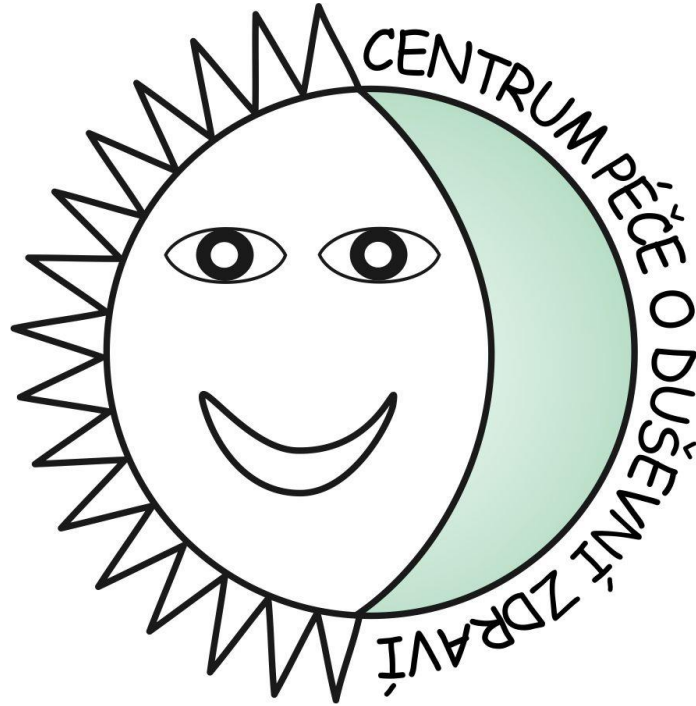


# Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

4 – 6/ 2023



2. vydání

## **Milí čtenáři,**

srdečně Vás zdravím v letošním druhém čísle. Popřeji Vám všem pěkné letní měsíce, hodně odpočinku a načerpání nových sil, třeba během různých výletů.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát si vzpomeneme na výběr starších výletů. Podíváme se na Kamion Fest Chrudim. Připomene si vernisáž obrazů s autorským čtením. Ve zdravém životním stylu se podíváme na Třešně a jich účinky.

Dále Vás čeká další část rubriky naše tvoření v Centru.

A i do tohoto čísla jsem vložila spousty fotografií s Vašimi výrobky, protože chci stále ukazovat na to, jak jste šikovní.

Máte něco hezkého, čím byste chtěli přispět do Centráčku? Záleží jen na Vás, co budete chtít uveřejnit, zda nějaké zážitky, koníčky, způsob života, náhled na nějaké téma či máte něco odborného, o co byste se chtěli podělit s ostatními? Byli bychom moc rádi. Těšíme se na Vaše příspěvky. Věříme, že se Vám Centráček bude nadále líbit, že se dozvíte, co je u nás nového a pokud si tento časopis přečtete díky internetu, třeba nás přijdete i poprvé navštívit. Tento časopis je hlavně pro Vás klienty a kdykoli nám s ním můžete pomoci.

**Všechny Vás z celého srdce zdraví šéfredaktorka Lenka**

## Významné dny v měsíci srpen

<b>2. 8.</b>	<b>Den suchého zipu</b>
<b>6. 8.</b>	<b>Světový den boje za zákaz jaderných zbraní</b>
<b>6. 8.</b>	<b>Mezinárodní den boje lékařů za mír</b>
<b>8. 8.</b>	<b>Mezinárodní den ženského orgasmu</b>
<b>9. 8.</b>	<b>Mezinárodní den původního obyvatelstva</b>
<b>10. 8.</b>	<b>Mezinárodní den baru Jekyll&amp;Hyde</b>
<b>12. 8.</b>	<b>Mezinárodní den mládeže</b>
<b>13. 8.</b>	<b>Den leváků</b>
<b>15. 8.</b>	<b>Den Energy Drinků</b>
<b>23. 8.</b>	<b>Mezinárodní den památky obětí obchodu s otroky</b>
<b>28. 8.</b>	<b>Evropská noc pro netopýry</b>

Zdroj : <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/srpen/>

## Významné dny v měsíci září

7. 9.	Den otevřených dveří památek v ČR
8. 9.	Mezinárodní den gramotnosti
16. 9.	Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy
16. 9.	Den církevního školství
16. 9.	Začíná Evropský týden mobility
21. 9.	Mezinárodní den Alzheimerovy choroby
21. 9.	Mezinárodní den míru
22. 9.	(Evropský) Mezinárodní den bez aut
22. 9.	Mezinárodní den antikoncepce
23. 9.	Mezinárodní den neslyšících
26. 9.	Mezinárodní den kulturního dialogu
27. 9.	Světový den cestovního ruchu (Světový den turistiky)
30. 9.	Mezinárodní den překladatelů

### Den otevřených dveří památek v ČR

7. 9.

Jak již z názvu - dne otevřených dveří památek v ČR vyplývá, jsou jsou v celé České republice zpřístupněny památky, nebo-li dědictví českého národa zcela zdarma, což vítají hlavně rodiny s dětmi.

Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/zari/>

## Kamion Fest Chrudim

Dne 24. 6. 2023 jsem jel do Chrudimi, kde se konal Kamion Fest.

Ráno sice bylo zamračeno, ale k polednímu se to vybralo.

Kamióny, dodávky a nákladáky byly vyšperkované do posledního detailu. Byly tam značky IVECO, MERCEDES, MAN, SCANIA, LIAZ, DAF, TATRA, VOLVO.

Americký tahač FIHTERLINER, byl krásně modrý a stál za to, bohužel byl pouze jeden.

Také tam byly různé soutěže pro děti, jako například střelba ze vzduchovky, trénink první pomoci na figuríně, malování na obličej a další zábava.

Rád bych vyzdvihl rádiově řízené modely kamionů, jejichž přehlídka stála za to, především pro děti.

Kolem 11. hodiny proběhla tradiční spanilá jízda, která podle mě patří ke každému festivalu kamionů.

Díky všem pořadatelům a organizátorům, se akce povedla a vše šlapalo na jedničku.

S pozdravem Fanoušek a přítel kamionů Míra.



Připravil Fanoušek kamionů Míra

foto : vlastní archiv

## 11.7. 2023 18: 00 Vernisáž výstavy a autorské čtení

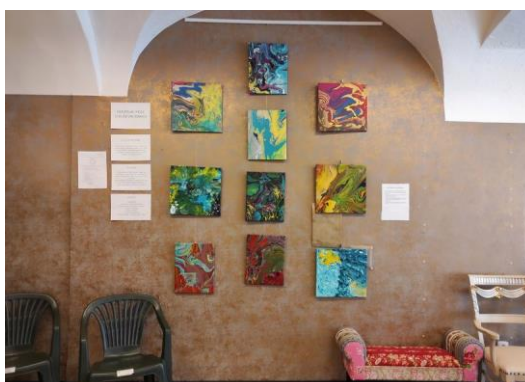
V galerii Na Parkány, která sídlí na Velkém náměstí, proběhla pod záštitou Centra péče o duševní zdraví vernisáž obrazů Gustíka Erharta a fotografií Lenky Erhartové, zároveň obrázků klientů centra ve výtvarném stylu Pouring. Chci poděkovat Dáše Popové, díky za to, že jsme v její galerii mohli tuto akci připravit, i za její pomoc představit obecnostvu svá díla i knihy a celé Centrum péče o duševní zdraví.

Za poměrně velké účasti a bohatého cateringu, o kterém by mohli někteří klienti mluvit více. My se ale vrátíme k naší události. Na začátek programu nám nynější ředitel Jindřich Vedlich pověděl informace o samotném centru pomoci klientům, o činnostech, které pro ně s pracovníci připravují o další pomoci lidem s hendikepem, o Centru pro integraci osob se zdravotním postižením. Po té o pomoci klientům centra péče promluvila pracovnice Denisa Králová. Mluvila s úsměvem a rozdávala radost, jak to velice dobře umí. Za účasti i vedoucí Pavlína Šejvlové a samozřejmě i klientů Centra. Hlavní program jsem tedy převzal já Gustík a představil jsem svoje kresby dětí malých andělíčků, které malují uměleckými pastelkami a také fotografie mojí manželky Lenky, která fotí přírodu a květiny a má velký smysl pro detail a vnitřní krásu, která jde z jejího velkého srdce.

O hudbu se celý podvečer staral výborný muzikant Vašek Patka. Hlavní částí programu bylo autorské čtení z mých dvou básnických sbírek Malý Andělíček a Jestřábi a myšky. Přečetl jsem ty nejzásadnější a nejoblíbenější básničky, jako Malý andělíček, Černobílá, Slovem Máma, S bratříčkem nebo Oko v ledové vodě, Stromová dívka a došlo i na básně mimo připravený seznam tedy Bratříček o Karlu Krylovi nebo složitá báseň o Sarah Kane. Tři básničky, tři písničky což byl koncept celého čtení. Vašek mezi tím hrál písničky od Petra Nováka nebo od Olympicu či skupiny Katapult, zazněla i Tereza z repertoáru Matušky nebo Ved' mě dál, cesto má. Chtěl bych moc poděkovat ještě jednou panu řediteli i pracovnícím a celému centru za skvělou akci, která věřím byla úspěšná.

Děkuji všem hostům a kamarádům, kteří nás s Leničkou přišli podpořit, své sestře i mamince. Obrázky dětí i klientů a fotografie jsou na prohlídnutí ještě začátkem srpna v galerii Na Parkány.

Díky Mírovi a Ivošovi.



**Připravil Gustík  
foto vlastní archiv**

## Cestovatelský zápisník

### **28. 1. 2023 Muzeum Podkrkonoší Trutnov**

Jako každý leden jsem navštívil Trutnov. V muzeu jsem si prošel stálé expozice s názvem: Hrady, zámky a stavení Trutnovska, a také výstavu věnovanou Prusko-rakouské válce, vítězství Rakušanů u Trutnova.

V přízemí byla výstava věnována historii lázeňství v Jánských lázních - výstava pohlednic, fotek, suvenýrů, plánek kolem roku 1925, pozornost byla věnována mistrovství světa v lyžování 1925.

### **11. 2. 2023 Východočeské muzeum Pardubice**

Na Pardubickém zámku jsem si prohlédl stálé expozice s názvem: Výstava skla, a také archeologické expozice s názvem: Proti proudu času, peníze si do hrobu nevezmeš.

Dále jsem navštívil dvě výstavy. První měla název: Kdy jste je viděli naposledy? A věnovala se vymírajícím živočichům a mizejícím rostlinám. Prezentovala část živočichů a rostlin, kterým současný stav vyhovuje.

V Kaňkově a v gotickém sále je výstava věnovaná 100let pardubického hokeje. Jsou zde k vidění poháry, medaile, dresy a další věci.

### **25. 2. 2023 Regionální muzeum v Jičíně**

Kromě stálé expozice zabývající se historií a přírodou Jičínska, jsem navštívil ještě dvě výstavy. Na chodbě byla vzpomínka na Karla Samčičáka, soboteckého vědce a sběratele.

V galerii byla výstava SENZITIVO, kterou představovaly dvě umělkyně věnující se práci se sklem.

Anna Polanská – práce se sklem

Barbora Křivská – překračuje hranice materiálu, pracuje jako malířka obrazů, připravuje textilní instalace.

### **18. 3. 2023 Regionální muzeum Chrudim**

Ani tentokrát jsem nevynechal stálé expozice s názvem: Strípky dějin Chrudimi, a výstava věnovaná Alfonzu Muchovi.

Dále tam byly k vidění 3 výstavy: Pohádková země Vítězslavy Klimtové – Říše skřítků, vodníků, víl, rusalek a bubáků.

Druhá výstava byla na téma: Zápalkové retro etikety

A třetí měla název: Pravěk na Chrudimsku – výstava se věnuje lovcům mamutů a prvním zemědělcům.

**Připravil Ivoš**

## **Pozvánka na háčkování**

**Já, Lenka Erhartová, jsem dostala nápad. Už nějakou chvíli se mi to honilo hlavou, spojila jsem se s Katkou ze spolku duševního zdraví JAKALUS a ta mi domluvila termín.**

**Ráda bych občas, pokud bude zájem, uskutečnila pod záštitou JAKALUSU**

### **RELAXAČNÍ ODPOLEDNE S HÁČKEM.**

**První setkání bude 18.10. od 16.h v Hradci Králové , Club Café Pessoa**

**( Československé armády 543/29, naproti zastávce Adalbertinum )**

**Budeme dělat jednoduchý podšálek slunečnice.**



**Připravila Léňa  
foto vlastní archiv**



## Mozkové závity

Doplňte části oděvu do rčení

1. Je mazaný, má pod .....
2. Převléká .....tak, aby měl z věcí vždy co největší prospěch.
3. Stále chybuje, dělá jednu ..... za druhou.
4. Budeme si muset utáhnout ..... a uskromnit se.
5. Práskl do ..... a by pryč.
6. Kam vítr, tam .....
7. Máme z ostudy .....
8. Nač stahovat ....., když brod je ještě daleko.
9. Jsou zasnoubení, už je ruka v .....
10. Nevydržel na jednom místě, měl snad .....z toulavého telete.
11. Určitě víš, kde tě tlačí ....., a v čem by ses tedy měl zlepšit.
12. Ženská .....všechno schová.
13. ....dělají člověka.
14. Pěkně mu vyprášili.....
15. Zvyk je železná.....
16. Zaklepal .....
17. Bližší .....než .....

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink paměti pro každý věk, str. 119  
Jitka Suchá

**Báseň k výročí úmrtí Libušky Šafránkové**

**Zrcadlení lásky a bolesti**

**Lítost a bolest volá Barunko  
Žalu dřívějšího i opožděná smuténko  
Tvoje duše ryzí  
Pro zlé vlky cizí  
Rubín vetkaný do princezny ze skal  
A ještě větší růženín – proti žalu val  
Nosíme v tobě**

**Popelko umouněná od popela  
Andělé ti chodí žehnat do kostela  
Dva roky na obláčku  
A ty panenka či panáčku  
Pro marnost obal se smutkem  
A také tím daným skutkem  
Že nemáš svoji dvojnici**

**Pročesal bych hory, lesy, vodní tůně  
Možná tam tvá dušička tiše stůně  
Srdcová královno nejednoho z nás  
Na květiny vzpomínek není dost váz  
Hřbitovních svící a plyšáčků  
Od holčiček darovaných ušáčků  
Do nebe**

**A proto žádáme tě, Archanděli Azraeli  
Svou pokorou prostou co nám rozum velí  
Ať máme co nejměkčí podušku  
Co je smutkem tkaná pro naši Libušku**

**(19. června 2023)**

## **Rána naděje**

**Hedvábnou stezkou zpod víček  
Razí si cestu oranžová zář  
Svítání na východě je nadějí holčiček  
Odchází noc, co kousavou má tvář**

**Letní rána jsou polibkem harf a kytar  
Romantických klavírních melodií, eposů  
Holčičkou lze léčit toho, kdo je stár  
Červnové vlání bříz a vůně cvrnknou do nosu**

**Zlí vlci závisti kousají celou noc  
A měsíci a hvězdám je z toho do pláče  
Jak rádi by přispěchali holčičkám na pomoc  
Všem smutným co bojí se jak osiřelé ptáče**

**Sluneční kotouč zahnal vlky na ústup  
A ranní vítr rozehrál symfonii listoví  
Azurovou modří beránku na nebe vstup  
Jak konejšit vystrašené, den ti napoví**

**Připravil David Š.**

**Vlastní tvorba**

## Hudební okénko

### Manic Street Preachers Jedineční

Kdybych měl jmenovat název skupiny, která mne nejvíce chytla nebo dostala tak to byla tato Velšská čtyřka. Rozmačkala mou duši jako list papíru a z vlastní pusy ji na mne vyplivnula. V roce 1992 jsem si na kazetě pořídil jejich první desku s názvem Generation Terrorists. Nikdo o této skupině ještě moc nevěděl a já poslouchal jednu skladbu za druhou a pro sebe si říkal, hit a hit a hit a pak už jsem byl na konci desky. Otevřel jsem okno a na plné pecky jsem tu desku pouštěl pořád dokola. Když jsem tak za měsíc šel uličkou domů, uslyšel jsem další okno, kde si někdo jiný pouštěl tu desku. A tak jsem si řekl, že by to mohla být taková hudební nakažlivá epidemie. Dodnes si pamatuji jejich jména James Dean Bradfield coby zpěvák a Sean Moore bubeník a baskytarista Nicky Wire a kytara Richey Edwards.

Okamžitě jsem měl svého oblíbence tedy Richeyho. Zvláštní mladík, ze všech členů nejstarší a hubený až na kost. Sám bojoval se svými démony ve své vlastní hlavě. Měl velice strašidelnou zálibu. Tou bylo řezání ostrými předměty po své kůži na těle. Asi nejznámější příhoda je, když mu novinář položil otázku zdali lidé uvěří tomu, že jsou jako kapela dostatečně opravdový a skuteční. Richey nedal na sobě nic znát a mluvil a odpovídal na další otázky a mezi tím si vyřezal ostrým nožem nápis 4 Real, tedy skutečný, což pak vyšlo jako obrovská fotografie v časopisu Rock Pop. Tu fotku jsem měl nalepenou na zdi.

V roce 1993 přichází druhá deska nazvaná Gold Against The Soul, která zaznamenala velký komerční úspěch a skupina, která ke svým skladbám točila i nádherné videoklipy se stala velice úspěšná po celém světě. Znovu jsem otevřel okno a dokud nebyli naši doma jsem sjížděl druhé album stále dokola a na posteli v pokoji jsem napodoboval zpěváka. A po očku sledoval novinky o svém oblíbenci Richey Edwardsovi.

Třetí album se skandálním malovaným portrétem známé malířky The Holy Bible vzniklo v roce 1994. Asi nejtvrďší album skupiny a opět mnoho hitů, které mne doslova uchvátily. Po vydání desky záhadně zmizel kytarista skupiny Richey Edwards a začalo velké pátrání po jeho osobě i u nás v České republice.

Richey se nikdy nenašel a v roce 2008 byl prohlášen za mrtvého. Bylo to pro mne opravdu smutné a i když jsem Manic Street Preachers poslouchal dál, tak přeci jenom už jen jedním uchem.

Nikdo z ostatních členů za to nemohl.

Richey byl opravdu složitá osobnost a zpěvák James často zvažoval, že by Richeyho vyhodil. Hlavně pro jeho pozdní příchody a mlácení jeho vlastní hlavy o stěnu, ani záliba v řezání mu nepomohla. Richey ale skupinu miloval, byla pro něj vším a tak v kapele zůstával až do svého zmizení.

V roce 1996 zbývající členové jedou za rodiči Richey Jamese, kde je prosí o dovolu dále pokračovat. V tomto roce přicházejí s deskou Everything Must Go.

Deska ještě obsahuje texty Richeyho.

Opět album, které má mnoho melodických písniček, jak bylo u Manic Street zvykem.

Skupina si udržela popularitu, do dnes na svého kolegu nikdy nezapomněla a často ho na koncertech připomínají. Takový hit v rockové hudbě umí vytvořit snad jedině Manic Street Preachers a kolik jich za tu svou kariéru složili to snad ani nejde spočítat.

Další alba se postupně objevovaly, a v každém z nich mnoho dalších nezapomenutelných písní.

This Is My Truth Tell Me Yours 1998

Know Your Enemy 2001

Li Feblood 2004

Sebe Away The Tigers 2007  
Journal Fór Plague Lovers 2009  
Rewing The Film 2013  
2018 Resistance Is Futile  
a poslední zatím v roce 2021  
The Ultra Vivid Lament.

Pořád stojí za to, věřte mi. Umí složit tak dechberoucí hity, že to snad ani není možné a věřím, že budou pokračovat dál a dál. Vzpomínám na svoji celou kariéru i na Richarda zvaného Richey Jamese Edwarda. Moje nejoblíbenější skladbou je určitě Roses in The Hospital a mnoho dalších včetně úvodní melodie k seriálu M.A.S.H, která má i text a je daleko lepší nežli originál včetně dvou videoklipů, kdy jeden z nich byl zakázaný. Právě bubeník skupiny mi vždycky připomínal Radara.



**Připravil Gustik**

**Foto**

**[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.independent.co.uk%2Farts-entertainment%2Fmusic%2Ffeatures%2Fmanic-street-preachers-generation-terrorist-b2010390.html&psig=AOvVaw35wFNnso6EPFPyO5AOHI6k&ust=1690828393007000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA4QjRxqFwoTCNC6m\\_-It4ADFQAAAAAdAAAAABAI](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.independent.co.uk%2Farts-entertainment%2Fmusic%2Ffeatures%2Fmanic-street-preachers-generation-terrorist-b2010390.html&psig=AOvVaw35wFNnso6EPFPyO5AOHI6k&ust=1690828393007000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA4QjRxqFwoTCNC6m_-It4ADFQAAAAAdAAAAABAI)**

## Keramická dílna

Zde je opět malá ukázka našich ručiček,



jak si šikovně poradily



s keramickou hlínou a následně i s glazurou.



Připravily šikovné ručičky

Foto vlastní archiv

## Kreativní dílna

### Srdce ke svátku matek



### Pouring

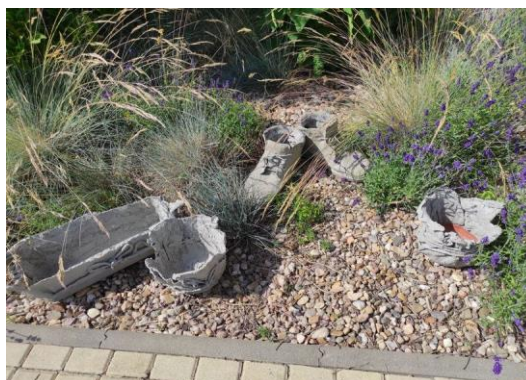


### Plechovky tvořené formou strukturování , powertex





## Květináče z hadrů a betonu



## Náramky na vlasci a na paměťovém drátku



## Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv



## Jak se vaří ve středu v Centru

### Vepřové špízy s americkými bramborami a česnekový dip

pro 5-6 lidí

**špízy:** necelé kilo vepřové kýty, 4 bílé paprika, 4 papriky kapie, 8 menších cibulí, kdo chce může i slaninu nebo klobásu

maso nakrájíme na stejné kostky, okořeníme solí pepřem a grilovacím kořením

zeleninu nakrájíme na stejně velké kostky pak přidáme koření na grilovanou zeleninu

střídavě napícháme na jehlice a pečeme na 180 asi 45 min, v půlce pečení obracíme, aby se udělaly z obou stran rovnoměrně

#### **brambory:**

2-2,5 kila brambor oloupeme nakrájíme na měsíčky a smažíme ve fritěáku, po vyndání posypeme kořením na americké brambory

**česnekový dip:** 400g zakysané smetany, 4-5 menších česneků prolisujeme do zakysanky a přidáme špetku soli podle chuti.

**Dobro chut'!**



**Připravil mlsný jazýček CPDZ**

**Foto: vlastní archiv**

## Zdravý životní styl

### Třešně a zajímavosti o nich



Třešně, třešeň (latinsky *prunus avium*, *prunus cerasus*) - kvetoucí je nádherná a krásná je také obsypaná rudými srdcovitě tvarovanými plody. Třešeň je nenáročná a roste téměř všude v bohaté a provzdušněné půdě, nemá nicméně ráda své kořeny ve vodě. Slunce je ke zrání plodů nezbytné. Třešně jsou druh ovoce, které se řadí mezi peckoviny. Jde o plod některých dřevin z rodu slivoň (*Prunus*) Je to měkký kulovitý plod, který má uvnitř, zpravidla uprostřed, pecku. Okolo ní je sladká dužnina, přibližně bílé, žlutavé až narůžovělé barvy, obsahující vysoký podíl vody a ohraničená slupkou. Zralý plod má slupku červenou až tmavě rudou a měří v průměru 1 až 2 cm.

#### **Co se ukrývá pod červenou slupkou?**

Třešně obsahují spoustu jódu, hořčíku, zinku, vápníku, železa, křemíku, fosforu a vitamínů C, E, B, k této náloži mají i spoustu jinak poměrně vzácného draslíku. Jsou barevné díky antokyanu, což je přírodní barvivo, které ve spolupráci s vitamínem C působí příznivě na vazivovou tkáň tak, že pospojuje vláknitou bílkovinu kolagen aby stavební prvek do podoby silné a pružné tkáně. Právě tyto látky se pak starají i o zneškodnění volných radikálů a škodlivých typů enzymů. Tím nás třešně "pojistí" proti stárnutí pokožky, ale i proti zánětlivým procesům. Nespornou výhodou třešně je, že na sebe umí vázat toxiny, které se pak lépe vylučují z těla ven. Mají pozitivní vliv na pleť a pokožku, čistí ledviny a jsou přírodním antioxidantem. Třešně dokážou snižovat hladinu kyseliny močové v krvi a jsou tak prevencí proti dně. Pokud vás to stále nepřesvědčilo, buďte si jisti, že tyto lahodné plody zlepší i vaši mentální svěžest a imunitní systém. Již zmiňované červené barvivo má příznivý vliv také na krevotvorbu.

#### **Léčivé účinky?**

Je jich tolik, skoro jako byste si dali elixír života. Těmto všem nemocem je možné se s třešněmi vyhnout nebo alespoň razantně zmírnit jejich projevy:

- rakovina, paradentóza, dna a revma, chronická zácpa, záněty, cukrovka, nespavost, zvýšená hladina cholesterolu v krvi, artróza

Díky tomu, že 50 % sacharidů obsažených v třešních tvoří fruktóza, mohou je v přiměřeném množství konzumovat i diabetici.

#### **Zajímavosti o třešních**

**Zázrak na dnu** - O třešních je známo, že velmi pomáhají lidem se dnou. Už pět hodin po konzumaci třešně dochází ke snižování hladiny kyseliny močové a záchvaty dny tak zeslábnou nebo nepřicházejí tak často. Podobné množství anthokyaninů vykazují také maliny.

**Zásobárna vitamínů a minerálů** - Třešně mají minerální složení, blízké se "silákům", kterými jsou špenát a červená řepa. Z minerálů třešně obsahují hlavně draslík, hořčík, vápník, zinek, železo a křemík. Z vitamínů tady hraje důležitou roli vitamín C, B a E. Za jejich zbarvení může antokyan, který se společně s vitamínem C podílí na tom, aby naše tkáně byly pružné a pevné. Třešně jsou také skvělým antioxidantem. Působí proti tvorbě volných radikálů v organismu.

**Pomáhají dobře spát** - Třešně obsahují hormon melatonin, který pomáhá ke kvalitnímu spánku. Obsahují ho dokonce ve větším množství, než dokáže naše tělo vyprodukovat.

**Zlepšují paměť** – Anthocyaniny, které třešně obsahují, se používají při léčbě demence a Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby. Hodí se také například pro studenty během zkouškového období.

**Působí proti křečím** - Třešně si zamilovali také sportovci, protože šťáva z třešni díky obsahu antokyanů ulevuje od bolesti svalů a křečí při vytrvalostních aktivitách nebo výletech do hor.

**Proti rakovině** - Obsažené flavonoidy v třešních (např. quercetin, kyselina ellagová), mají silné protirakovinové účinky. Dále třešně obsahují také perillyl alkohol, který zřejmě také inhibuje růst nádorů. Podle amerických vědců vláknina z třešni a višni pomáhá snižovat riziko vzniku rakoviny tlustého střeva.

**Červi a ptáci** - Kromě mrazů, je největším nepřítelem třešni jsou špačci, kteří ve velkých hejnech během pár dní ozobou celý strom a moucha vrtule třešňová. Ta klade vajíčka do třešni a způsobuje červivost plodů. Zajímavostí je, že vrtule klade do každého plodu jen jedno vajíčko, protože jedna třešeň je schopna uživit jen jednu larvu. Vrtule zanechává na každém plodu svou chemickou značku, takové osobní razítko, že je tato třešeň již obsazena.

**Nejlepší odrůda na světě** - Čeští ovocnáři slaví úspěch. Věděli jste, že naše odrůda třešni Tamara dostala v USA patent a je považována za nejkvalitnější třešeň, která dosud byla vyšlechtěna?

**Pecky nevyhazujeme** - Pecky jsou ideálním zásobníkem tepla. Když je usušíte a zašijete do plátěného pytlíku, získáte přírodní termopodušku. Stačí ji nahřát a položit na bolavé břicho, svaly, klouby atp. Pokud máme pohmožděné nebo naražené místo na těle, pytlík s peckami dáme do mrazáku a přikládáme na postižené místo. Pytlíček je vhodný i jako masážní na ruce či nohy.

**Pochutnáváme si na nich už od doby kamenné!** - Ano! Už v době kamenné! Archeologové objevili zkamenělé pecky v pravěkých jeskyních v Evropě a Asii. Nejčasnější písemná zmínka o třešních pochází ze spisu Historie rostlin řeckého autora Theophrastuse z roku 300 př. n. l. U nás se třešně začaly pěstovat ve středověku.

**Překvapivé počty** - V Evropě jsme původně znali pouze sladké druhy asijských třešni, dnes už je jich popsáno více než 1000 druhů třešni, višni a sladkovišni. Tato rozmanitost vede k tomu, že si můžeme pochutnat na široké škále barev třešni od žluté, červené, růžové až po tmavě rudé a černočervené druhy, které se liší i chutí. Takovou příjemnou třešničkou v počtech je skutečnost, že česká odrůda Tamara je považována za nejkvalitnější třešeň, a tedy jedničku v třešních?. Pro milovníky třešňových koláčů tu máme také velmi pozitivní čísla, na průměrné třešni vyroste zhruba 7000 plodů. Pro výrobu doopravdy šťavnatého třešňového koláče doporučujeme asi 250 třešni. Jeden strom nám tedy poskytne sladké třešně na 28 koláčů!

**Sladké třešňové snění** - Třešně jsou blahodárným ovocem pro naše tělo. Nejenže jejich sladká chuť v nás evokuje letní prázdninovou atmosféru, ale působí i na kvalitu našeho spánku díky hormonu melatonin. Po třešních se pak lépe a sladce sní?. Navíc anthociany, které třešně obsahují, se používají při léčbě demence a Alzheimerovy a Parkinsonovy choroby. Třešně dokáží také čistit játra, ledviny i krev. Jejich účinky působí i na štítnou žlázu a díky vysokému obsahu vápníku také na kosti, vaziva a zuby. Ve výčtu pozitiv můžeme zaznamenat i jejich protizánětlivé účinky. Dále se doporučují lidem trpícím dnou, revmatismem či problémovou pleť.

**Rekord v plivání třešňové pecky!** - Mysleli jste si, že dokážete plivnout s třešňovou peckou daleko? Ale doopravdy daleko? Můžete své schopnosti prověřit v soutěži Cherry Pit-Spitting Championship v Eau Claire v Michiganu. Světový rekord momentálně drží Brian Krause z Ameriky, který dokázal plivnout pecku neuvěřitelných 28,51 m.

**Mlsání bez viny** - Třešně jsou nadupané antioxidanty, vitamíny a minerály. Najdete v nich draslík, hořčík, vápník, zinek, železo a křemík. Z vitamínů hraje důležitou roli vitamín C, B a E. Díky antioxidantům pomáhají v boji proti tvorbě volných radikálů v našem těle. Mají také pozitivní vliv na naše trávení a vylučování, díky čemuž jsou doporučovány při snaze o snížení tělesné váhy.

### **Na co si dát pozor**

Není žádným tajemstvím, že třešně mají – zvláště v kombinaci s vodou – projímavé účinky, proto bychom minimálně půl hodiny před a po konzumaci třešni neměli pít vodu a zvláště pak ne mléko,

jinak riskujeme, že strávíme zbytek dne na toaletě. Nebezpečné je také jejich rychlé kvašení, nemají-li třešně už správnou pevnou strukturu či jsou dokonce trochu nahnědlé, rozhodně je nekonzumujte, předejdete tak trávicím obtížím.

### **Třešně a jejich využití v kuchyni**

Díky své lahodně sladké chuti se třešně hodí zvláště do sladkých moučníků. Klasikou je třešňová bublanina, kdy třešně ani nemusíme vypeckovávat, ale mohou být i součástí různých smetanových či ovocných dortů, koláčů nebo nepečených moučníků. Díky svému příjemnému vzhledu se dají použít na ozdobení dortů nebo pudinků. Dají se zavařit do chutných kompotů, podobě jako třeba višně, nebo se z nich dá připravit i chutný džem. Mohou být také součástí osvěžujících ovocných salátů nebo šťáv. Dá se z nich připravit také chutný sirup nebo dokonce i – máme-li k dispozici větší množství třešní – výborný mošt. Kdo má rád něco ostřejšího, může si dát pálenku z třešní, taková pálenka má zvláštní ovocnou chuť. Dá se z nich vytvořit i velmi chutná zmrzlina. Stejně jako třeba jahody, třešně tvoří chutnou dvojku s mascarpone. Vhodná je i kombinace s tmavou, ale i bílou čokoládou.

**Připravila Pavlína Š.**

**Zdroj**

## **Básníci mého srdce**

**Ivan Martin Jirous**

**(Magor)**

**narozen 23 září 1944, Humpolec**

**Úmrtí 9 listopadu 2011, Praha.**

Jdu do bitvy teprve, když je prohraná

Ivan Martin Jirous byl básník, výtvarný kritik a teoretik, významná osobnost literárního a hudebního undergroundu. Vystudoval dějiny umění.

Od roku 1969 byl uměleckým vedoucím skupiny The Plastic People of the universe a organizátorem českého undergroundu. Byl jedním ze zakladatelů samizdatové revue V okno. Za negativní postoje a kritiku bývalého režimu "hanobení národa" a za pohoršující vulgární texty byl několikrát soudně trestán. Ve vězení strávil dohromady 8 let. Jeho díla mohla vycházet pouze v samizdatu. V roce 2006 získal ocenění J Seiferta za celoživotní dílo. V tom samém roce získal cenu, kniha roku Lidových novin za Magorovi Dopisy. Vyšlo mu několik básnických sbírek.

Jeho poslední partnerka byla Dáša Vokatá, která s nynějším partnerem Oldřichem Kaiserem se snaží dál propagovat jeho dílo.

### **Jeho sbírky**

Magorovy labutí písně

Magor dětem

Magorova summa

Magorův zápisník

Magorova oáza

Pravdivý příběh Plastic People

Rok krysy

Magorův noční zpěv

Ochranný dohled

Magorské modlitby

Pro někoho hulvát pro jiné génius. Člověk co se nebál mluvit hlavně za bývalého režimu. Drsný i křehký básník, pro ty co vědí co je to Poezie Žádná komerce čisté umění.

### **známé citáty**

Chut' nemám ani inspiraci psát o tom nad čím tiše zvracím.

Nějak už se mi kreatury/příčí strkat do literatury/zdá se mi potom, že jsem jejich/raději píšu o andělich.

Proč já nejsem pyromanem/srdce měla bys jako plamen/jako oheň z dračí tlamy/hořela bys jak vích slámy.

Ivan Martin Jirous řečený Magor, jeden z mých hrdinů. Zemřel v tichosti doma zřejmě na potíže s vředy. Jeho dílo zůstane tu na věky pro ty, kteří čtou nejen očima ale hlavně srdcem.

**Připravil Gustík**

## Chvilka poezie

### Oko v ledové vodě

Dnes by se to mohlo vydařit  
a bylo by to krásný  
vydal jsem se rybařit  
s tichými blázny

po cestě mám masku strnulou  
když je tak dvacet pod nulou  
už vím proč sami nechtěli  
a proč mají v ruce sekery

ti tiší blázni  
raději v teplé lázni  
koupat by se chtěli  
proto snad mrazem  
oněměli

na slunci se opékat  
odhánět stovky much v sedu  
nebo sekerou prosekat  
kruh v ledu

neměl jsem moc otázek  
prý stačí jenom provázek  
jako bedna se stuhou  
půjde jedna ryba za druhou

uděláme si kapra na divoko  
jenže já uviděl v ledové vodě oko  
a další kruhy  
kde je oko

je i druhý  
kde je druhý  
je i nos  
a pusa  
v té zimě  
smutný Adios  
sotva sněhem klusá

řekli, že jsem prd'ola  
a život můj je dnem  
řekl jsem  
ty vole  
v té vodě plave mrtvola  
tak ji alespoň z vody vytáhnem

jako smutný pohřebiště  
mrtvoly hořící vatry  
skočil jsem do té ledové tříště  
ze včera oblečený hadry

moje hloupost  
bude nejspíš věčná  
chtěl jsem být občas vpředu  
kousek ode mne slečna  
v obrovském kusu ledu

u prosekané díry  
žádný z mých kumpánů  
jak já ty ženské míry  
z vody dostanu

jsem toho názoru  
nikdy se s nikým neperu

ruce ty by ale chtěly  
vylezl jsem nahoru  
a vzal jsem sekeru  
kterou tam rybáři  
zapomněli

jako dvě roztríštěné lodě  
duchové kdopak ví?  
Hlavou v ledový vodě  
peru se s tou holkou  
v zamrznuté rakvi

jako skleněná hůl  
na místo zrcadla  
nakonec jsem ji z tý  
vody vytáhnul  
s kusem ledu  
na led dopadla

když jsem byl  
maličký  
držely mne ruce  
babičky  
ten kluk  
je horký  
jako žehlička  
utekly roky  
teď mne její  
ruce mávají  
akorát z nebíčka

ztrácím se někdy v nekonečnu  
až se začínám bát  
objal jsem tu tajemnou slečnu



až začala horkem tát  
v kůži hranostaje  
někdo nám hraje  
taje  
taje  
taje  
Jednu jedinou slinu  
moje ústa polkla  
v bílém baldachýnu  
oblečená holka  
je to dojemné  
kousek ode mne  
jak se tak na mne dívá  
ty vole  
ona je živá  
řekl jsem ji

ty moje holčičko  
uvážu ti do vlasů  
červenou stuhu  
ty jsi moje sluníčko  
na polárním kruhu

jak se tak vzduchem nesla  
nevnímal jsem svoji slepotu  
všechno snesla  
i tu mojí teplotu

i ve dne někdo světlo zhasíná  
cítil jsem na těle její něhu  
celá naše krajina  
byla oblečená  
silnou vrstvou sněhu

občas to nepoberu  
žili jsme  
pořád v šeru

Sotva se v tom  
mrazu zvednu  
život mám jen jeden  
po lednu  
přišel únor  
a pak březen  
dívám se doleva  
pak přišla dlouhá  
obleva

ztrácí se mi pod očima  
vzadu i vpředu  
a s ní končí zima  
s mojí holkou z ledu

zvedl jsem nahoru  
svůj zrak  
byla jsi  
jen obyčejný sněhulák?

Křičel jsem zlostí  
a než z ní zbudou  
jenom bílé kosti

zapomněl jsem na její doteky  
a hodil jsem ji zpátky do řeky

uběhl skoro rok  
žalu a bolu

a já si z lahve nedal ani lok  
z lahve alkoholu  
rozsvítil jsem ve tmě svíci  
já potkal jednu krasavici

tělo měla jako uměleckou stavbu  
a hned jsme začali připravovat  
svatbu

všechno bylo krásný  
zdálo se  
vydal jsem se s tichými  
blázný  
byly Vánoce

byl to jak sen  
pro rybu  
na štědrý den

zase bylo dvanáct pod nulou  
chtělo se mi plakat  
tvář strnulou  
stejně ryby nikdy nežeru  
jeden vzal do ruky sekeru  
měl jsem brát léky  
slábne mi zrak a sluch  
do zamrzlé řeky  
prosekali kruh

uděláme si kapra na divoko  
jenže já uviděl v ledové vodě  
to oko!!!

## **Sinéad Ö Connor**

### **Nikdo se ti nevyrovná**

(Článek psaný bez pomoci internetu)

8 prosince 1966, Dublin Irsko

úmrtí 26 července 2023, Londýn Velká Británie.

Bože můj, jak je těžké napsat tento příběh o zpěvačce, které jsem kdysi tak moc fandil a obdivoval ve chvíli, kdy zemřela nebo odešla jako anděl do nebe .

Kdyby jste se zeptali všech mých spolužáků, co si o mně po třiceti letech od základní školy pamatují, řekli by asi, byl to školní šašek, uměl trochu malovat a byl obdivovatelem Sinéad O Connor.

Vím, že to bylo kolem roku 1990. Tehdy vyšel článek a plakát v časopisu Filip, dříve pionýr. Vůbec jsem o ní nic nevěděl, ale doslova mě okouzlo, jak vypadala. Ty obrovské oči a místo vlasů holou lebku. Doslova jsem se modlil, aby se mi její písničky líbili. Když jsem slyšel její první desku, pouštěl jsem jednu skladbu za druhou a byl jsem z toho doslova mimo. Po celé škole jsem sbíral podpisy o žádost o plakát do časopisu Květy. Nasbíral jsem kolem osmdesáti podpisů a hned jsem to poslal do redakce. Týden na to byl v Květech její plakát a dlouhý článek. Nasbíral jsem zhruba devatenáct kusů jednoho čísla. Tak moc jsem chtěl mít doma všechny čísla, ale to nebylo možné.

Pamatuji si na první tričko s jejím obrázkem, které jsem si nechal udělat v Pardubicích a na něj se váže jedna zvláštní příhoda. Vždycky jsem na rozdíl od Sinéad nosil paradoxně dlouhé vlasy a jednou u centrálu mne potkal jeden starší pán romské národnosti a chtěl mne zmlátit a pořád mi nadával do skinheadů. Tehdy to dobře dopadlo a nic se mi nestalo, až po letech jsem pochopil, že jsem měl na tričku Sinéad, tak proto ani ty moje dlouhé vlasy ho nepřesvědčily. Sám tedy se sestrou jsem viděl Sinéad jen jednou, a to v roce 1997 na festivalu Jam v Praze. Byl to krásný koncert a tehdy měla kratší vlasy, ale měla. Bylo na ní vidět že ví, že ji půlka světa obdivuje a tak to brala jako samozřejmost, ale pro ty lidi včetně mne to byl zázrak. Sinéad Ö Connor pro mne byla kousek dětství a dospívání, bral jsem ji jako by byla součástí naší rodiny a všichni co mne tehdy znali to o mně věděli. Andělský hlas, který šel do tak velkých výšek, že jste ho museli na cd trochu stáhnout, aby vám nepraskly bubínky a já jsem ho nikdy nestáhnul.

Byla vždycky rebelka a pobuřovala názory všechny kolem sebe na skupinu U2 na církev. Když nad svou hlavou roztrhala fotku papeže Jana Pavla druhého a řekla bojujte proti tomu správnému nepříteli. O pár týdnů později fanouškové hromadně likvidovali její desky. Později se za tento výrok omluvila a vysvětlila své dětství a nucení do víry. Její kontroverze později rostla to už jsem ji sledoval jenom z dále. Množství tetování na pažích a nad prsy. Když inklinovala k Islámu a změnila si jméno, i když profesně pořád byla Sinéad. Když si podala inzerát na nového manžela po celém světě. Když nahrála video, aby lidé viděli co je to mít depresi, když plakala a prosila o pomoc a celý svět to mohl sledovat. Možná to nebyla kontroverze, možná jen utíkala před vším kolem sebe, sama byla psychicky nemocná. Bylo mi jí líto a bolelo mne u srdce, jak moc se tak

trápí.

Přesto točila dál desky a uměla si napsat i pořádný hit. Dokázala se vcítit do hudby a nechat ji procházet celým svým tělem. Byla skutečná jako její slzy a její smích, jako její písničky včetně největšího hitu od Princeho, ale bylo toho na ní mnoho včetně smrti jejího syna. Sám jsem věděl o tom prvním, pak už jsem to tak nesledoval. Když umřela měl jsem pocit jako by odešel někdo z rodiny. Celý svět pláče po jejím náhlém odchodu a nikdo se s tím nikdy nevyrovná a nikdo se jí nevyrovná.

Všechny plakáty na zdech pokojíčku kluků a holek, kteří ji měli rádi tak jako já, žádná Wikipedie, ale články psané z toho co si pamatuji z příhod které se mi staly.

Tedy od srdce skutečně jako byla ona sama.

### **Desky**

I Do Not Want What I Haven' t Got , tuto desku jsem já měl v ruce jako první.

The Lion And The Cobra to bylo oficiálně první album, které vydala

Universal Monther

Faith And Courage

Ano I Not Your Girl?

I' m Not Bossy,I'm The Boss

a mnoho dalších a kompilací a všeho.

### **Skladby** Notning Compares 2 U

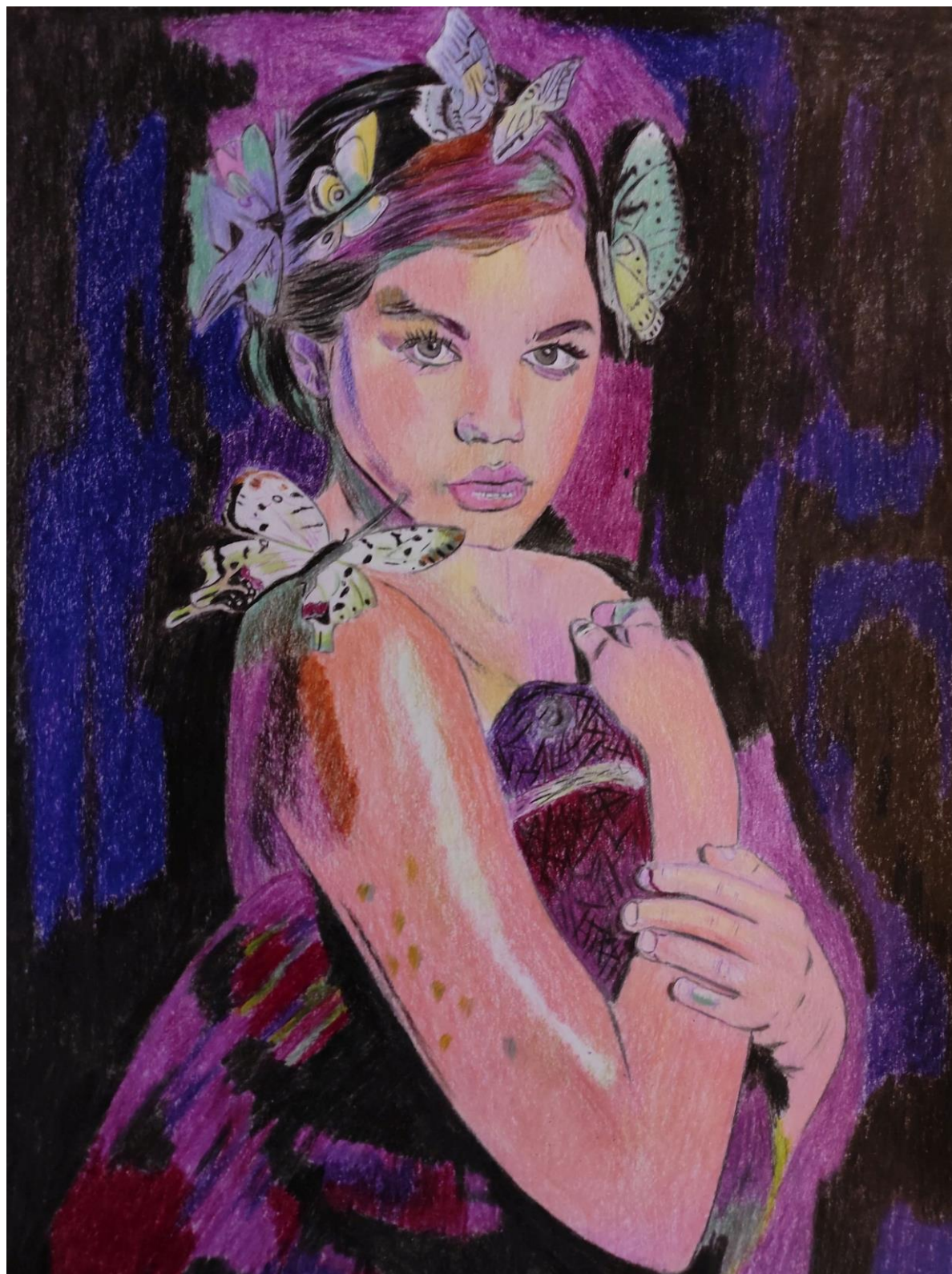
Troy, Mandinka, The Emperor's New clothers, Jerusalem, Troy, In this Heart, Jackie, John I Love You, Three Babies, Fire on Babylon Feel So Different

The Last Day of Our Acquaintance

a mnoho mnoho mnoho dalších.

Připravil Gustík

Na závěr jedna kresba od Gustíka



**Připravil Gustík**

**vlastní tvorba**

(Poznámka: autoři příspěvků jsou klienti a pracovníci CPDZ, autorská práva jsou vyhrazena)

**Důležité informace:**

„Centráček“ vychází každé **tři** měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů a pracovníků Centra. **Uzávěrka Centráčku červenec, srpen, září ( vydání č.3 /2023 ) se koná v polovině měsíce září 2023.**

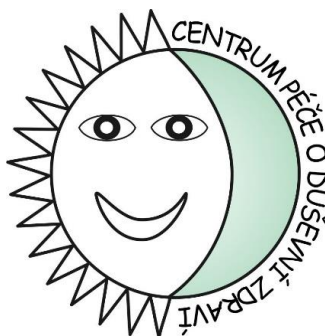
V případě, že Vás napadne něco vtipného, milého, odborného či uměleckého (a půjde to zveřejnit) nebo chcete napsat i něco o sobě, Vašich koníčcích a jiných věcech, tak se obraťte na naši šéfredaktorku Lenku, jejího zástupce Gustíka nebo napište na e-mailovou adresu [centracek.prispevky@seznam.cz](mailto:centracek.prispevky@seznam.cz) .

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

**Šéfredaktorka:** Lenka

**Zástupce šéfredaktorky:** Gustík

**Spolupracovali:** David Š., Denisa, Gustík, Ivoš, Jindra, Kája V., Léna, Míra, Pavlína Š.



**Kontakt:**

**Vedoucí CPDZ:** Pavlína Šejvlová

**Adresa:** Jana Černého 8, 503 41 Hradec Králové 7 (Věkoše)

**Telefon:** 605 037 814

**Web:** [www.cpdz.cz](http://www.cpdz.cz)

**E-mail:** [hkcpdz@seznam.cz](mailto:hkcpdz@seznam.cz)

**Provozní doba:** PO - PÁ 8:00 - 20:00

