

2. číslo/ÚNOR 2011

OČIMA PACIENTŮ

OČIMA PACIENTŮ



ÚVODEM

Vážení čtenáři,

skončil rok 2010 a máme tady nový, snad pro mnohé z Vás lepší rok 2011. Za náš časopis, všechny, kteří se na něm podílejí Vám ze srdce přeji především zdraví a duševní pohodu. Přeji Vám, aby se Vám dařilo v následujících dnech, abyste nikdy nebyli na své trable sami a abyste vždy měli radost z toho, že ráno vychází Slunce.

Přicházíme k Vám s druhým číslem časopisu, který už konečně dostal jméno.

Z mnoha názvů, které jste mi průběžně nosili zvítězil název OČIMA PACIENTŮ.

Velmi mě potěšila Vaše reakce na první číslo a váš zájem do časopisu přispívat.

Příspěvků je opravdu mnoho a já se vynasnažím v časopise průběžně všechny zveřejnit.

K pravidelným rubrikám, jako Historické okénko nebo Příspěvky z Multicentra, bych ráda zařadila rubriku s názvem „Přání a Připomínky“, do které byste mohli třeba i anonymně psát své podněty, přání a připomínky k životu v léčebně. Co Vám chybí, co se vám líbí, či naopak nelíbí. Tyto připomínky můžete vhodit do schránek, které máte na oddělení a označit je nápisem ČASOPIS nebo

vhodit přímo v internetové kavárně do schránky za tímto účelem zřízené.

Také bych ráda zavedla rubriku s názvem „Můj příběh“, kde by byl vždy zveřejněn příběh někoho z Vás, kdo se o něj budete chtít podělit s ostatními čtenáři. Každý z Vás je svůj, je jiný, každý má svůj příběh a některé jsou velmi silné a zajímavé.

Přeji vám příjemné chvíle strávené s druhým číslem časopisu a těším se na vzájemnou spolupráci a Vaše příspěvky.

Radka Melicharová
-ram-



HISTORICKÉ ZAJÍMAVOSTI

LÉČEBNY

Ustavní kaple Svaté Rodiny (u průjezdu)

Byla vysvěcena roku 1773 za hraběte Adama Františka **Hartiga**. Vnitřek kaple je 8,20 m dlouhý a 4 m široký, s kněžištěm k východu. Podélné stěny jsou z každé (severní a jižní) strany oživeny dvěma pilastry; jejich hlavice nesou římsu, na které spočívá klenba: nad oltářem valená, nad lodí česká klenba (tzv. česká placka).

Oltářní stůl a svatostánek jsou pěkně zhotoveny z umělého mramoru. Šedé a růžové barvy a drobnými ozdůbkami. Nad ním v prohýbaném rámu dva obrazy na plátně: **Svaté Rodiny Svatého Václava**.

Původní **oratorium** (pro hraběcí rodinu, nyní zadržené) tvoří balkon na třech volutových konzolách. Na stěnách kaple jsou barokní sošky 10 apoštolů.

Kostel sv. Václava

Základní kámen k bývalému kostelu svatého Václava byl položen v roce 1915. Kostel byl vysvěcen za II. světové války v roce 1942. První mši v něm slavil dne 6. 6. 1943 sv. p. Bohuslav Linhart, hornobežkovický rodák. Z toho kostela bylo jeho tělo (po tragické smrti u Nejdku 16. 5. 1949) pohřbeno dne 20. 5. 1949 na hřbitov v Černoučku.

Bohoslužby v kostele sv. Václava byly konány zprvu kanovníky vyšehradskými z Prahy každou třetí neděli, od r. 1949 dvakrát týdně do jeho zrušení. Kostel byl zrušen v létě roku 1959. Nápadné okolnosti zapsány ve 4. pamětní knize farního úřadu v Černoučku. Oltářní obraz sv. Václava s anděly (a hradem v pozadí) od malíře Doubka byl převezen do kostela v Ledčicích a instalován uprostřed jižní stěny kostela; masivní oltář se širokou mřížkou, (obojí) z červeného mramoru, byl uložen tamže ve skladišti.



Zámek

Byl zbudován v letech 1738 – 1756 od Adama Františka hraběte Hartiga (dvouposchodová zámecká budova se západním průčelím). Původní zařízení zámku se líčí v topografické sbírce Muzea království českého ještě v roce 1826 jako skvělé: starý nábytek oplýval zlatem a stříbrem, stěny pokryty nejdražšími koberci, pohovky a židle potažené nejdražším damaškem. Celek byl prý pozoruhodnou znamenitostí.

V parku stojí pískovcový náhrobek: žena truhlicí nad rakvičkou dítěte, velice dovedná práce (Xaveři Lederer scupt). Je to Antoinette Comtesse d. Hartig, mort. 1 an 1790. Dřívější zámek, nynější kancelářská budova je z r. 1684.

Socha stojící ženy na nádvoří léčebny v životní velikosti – překlad francouzského nápisu:

***Zdraví,
přinášíš nám žal i vzbuzuješ naděje,
jsi prvním ze statků i pokladem
chudoby, jsi oporou v našem
neštěstí i pramenem našich tužeb,
vždyť bez Tebe marně jsou přírody
rozkoše.***

Rok 1908



Rok 1908



Rok 1914



Stručné dějiny léčebny a její další perspektivní vývoj

Horní Beřkovice (dříve Beškovice) je prastará obec mající prý jméno od praotce Pšovanů, který se nazýval Beš.

Původně zde stávala tvrz, pak zámek v místech dnešního zrušeného pivovaru. Nový zámek, kde se dnes nalézá Psychiatrická Léčebna, postavil hrabě Adam František Hartig v letech 1738 – 1756. Tento zámek náležel stavebním slohem a vnitřními zařízeními k nejkrásnějším zámkům Čech. K němu přiléhaly pomocné a zelinářské zahrady, jakož i krásný park. Na ovocnou zahradu přiléhal lesík, který byl protkán pěšinkami, letohrádky a vyzdoben pomníky.

V roce 1883 koupil panství Beřkovice statkář Josef Černý, který prodal v roce 1890 panství Vyšehradské kapitule a zámek zemskému výboru království českého pro humanitní účely. Ihned po koupi byl zámek adaptován, zřízeny zde lázně, kuchyně, sociální zařízení, lenní místnosti, ložnice aj., takže Psychiatrická Léčebna v Horních Beřkovicích – dříve královský český ženský filiální ústav pro choromyslné – byla otevřena v roce 1891 a bylo zde umístěno pouze 80 pacientů z pražského ústavu.

Původní ústav sestával ze zámku, skládajícího se z hlavní dvoupatrové budovy a ze dvou přízemních křídel

tvořících čtvercové nádvoří. V témže a v následujícím roce byla zvýšena obě postranní křídla o jedno poschodí a postavena umrlčí komora s pitevnou. V roce 1895 byly upraveny umývárny pro nemocné, dokončena stavba infekčního pavilonu a zřízen vlastní ústavní hřbitov. V postranních křídlech zámku byly umístěny byty zaměstnanců, kanceláře, kaple, skladiště, prádelna, kuchyně, dílny i oddělení pro nemocné. V roce 1909 byly zakoupeny přilehlé pozemky a zřízen ústavní statek a tím poskytnuta možnost zaměstnávat nemocné ve volné přírodě.

Dosavadní rozloha ústavu však nestačila, a proto v roce 1902 zakoupil zemský výbor pozemky sousedící na severní straně se zámeckým parkem od Vyšehradské kapituly a tím byla zajištěna možnost rozšíření ústavu, které se při nedostatku míst pro nemocné v ostatních ústavech stávalo rok od roku naléhavější.

Při stálém vzestupu počtu nemocných v ústavech pro choromyslné v vůbec bylo patrné, že i po vybudování Bohnického ústavu bude nedostatek lůžek pro nemocné, a proto po odborných poradách byl v roce 1907 stanoven stavební program k

vybudování samostatného ústavu v
Horních Beřkovicích o 1000 lůžkách.
Do r. 1908 byl postaven pavilon pro
60 TBC žen, hospodářské budovy s

chlévy, pavilon pro pracující nemocné (bývalá kolonie), v r. 1909 lékařská vila, v r. 1911 vila pro strojníky, pavilon pro méně klidné, ústřední kotelná, strojovna, prádelna, kuchyně s pekárnou, desinfekční stanice, pavilon pro neklidné a zřízena železniční vlečka do ústavu. V roce 1913 zavedeno elektrické osvětlení z vlastní elektr. centrály. V roce 1915 postavena kolna na uhlí a započato s budováním pavilonu pro klidné nemocné a pro přírůstky. Tyto pavilony dokončeny v letech 1922 – 1923.

V roce 1920 byla dokončena výstavba ústavního kostela s klášterem pro sestry řádu Sv. Karla Boromejského, kterým bylo svěřeno domácí hospodářství a dozor nad ošetrovatelskou službou. V téměř roce postaveny zřízenecké domky, vila pro úředníky a dokončeny nové adaptace obou zámeckých křídel, a to křídla severního na kanceláře a křídla jižního na byty. V roce 1921 vybudovány další domky pro zřízence a v roce 1923 započato se stavbou nového infekčního pavilonu a nové kolny na uhlí. Postupně, jak byly jednotlivé objekty dokončovány, posouvalo se těžiště ústavu čím dále tím více ze zámku do nové zastavené plochy, až vznikl dnešní ústav, jehož menší částí je původní zámek.

Do roku 1919 byla léčebna filiálním ústavem zemského ústavu pro

choromyslné v Praze a byla doplňována nemocnými z mateřského ústavu a v případě přeplnění ústavu v Kosmonosích též z tohoto ústavu. Přímo mohli být přijímáni nemocní jen zcela výjimečné, a to pouze po předchozím povolení ředitelství pražského ústavu.

Jako filiálka pražského ústavu byl ústav v Horních Beřkovicích určen zpočátku výhradně pro choromyslné ženy. Teprve od r. 1908 počínaje, ošetřují se v ústavu také muži.

Teprve v roce 1919 byl ústav v Horních Beřkovicích prohlášen za samostatný a přidělen mu přijímací rajon se stávajícím ze 4 okresů. Roudnice n. L., Litoměřice, Ústí n. L. a Teplice.

Zvláštní ráz vtiskla správě a vnitřní organizaci ústavu smlouva, kterou v r. 1892 zemský výbor přenesl domácí hospodářství a dozor nad ošetrovatelskou službou na řadové sestry, které v ústavu působily až do roku 1920, kdy byly nahrazeny civilními sestrami. Jejich vstupem nabyl ústav ráz řeholních nemocnic. Tyto sestry měly nadvládu v ústavu, rozhodovaly o přijímání i propouštění. Naproti tomu řadové sestry udržovaly vzorný pořádek a přísnou disciplínu.

Stinnou stránkou byla závislost ústavu v Horních Beřkovicích na pražském ústavu. Jako filiální ústav musel přijímat nemocné z pražského ústavu, což byly většinou nemocní trpící chronickými duševními chorobami, asociální, nečistí, kteří nemohli ani v nejsnaživějších lékářích vzbudit vědecký zájem.

Výstavbou nových dílen v roce 1933 veškerá výstavba léčebny skončila a v této podobě zůstala léčebna až do r. 1945.

V lednu 1944 byla léčebna zabrána německou armádou pro účely rezervního lazaretu a pro pacienty byla ponechána jen budova zámku, do které bylo stísněno 802 pacientů. Postupně zabrali Němci i část přízemí a I. poschodí zámku, takže pacienti byli na sebe namačkáni, leželi na chodbách a žili naprosto v nehygienických podmínkách. Strava byla nedostačující (chyběli i zcela běžné léky, terapie se osazovala většinou na tlumení neklidu, zavíráním do izolací, zábaly. Úmrtnost byla velká a hlavně na TBC plic, denně umíralo i přes 10 pacientů.

Němci opustili léčebnu překotně ze 7. na 8. května 1945 a ponechali ji v desolátním stavu. Před útokem zničili vše, co nemohli vzít s sebou. Všude bylo plno špíny, zápachu, ve sklepích se proháněla hejna potkanů. Za těchto okolností bylo

pak přistoupeno k postupným adaptacím, které byly velmi obtížné, a které se prakticky provádí až do dnešní doby.

Po odchodu Němců byla budova zámku úplně vyklizena a uvažovalo se o jejím zboření. Nedošlo k tomu, jednak pro vysoký finanční náklad – asi 7 milionů Kč – jednak pro nesouhlas památkového úřadu. Zámek byl ponechán prázdný a zvolna chátral. Nemocní byli soustředěni na pavilonech 1 – 7, které byly postupně opravovány. Vybavení všech těchto oddělení bylo však velmi zastaralé, oddělení neměla dostatek hygienických zařízení pro nemocné, natož pak pro personál. Přesto se léčebná péče postupně zlepšovala.

V roce 1947 byl zřízen v léčebně ústavní rozhlas, automatická telefonní centrála a telefonní síť postupně rozšířena na všechna oddělení. V roce 1950 bylo vybudováno nové osvětlení cest v léčebně a v roce 1951 zavedeno ústřední topení do budovy zámku, administrativních a lékařských kanceláří v severním křídle zámku. V roce 1953 vystavěno 18 bytových jednotek – svobodárna o 24 bytových jednotkách pro ubytování zaměstnanců léčebny. V roce

1955 vybudovány garáže pro motorová vozidla léčebny v budovách bývalého ústavního statku. V roce 1966 provedeny stavební úpravy pavilonu č. 4, v roce 1958 vybudováno sportovní hřiště pro pacienty a zřízeny ambulance pro konsiliární lékaře v severním křídle zámku (očního, gynekologa, chirurga a otorinolaryngologa). V roce 1963 – 64 byla vybudována centrální pracovní terapie adaptací 3 rozlehlých místností v přízemí jižního křídla zámku, které sloužily dříve jako sklep a skladiště. V roce 1963 začalo se též s výstavbou nové moderní kotelny. V roce 1964 zaváděn centrální rozvoz stravy pomocí 3 elektromobilů namísto nehygienického rozvážení ručními vozíky.

V roce 1891 byla pouze 2 ženská oddělení v budově zámku s celkovým počtem 80 pacientů. Proti 80 nemocným v roce 1891 bylo, v roce 1908 v léčebně ošetřováno již 603 osob, v roce 1944 1276 osob, v roce 1963 2 750 osob a v roce 1965 již 3 120 osob.

V současné době slouží psychiatrická léčebna jako zdravotnické zařízení pro více než pět stovek pacientů a nese statut státní příspěvkové organizace přímo řízené Ministerstvem zdravotnictví České republiky. V roce 2008 jí byla udělena akreditace

specializačního vzdělávání v oboru psychiatrie a letos jako vůbec první psychiatrické léčebně v ČR nejvyšší akreditace SAK pro řízení a zvyšování kvality.

Vstup do léčebny



Kostel sv. Václava



-ram-

Gamblerství, aneb láska k hazardu



Případů gamblerství, neboli patologického hráčství, dnes přibývá a shodně tak přibývá i nových forem hazardních her. Jedná se o opakované epizody hráčství, které dominují v životě jedince na úkor sociálních, rodinných a materiálních hodnot a vedou k zadlužení.

Kdo je to patologický hráč?

Abychom u někoho mohli hovořit o „závislosti“ na hazardních hrách, je třeba stanovit si pro toto označení jasná kritéria. Jedince lze popsat jako patologického hráče, jestliže se u něho:

- během období nejméně jednoho roku vyskytnou dvě či více epizod hráčství
- epizody pro něj nejsou výnosné, ale opakují se přesto, že narušují každodenní život
- jedinec popisuje silné puzení ke hře a hovoří o tom, že není schopen silou vůle hře odolat

- dotyčná osoba je zaujata myšlenkami a představami hraní a okolností, které tuto činnost doprovázejí

Koho se problém může týkat?

Shodně jako u jiných závislostí, i zde existují lidé, kteří jsou ohroženi více než ostatní. Konkrétně se jedná o následující skupiny:

1. **Mladí lidé:** Děti a dospívající podléhají závislosti mnohem rychleji.
2. **Muži:** Jsou patologickým hráčstvím ohroženi více, ale zároveň je pozorovatelné, že přibývá žen s tímto problémem.
3. **Profesionální hráči:** Profesionální hazardní hráč je schopen na hazardní hře nějaký čas vydělávat. Riziko propadnutí patologické hráčské vášni je však u nich značné.
4. **Nebezpečná povolání:** Mezi ně lze zahrnout ta, při kterých člověk přichází do styku s hazardní hrou, a kde se pohybují málo kontrolovaným

způsobem volné finanční prostředky.

5. **Hyperaktivní děti s poruchami pozornosti:** Tyto děti jsou více ohroženy, překvapivě dokáží u automatu trávit bez přerušení mnoho hodin.

Stadia rozvoje patologického hráčství

Stadium výher

Patologická hra začíná nenápadně a nepřináší problémy. Časté jsou **fantazie** o velké výhře, ke které pokud dojde, celý průběh podstatně urychluje. **Hráč** touží výhru zopakovat, zvyšuje **sázky** a hraje častěji. Často se chlubí, že vyhrál, i když to nemusí být pravda.

Stadium prohrávání

V této fázi už většinou jde o patologické hráčství. **Postižený** myslí hlavně na hraní a s hrou nedokáže přestat. Často ji financuje z půjčených peněz. Své hraní skrývá před rodinou a blízkými lidmi. Trpí **zaměstnaní**. Hráč má na svou práci čím dál tím méně času a energie. V rodině se objevují vážné problémy.

Stadium zoufalství

V této fázi již často přichází **soudní jednání**, podmíněné nebo nepodmíněné **tresty, odcizení** od

rodiny i přátel, **osamělost**. Hráč má tendenci obviňovat z odpovědnosti za své **neštěstí** druhé. Lituje se, propadá depresi a beznaději.



Riziko hráčství

Jak již bylo v předchozím textu zmíněno, patologické hráčství může mít mnoho nemilých následků pro život postiženého jedince. Mezi rizika hazardních her můžeme uvést:

- **rodinné problémy**
- zanedbávání práce, školy a kvalitních zájmů
- **deprese**, úzkost
- **dluhy**
- osamělost
- bytové problémy, případně **bezdomovectví**
- sklon k sebepoškozování
- **kriminalita**
- roste riziko problémů s alkoholem a jinými drogami

Řešení problému

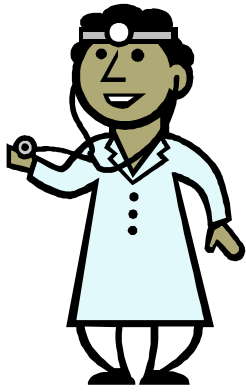
Je zřejmé, že pokud někdo propadl hráčské vášni, ovlivňuje to život nejen jeho vlastní, ale i lidí jemu blízkých. Důležité je zejména přiznat si **problém** a snažit se začít jej řešit, odhodlání jedince je zde zásadní. Mělo by dojít k úplnému přerušení hraní, vyhýbání se prostředí, kde se jedince zdržoval a trávil zde čas hraním. Ve snaze zbavit se problémů je též zapotřebí změnit své **zacházení s penězi**. Měl by nad nimi převzít větší kontrolu např. člen vaší rodiny. Zároveň je vhodné domluvit se s věřiteli na postupném **splácení dluhů**. V této situaci dbejte na vhodné rozložení denních aktivit, nepřepínejte se. **Vyčerpaný člověk** se špatně ovládá a právě **sebeovládání** je zde podstatným článkem úspěchu.

Terapie gamblerů

Chorobné hráčství má číslo diagnózy F63.0 podle mezinárodní klasifikace nemocí. Léčba gamblerství je náročná a dlouhodobá stejně jako léčba jiných závislostí. Je nutná maximální spolupráce pacienta. Pokud na sobě hráč rozpozná příznaky patologického gamblerství, léčba je často tím jediným, co mu může pomoci. Probíhá zpravidla několika paralelními způsoby a postupy, mezi které patří například psychoterapie, rodinná terapie, nácvik rozhodování, sociálních dovedností, osvojení si efektivních metod zvládnutí stresu aj. Nutné jsou také terapeutické postupy,

kteří se zabývají návody na kompletní změnu celého životního stylu, ozdravení závislé osoby a navedení ji na nové podněty (například snaha přivést ji ke sportu a podobně). Různé formy psychoterapie se kombují s medikací, často se podávají antidepresiva. Gambleré jsou tělesně nemocní lidé, vyčerpaní, unavení a nevyspali ze stálého hraní. Dále i psychicky vyčerpaní z neustálého přemýšlení, jak z bludného kruhu ven, kde sehnat peníze na další hru, jak zaplatit dluhy a co říct věřitelům. Jsou často vznětliví až agresivní, podezíraví nebo naopak apatičtí, mají velmi často snížené sebeovládání. V případě hodně rozvinutých případů gamblerství léčba předpokládá hospitalizaci; po skončení ústavního léčení je nezbytné, aby závislá osoba pravidelně a hlavně dlouhodobě docházela na léčení ambulantní.

-ram-



NEURÓZA

Neuróza je duševní porucha při které pacient trpí stavy úzkosti, emoční tíseň a podobně, která však - na rozdíl od psychózy - neohrožuje jeho duševní činnost.

Definice

V moderní psychologii je neuróza převážně vykládána jako duševní nerovnováha, způsobující psychický stres neboli duševní tíseň, nikterak však narušující schopnost racionálního myšlení (= psychóza). Emoční tíseň se projevuje ve fyziologické a duševní nerovnováze (fobie, úzkost, somatické projevy).

Nejjednodušším způsobem je definována jako trvalejší neschopnost přizpůsobit se prostředí, změnit životní návyky - snažit se o něco nového a neschopnost rozvíjet svou osobnost ve více uspokojivý komplexnější celek. Sigmund Freud popisuje neurózu jako konflikt mezi id a superegem.

Příčiny neuróz

Silný otřes (úmrtí v rodině, šikana, znásilnění...) nebo dlouhodobé působení

traumatických vlivů (špatná výchova - nedostatek citu, přehnané požadavky rodičů, nesoulad mezi rodiči...)

Projevy neuróz: často jako zlozvyky - okusování nehtů, stereotypní pohyby, tiky, grimasy, koktavost, noční pomočování, bruxismus(skřípání a cvakání zuby), bolest hlavy, zad...

Terapie

Vážnější neurózy se léčí obvykle jednak psychoterapií, jednak také medikamenty.

Druhy neuróz

Fobické úzkostné poruchy:

- Agorafobie
- Sociální fobie
- Specifické fobie

Ostatní úzkostné poruchy:

- Panická porucha - Opakované záchvaty náhle vzniklého pocitu strachu a vnitřní nepohody, který vzniká bez zjevné příčiny. Objevují se zde vegetativní projevy - hyperventilace, pocení, pocit tíhy na prsou, pocity na omdlení, nevolnosti atp.
- Generalizovaná úzkostná porucha
- Smíšená úzkostně depresivní porucha

- Obsedantně kompulzivní porucha
- Akutní reakce na stres
- Posttraumatická stresová porucha
- Porucha přizpůsobení
- Disociativní poruchy
- Somatoformní poruchy:
 - Somatizační porucha
 - Hypochondrická porucha
 - Dysmorfofobie
 - Somatoformní vegetativní dysfunkce

Jiné poruchy neurotické poruchy:

- Neurastenie
- fobie - neodůvodněný strach
- hypochondrie - terapie placebo
- mentální anorexie - odmítá přijmout sám sebe (ženskou roli)
- hysterie - citová labilita se sklonem k afektům.
- úzkostné poruchy

-ram-



Rok 2010 v mult centru

Rok 2010 prošel pomyslnou cílovou páskou a to je nejlepší čas pro jeho bilancování. Také Vzdělávací a výcvikové centrum primární protidrogové prevence v Psychiatrické léčebně Horní Beřkovice rekapituluje svou činnost v uplynulém roce.

Během právě ukončených dvanácti měsíců si cestu do multimediálního centra vytvořeného za pomoci Norského finančního mechanismu našlo přes deset tisíc návštěvníků.

Projekt primární protidrogové prevence (ppp) v sobě zahrnuje specifickou a nespecifickou část. Ve specifické části ještě rozlišujeme interní a externí aktivity.

Nespecifická část je určena vedle pacientů PLHoB i široké veřejnosti a zjednodušeně můžeme říct, že seznamuje populaci s možnostmi kvalitního trávení volného času bez zneužívání psychoaktivních látek.

V rámci nespecifické ppp proběhlo 13 divadelních představení (Malis, TMA divadlo, Divadlo Mazec, Scéna, Hynkovo hravé divadlo, Mladivadlo aj.), 39 koncertů (Marek Ztracený, Martin Maxa, Ready Kirken, Xavier Baumaxa, Jiří Schmitzer, Traband aj.) nebo 8 uměleckých výstav (bižuterie, fotografie, obrazy aj.).

K tomu je nutno připočítat také dva týdny duševního zdraví (festivally Beřkovické jaro a Beřkovický podzim) a Velikonoční a Podzimní výstavu.

Tyto aktivity se současně překrývají s **externí specifickou úrovní** ppp, která je věnovaná poskytovatelům ppp a odborné i laické veřejnosti. Do této skupiny také patří 2 vzdělávací konference, 12 seminářů a školení, setkání anonymních alkoholiků, setkání klinických psychologů, zasedání Probační a mediační služby, návštěva zástupců MZČR, ppp pro základní školu a další.

Interní specifická primární prevence je určena pacientům PLHoB a zahrnuje přednášky, psychosociální rehabilitaci, psychoedukační skupiny a setkání s poskytovateli následné péče z řad neziskových organizací (White Light, Betel, Doléčovací centrum Děčín, Focus ad.). Její součástí je i možnost aktivní účasti pacientů na muzikoterapii a dramaterapii.

Také na rok 2011 připravuje mult centrum pestrou paletu aktivit a projektů, na které všechny srdečně zve.

VaDa

Fotky z akcí



Baumaxa



Pohádkový rivajvl

Psal se rok 1998 - leden. Právě jsem se probudil do ně moc pěkného počasí, když tu kdosi zvoní. Já, ještě unaven z dlouhé noci - po silném tahu, který se táhl už sedm měsíců, vytržen ze svého snění a opojení šel jsem otevřít.

Za dveřmi stál můj dobrý kamarád, se kterým jsme si říkali bráchové. Vpadl do bytu jako neřízená střela a začal na mě chrlit, že mě nenechá jen se válet a že já neskončím jako nějaký prašivý pes.

Házet po mě věci a křičel, ať se okamžitě obleču a jdu s ním, že mi musí něco ukázat. Připadala jsem si jako ve snu a nevěřil svým ještě ospalým očím.

Když jsem se konečně oblékl, tak jsme vyrazili směrem ke kostelu, kde je mimochodem také fotbalové hřiště. Ale to mě v tu chvíli vůbec nenapadlo.

Myslel jsem, že jdeme do kostela, proto jsem se v polovině cesty zastavil a řekl: „Bráško, pán Bůh mi nepomůže, už jsem ho o to žádal a nic.“ Bráška se na mě otočil a řekl: „Pán Bůh ne, ale já se o to pokusím, nemůžeš v tom takhle pokračovat.“

Bylo vážně dost ošklivé počasí a já jsem nebyl schopen žádného odporu. Konečně jsme došli na hřiště, kde na mě čekalo opravdu veliké překvapení.

Stálo tam šestnáct dětí, které pozorně naslouchaly, co jim bráška říká. Když se blížil konec, tak se na mě všichni podívali a řekli: „Tak my Vás teda bereme, trenéře!“

Po těchto slovech jsem déle v kabině nevydržel, protože mi do očí vhrkly slzy, slzy štěstí a dojetí. V tu chvíli jsem v sobě pocítil touhu žít dál. Najednou jsem věděl, že mě na tomhle světě ještě někdo potřebuje. Já, zklamaný životem a láskou, po rozpadlém manželství, konečně jsem ožil.

Začala krásná éra mého života.

Začátky byly opravdu těžké. Byl jsem na ty prcky sám, takže všechny organizační starosti spadly na mou hlavu. Nebylo to jednoduché, ale když se chce, jde úplně vše.

Začaly první zápasy a my jako nováček ligy jsme si vybírali nováčkovskou daň, kdy jsme si z každého zápasu odváželi nemalé prohry. Ale fotbal je nádherná společenská hra, kde vítězí týmový duch a hlavně parta. Takže další léta jsme hráli na dobré úrovni a mě se časem splnil sen o postupu do vyšší soutěže.

Na tyto roky moc rád vzpomínám a rád bych je vrátil.

Chci Vám jen říct: „Važte si těch, kteří Vám chtějí pomoci a pomohli!“

Díky bráško! Nezapomenu!

Pepa (odd. 2)

DUŠE

Dneska již od rána,
prázdnou v duši mám,
všude samá špína ,
kam se podívám.

Promítám si život,
dnes jsou dušičky,
chvílemi mě mrazí,
život celičký.

Jak tu píšu v rohu,
od všech věcí oproštěn,
povinností nemám mnoho,
cítím se opuštěn.

Opuštěn a trochu skleslý,
ale přesto posílen,
nepředělám přece vesmír,
vnímám už zas každý den.

Nejsem tělo bez duše,
mám si za čím stát,

nechci už víc ,
za cizího bojovat.

Psaním tímto zase,
uvolňuji myšlenky,
nemá přece cenu,
myslet na plenky.

Samotu,ticho a klid,
pro sebe teď sháním,
věcem, které přijdou,
stejně nezabráním.

Tím,že něco končí,
nové začíná,
musím si tak přiznat,
nejsem hrdina.

(František, odd. 15)



Hřbitovní píseň

Prší,
do rakve tak štěrbinou zatéká
Prší,
tělo v ní se hnilobou roztéká

Na jeho těle
si červíci ping-pong hrají
po každém setu
pak do pórů zalézají

Ty sportovní turnaje
každý červík rád hraje
a přitom mu jedno je
zda vyhraje, či prohraje

Ach hřbitove, hřbitove
ty zahrado zelená
víš proč mají mrtvoly
tak studená kolena

Studená kolena
červi jim zadek žerou
proč se ty mrtvoly
na to nevy...rou

Věřte, že by chtěly
jenže už to nejde
červíci se ládují
co se do nich vejde

Mrtvoly si naříkají
my nejsme žádná nadace
aby se tu pořádaly
takovéhle trachtace

Ach červíci, červíci
vy dobré časy máte
když ve středním oušku
diskotéky pořádáte

Ty taneční kreace
však nejsou žádná legrace
červíci pak potřebují
dva měsíce vakace

Dva měsíce vakací
za každého počasí
to když prší nebo sněží
čekaj až se vyčasí

Mrtvoly maj přitom jasno
už nechtěj být dotací
aby s červy vyjebaly
daj se pohřbít kremací.

(Milan, odd. 15)



JEŠTĚ JSEM TO NEVZDAL

Vše, co jsem měl, tak jsem vzdal,
Vždycky jsem se jenom smál.

Ted' už v duši prázdkno mám
A smát se už nehodlám.
Proč to takhle musí být,
Proč se mi už nechce žít.

To byly slova mé,
Když jsem tu byl poprvé.
Snažím se na to nemyslet,
Nechávám si záležet.

Ted' už se chci smáti dál,
život svůj jsem neprohrál.
Takhle už to musí být,
Už se mi chce zase žít.

To, co ted'ka v hlavě mám,
Je, že vzdát se nehodlám.
Ted' už se chci jenom smát,
Na svých nohách jenom stát.

Vše, co jsem měl, tak jsem vzdal,
Vždycky jsem se jenom smál.

Ted' už se chci smáti dál,
život svůj jsem neprohrál.
Takhle už to musí být,
Už se mi chce zase žít.

To, co ted'ka v hlavě mám,
Je, že vzdát se nehodlám.
Ted' už se chci jenom smát,
Na svých nohách jenom stát.

To, co Vám chci poradit,
Snažte se šťastní být.



(David, odd. 15)

Poutník

Zůstal sám a světem bloudil,
slunečním větrem nechal se hnát,
na křídlech snů hledal své štěstí,
a stále se díval jen ke hvězdám.
Snem poutníků je projít svět,
v poledním žáru tam a zpět,
v háji poznání s bílými ptáky pět,
toulat se po Mléčné dráze plné
hvězd.
Nočním tichem nad městem se
proletět,
nad lampami v oparu se zahledět,

na dům, kde lásku by chtěl opět
zpět,
život je však už jen zvadlý květ.
Míjel staletí zakletá kolem nás,
Míjel staletí zakletá někdy i v nás.
Míjel Anděla na špinavém kole,
Míjel nemocné děti v Motole,
Míjel radost a pláč,
Míjel samotu a chtěl by být opět
rváč

J. P. 2010
(odd. 15)



Křížový Král

Milí čtenáři, přátelé přírody a myslivosti. V tomto příběhu bych Vás chtěl opět pozvat do krásných zákoutí Malečova u Ústí nad Labem a podělit se o můj další zážitek. I přes nedostatek potravy se u nás černé zvěři (divokým prasatům) velice dařilo. Po sklizni se k nám stahovala až z polí z Litoměřicka. O prasatech se toho mezi laiky moc neví.

Například to, že Vás jen tak nenapadnou. Může se to stát, když má bachyně mladé a cítí se být v bezprostředním ohrožení, nebo jde-li o postřeleného nebo jinak zraněného jedince.

Překvapující je i to, že zdraví jedinci dokáží za noc ujít až 50 km. Jinak jsou prasata plachá a jen málokdy se s nimi v lese setkáte. O setkání s nimi se vypráví v kdekakém příběhu, ale ty jsou mnohdy jsou zkreslené či smyšlené. Toho roku bylo hojně žaludů i bukvic. Měli jsme také dost zavežených krmelišť ať již jádrem dužninou či siláží, kterou jsme dostali od kamarádů z Terezína kteří k nám jezdili v zimě na naháňky a my k nim na zajíce a kachny.

Prasata se loví při měsíčku na čekané na krmelištích na polích s pšenicí, hrachem a kukuřicí. Toho roku jsme u nás měli střeleno nejvíce prasat za poslední roky. Blížili jsme se k číslu 115 což

málokdo pamatoval. Tenkrát nám zbývalo zlovit ještě dva kňoury a jednu bachyni a jelikož se konec roku a odlovu dospělých kusů kvapem blížil nebylo na co čekat. Na Štěpána jsme měli každoroční hon při kterém jsme zlovili 4 prasátka. Při večerním povídání jsme se dohodli na ranní čekanou. V 6 hodin ráno jsem dorazil na Vartu kde bylo říjiště mufloní zvěře. Vypravil jsem se zasněženou cestou ke staré rozhledně na upatí kopce, odkud byl krásný rozhled na zasněženou paseku a pak až k Olešnickému potoku. Po pul hodině jsem zahlédl u potoka pohyb. Vidím pět kusů daňčího, byla v tom samá holá (*samice daňka*), radost na ně pohledět. Zanedlouho slyším sojku, která jako správný policajt hlásí blížící se nebezpečí. Nic se nedělo, tak jsem vstal a po čerstvě napadaném prašanu začal šoulat. Došel jsem na ohoz který vede podél celého kopce. Po cestě jsem pozoroval okolí a stopy přede mnou. Znenadání mě zaujala sněhová koule, která se pohnula pod velikým smrkem pod okrajem cesty, po které jsem šel. Zpod sněhu se vynořila hlava divočáka a já zůstal stát jako zkoprnělý. Z ryje mu vyčuhovaly mohutné zuby, které se jen tak nevidí. Zamířil jsem za slech starého kňoura a vystřelil. Ze sněhu se vyvalila mohutná koule a ve mně se rozjásalo srdíčko. Po ošetření zvěřiny jsem šel pro kamaráda, se

kterým jsem měl sraz U dvou dubů. Ten na mě už nedočkavě čekal. Potom, co jsem mu vylíčil můj zážitek jsme šli pro úlovek. Po cestě jsme potkali Karla a já si neodpustil připomínku , že potřebujeme někoho „silného a blbého“ na pomoc. Kupodivu šel radostně s námi.Po náročné cestě k vozidlu jsme prase naložily na vozík za

autem. Poté jsme pokračovali k hospodáři, který měl obrovskou radost z mého úlovku. Kňour měl páráky dlouhé 19,5 a 21 cm.Takového krále černých rytířů dlouho nikdo nestřelil.Vše jsme řádně zapili a vzpomínáme na to dodnes.

S přáním Lovu Zdar se loučí Vašek odd.15



Zpověď

Byl jsem jako malý kluk,
Pil jsem a neřekl jsem ani ťuk.

Ted' jako dospělý, přiznávám,
z pití muka mívám.
A když mi bylo více,
Propil jsem málem i vlastní plíce.

Pak jsem pil víc a více,
Pak přišel NEČÍ hněv
A já z toho málem zbled.

Poté se stalo, co stát se mělo,
Ztratil jsem i to, co bylo vzdálené
míle
a mě najednou ubývá na síle.

Budu se snažit ze všech sil,
Abych už nepil.
Radši budu mít děti a ženu,
Než tu hnědou.....

(Jiří, odd.2)



Báseň o Lence

Lenko?
Tebe mám stále rád,
Na důkaz lásky nechám Ti sólo
hrát.

Kéž bych tebou mohl být a
kupu dětí mít.

Ale takhle můžu o krásném
životě jenom snít.
Věř mi, já už nechci pít a o tobě
jenom snít.

Chci zlato moje s Tebou se jen
smát a s dětmi si hrát.
Chci ze života radost mít a
zdravý být.

Chci, abys byla moje žena.
Když Tě líbám, chutnáš jako
sladká pěna.
V životě jsem měl málo holek,
ale
Ty, Ty chutnáš jako ten
nejsladší vdolek.

(Jiří, odd. 2)



Zážitek z vánoc

Tento příběh se odehrál okolo roku 1980. Vše bylo pod sněhem a lidé se k sobě chovali vlídně a slušně. Můj zážitek z vánoc Vám píši, abyste věděli, co všechno se může stát.

Mí rodiče patřili ke spořádaným lidem. Neholdovali alkoholu ani cigaretám- nebyli jejich otroky.

Já jsem měl svých problémů dost. Nedělal jsem rodičům moc radosti a tak jsem věděl, že dostat něco pod stromeček nebude snadné.

Na vánoce jsem se vždy připravoval dostatečně předem. Vybíral jsem dárky a čokoládové kolekce.

V té době byli lidé vlídní . Vánoce byly svátkem klidu a míru.

V mém případě to znamenalo, aby se člověk nad sebou zamyslel...

Když jsme šli s maminou pro kapra, měl jsem radost. Ale zároveň jsem věděl, jak dopadne ta krásná ryba a to mi pak šel mráz po zádech.

Jednou, rodiče nebyli zrovna doma, hrál jsem si s kaprem, pouštěl jsem vodu a čvachtal, jakoby mi byly tři roky.

Pak, ani nevím, co mě to napadlo, strčil jsem kapra do tašky, zamknul dveře a běžel jsem k nedalekému zámeckému rybníku a tam jsem kapra pustil.

S rozporuplnými pocity jsem šel domů a modlil jsem se, aby to dopadlo dobře. Rodiče se vrátili

okolo 14 hod. a táta si šel do koupelny umýt ruce. Samozřejmě si hned všiml prázdné vany. Já jsem se strachy zamknul v pokoji. Táta na mě však vlídně promluvil a tak jsem se přiznal, že jsem to byl já, kdo kapra pustil, jelikož jsem ho v tyto nádherné vánoční svátky nechtěl jíst.

Naši to pochopili a tak jsme o oněch vánocích jedli jako vegetariáni. Už ani nevím, co to bylo. Dnes se tomu směji, ale tyto vánoce mi uvízli v paměti. Táta s mámou mě nadále měli rádi. Já věřil tomu, že Ježíšek existuje. Pod stromečkem bylo tolik dárků, že jsem z toho měl husí kůži až na nohou a my jsme si všichni vychutnali tu nesmírnou krásu vánoc.

(Luboš, 3A)



VELKÉ VÍTĚZSTVÍ

Vím už zase, co je štěstí,

Myslím, rozum se mi vrací,

já netoužím po vítězství,

sháním si zas práci.

Nemám sice ještě,

úplně své zdraví,

nevadí snad příště,

hlava mi zas praví.

Činorodá práce,

ta dovede kouzla,

jak mávnutím proutku,

nemoc aby „sklouzla,,

Proč zas lidi za mnou,

nemohli by chodit,

proč i jako důchodce,

nemohl bych se hodit.

Zkušenosti, rozum a cit,

umět zase „prodávat,,

než s rukama v klíně,

někde v rohu nadávat.

Cítím, že už „rostu,, zase asi,

Možná , že už začíná se,

blýskat na lepší časy.

V tom už zase velikým,

cítím se zas býti,

umím už zas prohrávat,

do lidí se vcítit.

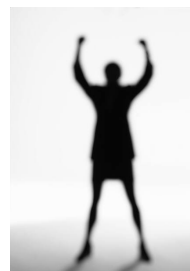
Je to pro mě více,

než pohovor s paní
psycholožkou,

umět se sám „ocenit,,

do mlýna pak přijít,

taky se svou troškou.



Možná motivace

Každému co hrdlo ráčí,
k chvilkovému blahu stačí.
Krutá jsou pak ta rána,
kdy okouzlí Tě ústavní brána.
Musíš se z toho řádně oklepat,
Najít zase novou sílu.

Opři se pořádně do těch vrat,
Vykopej tu zlatou žílu.
Najdi v sebe sama víru,
Dodržuj ten správný řád.
Zalep tu zákeřnou díru,
Začni mít sebe a své blízké zase
řád.

Najdi tu správnou cestu a
správný cíl.
Upaluj ke svému městu, vem si
velký díl.
V každém je to špatné „Já“, co
Tě sráží dolů,
Najdi v sobě to dobré a be6
šťastný domů!

Je to však náročný běh na
dlouhou trať.
Dá to mnoho práce a úsilí.
Chce to držet palečky!

(Luďa, odd. 2)



Emoce a temperament

Emoce, pocit, snad pohnutí,
Neschopnost napětí ovládat.
Temperament, poměr či prolnutí,
Bránit se, na všechno nadávat.
Kdy duše má se k zemi skloní,
přestane brát, vřele požádat.
Kdy duše má se lásky chopí,
přestane lhát, rány rozdávat.
Najde to místo, kde se změní,
Spojí se v jedno, vinu rozlámat.

Vzrušivost, prožití, reagování,
Labilita, štěstí měnit, prodávat.
Alexthymie-schopnost nevnímání,
Stabilita, svou tvář neskrývat.
Sebelítost, rezignace, rozjímání,
Život užít a nejen přežívat.
Rozum a tělo, pocitů prožívání,
Mohl bych dokola popisovat.

(Láďa, odd. 9A)

O lásce

Pod oblohou milenců budeme spolu,
jen Ty a já.

Ty si myslíš, že se nezamiluješ.
Jen počkej až Slunce zapadne.
Pod hvězdnou oblohou, ten
kouzelný pocit, tak krásný,
Ten dnes Tě ovládne.
Můžeš mu odolávat, můžeš se
skrývat před mými polibky.
Ale ty sama víš, že měsíc nepřelstíš.
Hluboko v temnotě svému srdci
podléháš.
Copak nevíš, že měsíc nepřelstíš?

Nemůžeš před ním utéct,
Pronikne Ti do srdce.
Ani před láskou není úniku,
až Ti něžný vánek upřede kouzelné
vlákno kol srdce,
mysli na co chceš.

Než se naděješ, budeš v mém
náručí!

(Martin, 9B)



O perníkové chaloupce (tak trošku jinak)

Každý z Vás tuto pohádku zná. Víte však, jak by dopadli Jeníček s Mařenkou v dnešní době? Že ne? Tak to se Vám to tedy pokusím přiblížit.....

Jeníček a Mařenka nemají zrovna ukázkové dětství podle úředníků vyrůstají v špatné sociální situaci, matka-narkomanka a otec-v lochu. Aby měli co jíst, chodí Jeníček krást a Mařenka? Ta se prodává!

Jednou poslala matka děti do města, aby jí sehnali nějaký „to zboží“, alespoň však 2 g, aby z toho něco zbylo.

Děti se sebraly a šly za nejznámějším dealerem s myšlenkou, že snad by mohl nějaký to zboží mít. Hledaly ho po celém městě, ale Fero...nikde nebyl.

Asi po dvou hodinách ho konečně našli a zeptali se, zda něco má. Fero na to: „Hehe, podívejte se milánkové, před chvílí jsem všechno bouchnul., ale vím, kde se ještě dá něco sehnat.“ Vysvětlil dětem, že hluboko v lese bydlí jedna ženská, říká se jí Stařena a ta by měla nějakou tu zásobu mít.

A tak se vydaly děti do lesa. Protože už nebylo skoro vidět, Jeníček vylezl na strom, aby se porozhlídl, jestli se někde nesvítlí. A ono se opravdu svítilo. Mařenko, máme štěstí,

Stařena je asi doma, vidím kousek odsud světlo. Když došly děti k chaloupce, zaklepaly a Stařena jim šla otevřít: „Co tady chcete, a kdo jste?“

„ Já jsem Jenda a tohle je Máňa“, řekl Jeníček ukazujíc na sestru. „Posílá nás Fero , že bys mohla něco mít“ říká Jeníček. „Tak pojdte dál, to je jasná věc, právě jsem dovařila“ ,Stařena na to. „Kolik toho chcete?“ Jeníček odpověděl, že asi tak 2 gramy a Stařena mu je s radostí za 2 litry prodala.

„Nejdřív Vám dám ochutnat, abyste věděli, co kupujete.“ To Mařenka odmítla, s tím, že nikdy nebrala a že to nechce. Jeníček byl starší a zkušenější a tak proč si nevzít, když se to tu jen tak nabízí?

„Co budeš chtít? Mám tu čistý a nepoužitý buchny, Alíka anebo brčko,“ nabízí stařena. „Rád bych buchnu, aby to mělo ríz.

Když Stařena odešla vedle pro nádobíčko a matroš šeptá Mařenka Jeníčkovi: „brácha, neblázni, víš co to s Tebou dělá!“

„Bez obav ségra, to ukočíruju,“ Jeníček na to.

Stařena se vrátila, Jeníček si nabil buchnu a šoupl si to do žíly.

„Páááni, Stařeno, fakt kvalitní matroš, to musí bejt čistý, co?“ „To je jasný, když to vařím já!“

Potom se Stařena otočila na Mařenku: „Nechceš aspoň Marjánku, když seš ta Máňa, hih ?

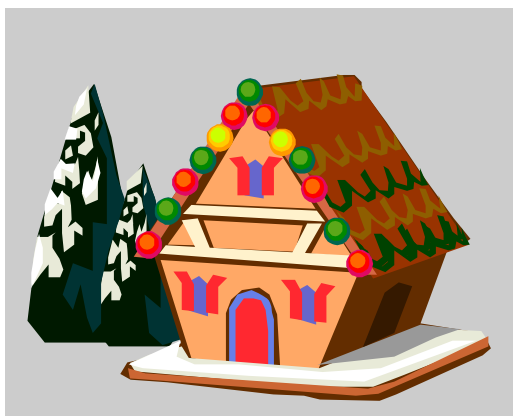
„Proč ne, tu si dám, “ řekla Mařenka a smotla brko. To si pak dali všichni tři společně, ale nejen to. Pod vlivem na ně přišli choutky a.....najednou byli všichni v sobě.

Po pár hodinách orgií, říká Jeníček: „Hele, Stařeno, tady máš tu dvojku a my už půjdeme. Stařena jim to však rozmluvila a přesvědčila je, ať na noc nikam nechodí a zůstanou u ní do rána. Po noci plně vášně všichni konečně usnuli.

Ráno se Jeníček s Mařenkou oblékli a chystali se k domovu s představou, že máti má už pěkněj absták a bude neskutečně vyvádět. Už se chystali odejít a najednou se rozrazily dveře, za nima..... bengá (hledali děti, dlouho se nevracely a tak po nich bylo vyhlášeno mezinárodní pátrání) a ti hned pochopili, že ten bílej prášek na stole je vlastně Piko (neboli Perník).

Stařena za výrobu a prodej omamných látek šla do basy a Jeníček s Mařenkou na Detox. Od té doby se chaloupce tam v lese, říká Perníková chaloupka.

(David, odd. 15)



Lázeňské postřehy

Páteční hláška

Mladý šéf v rozpuku, narazil na opuku,
tropil zmatek, naháněl hrůzu,
Možná skončí na KÚNZu.
Zastává jen svůj názor,
dejte si naň dobrý pozor!

Trocha humoru

Přifrčí doktor k blázinci a zírá...
Každé kolo má pět šroubků, čtvrté však jen jeden.
Co teď?
Tu se objeví Joska a spustí: „Vemte si z každého kola jeden šroubek doktůrku!“
Doktor udiveně kroučí hlavou a diví se, že ho to samotného nenapadlo...
V tom na něj ještě Joska zavolá: „To víte, jsem sice blázen, ale ne blbej 😊“

Bylo - Nebylo

Městečko, do kterého jezdí červený motoráček. V tom městečku kopeček a na kopečku zámeček.
Sídí v něm jeden moudrý pán, který se snaží všestranně pomoci lidem, kteří jsou v nouzi. Jako pomocníky má zdatné elfíky odborných profesí. Tito šikulkové umožňují nezbedům znovu se zařadit do společnosti mezi „normální“, lidi.

Zbavit se zákeřného červíka, najít ten správný prostředek k jeho vyhubení. Zjistit příčinu, důsledek a najít řešení.

Okolo záměčku se vyjímá zahrádečka plná krásných a voňavých květů lemovaná keříky a nádhernými tújemi. I lebeda se objeví, ale nesetrvá dlouho. Cesty jsou lemované košatými stromy. Všude kolem mnoho chaloupek, z nichž vykukují zvědaví a neposední tvorové. I kostelník se zde nachází. Človíčkové tu možná naleznou spásu ve víře, či k nevíře si pozvednou náladičku bohoslužbou nebo jinou zábavou. Kdo chce vědět a vidět více, ať navštíví Horní Beřkovic.

(Luďa, odd. 2)



Mezi kalužemi

Lehkým krokem mezi kalužemi,
ve slotě dubnové,
já do bláta jsem šláp
a pocit májový, ten byl by zřejmý,
kdybys do duše, nevpouštěla chlad,
tak usměj se, kvetou pampelišky,
a bez.... chystá cesty samý květ,
zahod' smutek zabláceného listí
a pojd' k šeříkům, k lásce přivonět.

Miláčku

Miláčku, zkus na prsou mě hýčkat,
mazlit se a líbat do vlasů,)
já Tvé skráně šedé budu vískat,
v tomto dni plném nečasu.
Miláčku, zkus na hrudi mě hýčkat,
něžně líbat na líčka,
já ti na oplátku,
ze života smetu všechna smítka,
kterých se naše láska dotýká.

Milenci

Tam v dáli, pod přítmím stromů,
milenci svou lásku upředou,
teď mlčí, v srdcích něco cítí,
slůvka se přes rty derou pomalá,
jen víš, Tebe jen chci,
posečkej, aby láska zůstala.

Slůvka se jim přes rty derou pomalá,
Ta slůvka, jenž lásku rozhoří.
On něžně jí sbírá vlasy z čela,

Na rty ji líbá, aby se rozhořela,
Tam v dáli pod přítmím stromů,
Milenci spolu lásku upředou.
Ani jednomu nechce se jít
domů, teď smí být spolu,
Tak náhle pojednou.

Motýl

Jsi jako motýl přelétavý,
myslíš jenom na sebe,
za jinou ženu mě snadno
měníš,
za tohle nemůžeš jít do nebe.
Z kytky na kytku si létáš,
Z kamene srdce máš,
V srdci žádný cit a lásku,
jenom pouhý chtíč.
Jsi ubožák od počátku,
nevnímáš a neslyšíš.
Jsi jako motýl přelétavý,
myslíš jenom na sebe,
kde se napít, jak si užít,
a rodina, tak to Tě nebere.

(Jarmila Kašparová)



	1	2	3	4	5	6	7	8	9
A									
B									
C									
D									
E									
F									
G									

Vodorovně:

- A) Výtrus hub; slaná minerálka
- B) Svinovací závěs; žáruvzdorný materiál
- C) Vuřt (zastarale); běloveská kyselka; iniciály Tomáše Dlouhého
- D) Tajenka
- E) Zkratka označující doktora; symetrála; obnos
- F) Krátký spoj dvou vodičů; ten
- G) Stůj (z Němčiny); placený potlesk

Svisle:

- 1) Usrknutí; cédéčko; zkratka základní hodnoty
- 2) Vojenské plavidlo
- 3) Severské mužské jméno; nemocniční oddělení
- 4) 365 dní; výtažek z léčivých bylin
- 5) Západočeské město; sestřička z televizního seriálu; zkr. tlaku krve
- 6) Slovní pomoc; solmizační slabika
- 7) Japonská lovkyně perel; 1000 kilo
- 8) Syn
- 9) Chemická značka astatu; vyplněný formulář (rébusově); ona (zastarale)

David and David (odd. 15)

S rezervou



Stopy ve sněhu

Kráčejí do Nikam

Stíháme předsudky

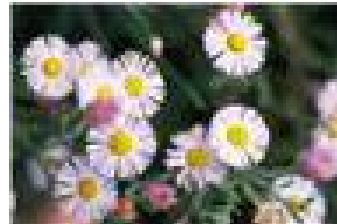
Předběhnout?

Sny nejdou zastavit

Bílými knoflíky

Zůstáváš na břehu

Však toužíš plout..



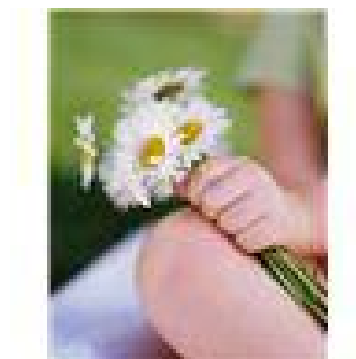
Otevřeně

Uzavření

Zkoušíme uniknout

Těsnosti pout

Kopretina 9A



Stojím	V těle nebydlí..
Bez pohybu	Nechci
Propadám se	Obtěžovat
Na dno	Svazovat
Kořeny	Ničit
Daleko	Pouta
Prosím	Tak křehká
O sílu	Svou neschopností
Smysl	Žít
Co smutek	Zodpovědnost
V radost	Utíkat
Promění	Umím dobře
Proč	Stát
Nenacházím	Na vlastních nohou
V sobě	Jen zdánlivě
Světlo	Odpuštění
Strach	A lásku
Mě dusí	Nezasloužím
Temnota	A přesto
Svírá	Tolik toužím
Mojí duši	Po objetí
Která snad	

Kopretina 9A