás neví, o kom je řeč, představíme kapelu jmenovitě: John Lennon, Paul McCartney, Ringo Starr a George Harold Harrison. Režii tohoto místy velmi vtipného snímku měl na starosti režisér Richard Lester, který s nimi natočil ještě jeden film Help! Ten už byl barevný a také obsahoval spoustu hitů, ale byl méně úspěšný, nežli tento film. Perný den také dostal ocenění jako nejlepší britský film roku 1964. Film vydal na DVD Intersonic v roce 2004. Film obsahuje známé písně z repertoáru The Beatles, také velmi břitký anglický humor. Nejvíce se mi líbila scéna v koupelně s Lennonem, byla opravdu velmi vtipná. Ale vtipných scén je ve filmu daleko více. Jako vzpomínka na 60. léta film skutečně zaslouží ocenit. I když jsem ho dlouho neviděl, dobře jsem se pobavil. A některé songy jsem si zazpíval. Třeba Vás to také chytí jako mě a film si užijete až do zaslouženého konce. Škoda jen, že John Lennon a George Harold Harrison se nedožili vyššího věku a mohli v budoucnu pracovat s Paulem McCartneym. Ale Lennona bohužel v roce 1990 zastřelil Mark Chapman, který stále sedí ve vězení. A George Harold Harrison zemřel na rakovinu plic v roce 2001.

V roce 2004 přijel do Prahy koncertovat Paul McCartney, tak jsme společně s mámou tento koncert navštívili a udělali jsme dobře. Zazněly hity od Beatles, tak ze sólové tvorby Paula McCartneyho. Myslím, že na koncertě bylo asi 40 000 lidí, což je dost. Já byl nadšen, máma též, užili jsme si to. Perný den doporučuji všem „Beatlesákům“ a jiným lidem, co se zajímají o hudbu 60. let, nebo to prožili v mládí s LP deskami a svým starým gramofonem.

Pěknou zábavu přeje Ondra Fedor

THE BEATLES



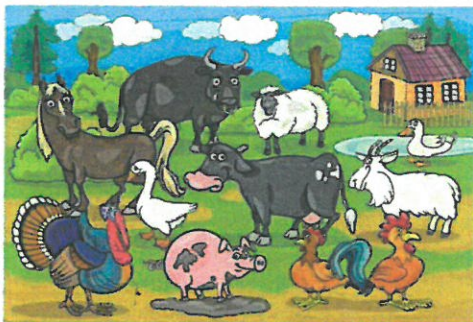
PERNÝ DEN

A Hard Day's Night



KRÁTÍME SI ČEKÁNÍ V ČEKÁRNĚ

NAJDĚTE 10 ROZDÍLŮ



<https://cz.pinterest.com/pin/317996423687230836>

JAZYKOLAMEM
KE HBITÉ MLUVĚ



Dalajláma v lomu láme
skálu.

JEDNOU ČTĚTE NAHLAS

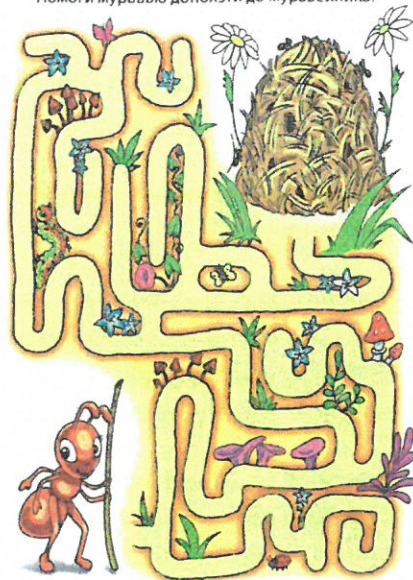
3X PŘEČTĚTE NAHLAS

ZOPAKUJTE ZPAMĚTI

<https://www.youtube.com/watch?v=87v1897jaz4>

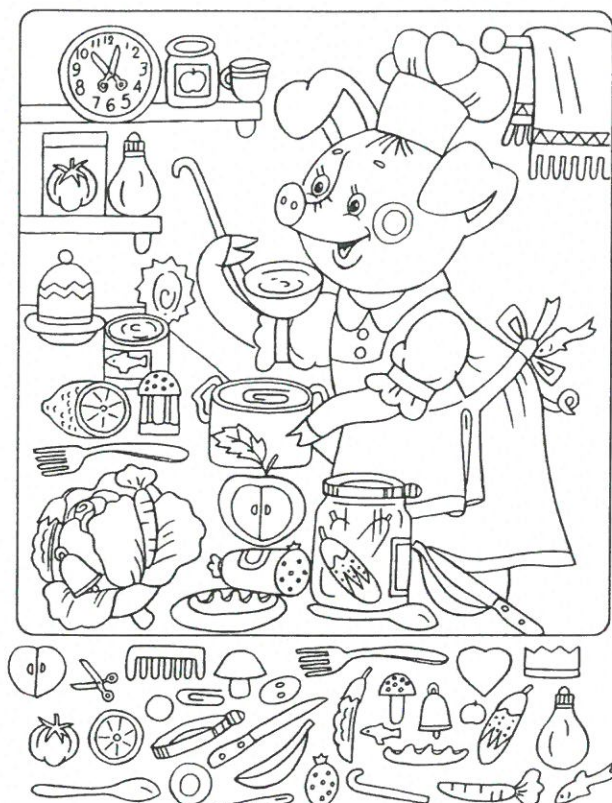
NAJDĚTE CESTU
DO MRAVENIŠTĚ

Помоги муравью доползти до муравейника.



<https://cz.pinterest.com/pin/333615284506285591>

NAJDETE VĚCI POD
OBRÁZKEM V OBRÁZKU?



PRO ZASMÁNÍ PŘI ČEKÁNÍ



Stáženo z: <https://blog.conrad.cz/vtipy>



PLUS BONUS – Nová lékačka v CDZ

Lékařů je obecně málo a v psychiatrii snad ještě méně, a tak je velká radost, když se do týmu CDZ přidá nový psychiatr. Pokud je navíc sociálně komunitního smýšlení, je vyhráno dvojnásob. A tak jsme rádi, že Vám zde můžeme představit naši novou paní doktorku Adélu Fiřarskou, jež je mezi námi již nějakou chvilku, a tak nám může napsat, jak se jí práce v CDZ ESET líbí. Takže jsme jí, jak je našim zvykem novým kolegům, položili pár otázek.

Kde a kdy jste se poprvé dozvěděla o CDZ ESET? O ESETu som počula pri výkone predchádzajúcej práce. Vnímala som Klinikum ESET ako zariadenie, ktoré sa zaoberá problematikou duševného zdravia a nepohody komplexne. Stretávam sa s tým, že ESET má odpoveď pre každý stupeň nepohody a poruchy. Či už ide o doporučenie podpornej, psychoterapeutickej, psychiatrickej, činnostnej alebo sociálnej terapie. Preto ma ani neprekvapilo, že súčasťou Kliniky ESET je aj CDZ.

Máte zaujímavou skúsenosť z nového pracovného prostredia?

Novou a zároveň veľmi príjemnou skúsenosťou je pre mňa sledovať, ako funkčná a efektívna môže byť spolupráca roznych pomáhajúcich profesií. Vďaka práci v CDZ si neustále pripomínam, aký dôležitý je každý kontakt s pacientom a ako takýto vzájomný kontakt s pacientom CDZ vytvára jednu opornú sieť.

Co Vás zaujalo na pracovní nabídce? Jaký byl důvod že jste si řekla, že do CDZ ESET nastoupíte?

Na Slovensku ešte reforma psychiatrickej starostlivosti neprebehla. To znamená, že nebola ešte zriadená ani sieť CDZ. Byť súčasťou CDZ ma zaujalo, pretože vnímam ako potrebné, aby psychiatrická, psychologická a sociálna starostlivosť boli vzájomne prepojené rovnako ako aj sociálne zázemie súvisiaci s psychickou pohodou každého človeka. Na práci v CDZ ma oslovuje najviac komplexnosť a vzájomnosť prístupu k pacientom, ktorí to potrebujú.

Čím všim se v ESETu zabýváte? Popřípadě jestli máte nějaký koníček, který využijete při práci?

V ESETe pracujem ako psychiatrická a psychoterapeutka. S pacientami sa stretávam v rámci psychiatrických kontrol, alebo psychiatrických vstupných vyšetrení pred nástupom do denného stacionára alebo Centra duševného zdravia. Poskytujem individuálne psychoterapie a vediem psychoterapeutické skupiny v dennom stacionári pre liečbu afektívnych porúch.

MUDr. Fiřarská Adéla

Akce na Praze 10 a okolí ZDARMA

KOLUMBUS



16. 6. 2022 na informační schůzku půjde David z CDZ a bude nás informovat o dalším programu

25. 6. 2022 v sobotu volný vstup na koupaliště Hostivařské přehrady

Takže informace a přihlášení se na akci u Davida Košťálka v Dřevěnce v CDZ ESET, anebo přímo u pana Nováka.

Kontakt Daniel Novák 602 685 607 Email: daniel.novak@spolekkolumbus.cz

Píšete, tvoříte, malujete, vaříte, máte zajímavé informace? **NAPIŠTE NÁM!** OČKO ESETu je naše společné dílo.

Těšíme se na spolupráci: David Košťálek, Ondřej Fedor, Katka Neubauerová a Libor Hejl

A pravidelní peer autoři: Lucie Frouzová, Dana Kaplanová, Petr Klímek

Jazyková korektura: Daniela Teplá



Své podněty zasílejte na: ocko.esetu@seznam.cz

koukněte na Očko na: WWW.CDZESET.CZ