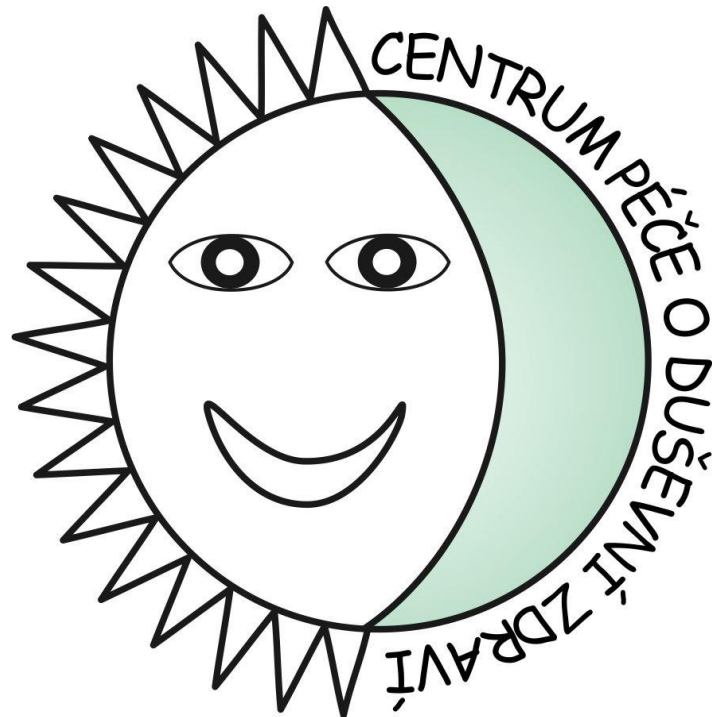


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

4 – 6/ 2022



2. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v letošním druhém čísle. Rok se nám přehoupl do své druhé poloviny a máme tu léto. My Vám všichni přejeme abyste si ho pěkně užili, byli na sebe opatrní a pak se nám třeba s něčím svěřili, co jste hezkého zažili.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede do Muzea starých strojů v Žamberku. Nebo tentokrát literární okénko, které nám popovídá o Charlotte Link. Vzpomeneme si na Autorské čtení básní našeho klienta Gustíka v Praze. Někteří klienti se účastnili v Městské knihovně v HK povídání o vlivu zpěvu na naše zdraví. Můžete se těšit na novou rubriku našeho Ivoše, který Vám v **Kulturním zápisníku** poví, co se v Hradci děje v oblasti umění. A občas dá i tip kam byste mohli zajít. 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 červenec

2. 7.	Světový den UFO
5. 7.	Mezinárodní den objetí zdarma
6. 7.	Světový den polibku
6. 7.	Světový den Tibetu
9. 7.	Světový den veterinárních lékařů
11. 7.	Světový den populace
14. 7.	Mezinárodní den alternativ ke spalovnám
20. 7.	Mezinárodní den šachu

Mezinárodní den šachu

20. 7.

Šach neboli šachy je velmi oblíbená společenská desková hra, určená pro dva hráče. Jako jedna z mála deskových her jsou šachy celosvětově uznávány i jako sport. Pro velkou oblibu šachového sportu byl pro jeho hráče a příznivce ustanoven právě dnešní den jako Mezinárodní den šachu.

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

Významné dny v měsíci srpen

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

Den leváků

13. 8.

Den leváků se slaví po celém světě, obvykle se konají různé hry pro leváky a vyzkoušet si je mohou i praváci, avšak s nástroji pro levoruké. Důvodem je zvýšení zaměření pozornosti na leváky a na problémy, se kterými se každodenně potýkají. Protože většina nástrojů, přístrojů, nářadí a ostatních věcí se vyrábí stále jen pro praváky. Klasickým příkladem je například otvírák konzerv.

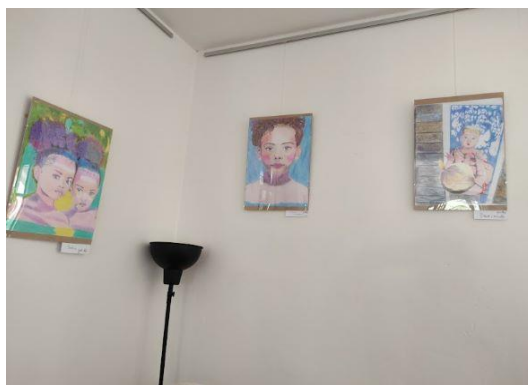
Zdroj: <http://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/srpen/>

Autorské čtení v Praze v Café na půl cesty – 22.června 2022

Už v prosinci minulého roku jsem si splnil svůj životní sen a vydal jsem si vlastním nákladem u vydavatelství Šuplík básnickou sbírku Malý Andělíček.

Můj kamarád Filip mi pomohl zrealizovat čtení z mé knížky nejprve v Páté koloně blízko psychiatrické nemocnice Bohnice. Green Doors je nezisková organizace, která se snaží pomáhat hlavně psychicky nemocným lidem a nabízí jim startovací práci na rok a půl ve dvou kavárnách a jedné restauraci. Kromě Café na půl cesty a Páté koloně je to právě i restaurace Mlsná kavka. Green Doors ale dělají i více například pořádají dobročinný projekt na nový rok udělej krok, do kterého se může přihlásit každý kdo trpí psychickou nemocí a může si prostřednictvím této akce splnit svůj sen nebo se posunout ve své profesi. Ty které vyberou dostanou finanční dar právě na to co zrovna potřebují.

Kavárnám, kde jsem měl své čtení se říká tréninkové. 22. června jsem tedy v 17 hodin odpoledne měl nejprve svou výstavu obrazů převážně portrétů dětí z celého světa a po 18 hodině autorské čtení. Pomoc číst mi mé básně přišel známý herec **Vladimír Škultéty**, který velice pomáhá kavárně na půl cesty. Byl jsem rád, že mně přišli podpořit moji kamarádi a klienti Centra péče o duševní zdraví ve Věkoších společně s vedoucí Pavlínou a pracovnící Denisou. Chtěl bych poděkovat i produkční Kláře a vedoucí Nikol, že nás s manželkou Leničkou velice hezky přivítali. Lenička měla i ukázkou své tvorby, tedy krásné kreativní kruhy se čtyřmi ročními obdobími. Nádherné výrobky se lidem líbily a Klára si společně se svými dětmi od Lenky i zakoupila. Byl jsem moc rád, že se čtení povedlo a děkuji publiku hlavně kamarádům z centra kteří mne velice mile potěšili a díky Denise, že jsem mohl svou odvážnou báseň Máš Sarah?, která je o slavné anglické autorce Sarah Kane přečíst poprvé na veřejnosti. Vladimír byl velice hodný a měl moc hezký přednes a i já jsem byl ze svého čtení spokojený. Byl jsem rád, že jsme mohli v kavárně být a že nás tak milé přivítali. Moje obrazy zůstanou v Café na půl cesty do půlky srpna. I čtení v Páté koloně bylo moc krásné a i tam bylo moc příjemné přivítání. Věřím že se do Prahy a do Café na půl cesty ještě podíváme třeba s mojí novou básnickou sbírkou, kterou chci brzy vydat. Díky Centru péče o duševní zdraví za to že přijeli a podpořili mne. Tím se mi plní i můj sen být básníkem, který vydává sbírky a má občas i autorská čtení a díky kamarádovi Filipovi že mi věří a pomáhá mi. Díky manželce Leničce mne hodně básní napadlo a velice mi pomáhá a díky tomu jsem se svým životem spokojený i přestože s psychickou nemocí je to někdy opravdu těžké.



Připravil Gustík

O léčivých účincích zpěvu

V pondělí 20.6.2022 se skupinka sedmi nadšenců hudby z CPDZ zúčastnila přednášky a workshopu s názvem O léčivých účincích zpěvu s lektorkou Mgr. Zuzanou Slavíčkovou. Akce se konala v Knihovně města Hradce Králové. Byla o tom, co všechno se s námi děje, když zpíváme. Jak pomocí zpěvu zbavit své tělo stresu, spojit se znovu se svými emocemi a získat přístup ke své životní energii. Lektorka se zabývala tématem hned z několika hledisek: psychologického, lékařského, uměleckého, filozofického i spirituálního.

Po přestávce jsme si na vlastní kůži vyzkoušeli meditativní způsob zpěvu pro „vypnutí hlavy“, ale i cvičení, díky kterým jsme naopak aktivovali svoji životní energii. Prostě se z návštěvníků akce stal během zhruba půl hodiny docela dobře zpívající soubor.

Naše klienty akce zaujala natolik, že jsme po ní ještě dlouho diskutovali před budovou. Možná se budete divit, ale našli jsme i výraznou souvislost mezi zpěvem a relaxačním cvičením, které probíhá v Centru. Získané poznatky se určitě pokusíme přenést do našich relaxačních i hudebních aktivit, ať už do pátečních zkoušek Centrum bandu, tak do středeční Léčivé síly hudby, ale i do čtvrtečního zpívání při kytáře. Tyto aktivity jsou hojně navštěvovány a podle vyjádření Vás, klientů CPDZ, Vám hudba a zpěv skutečně pomáhají odreagovat se od nemoci a problémů, alespoň na chvíli zapomenout na každodenní starosti.

Připravila Bukina

Literární okénko

Charlotte Link



Charlotte Linková, narozená v roce 1963 ve Frankfurtu nad Mohanem, je dcerou právníka a německé spisovatelky, novinářky Almuth Link. Po maturitě se rozhodla ke studiu práv (Frankfurtská universita), avšak studium nedokončila, neboť se rozhodla neodmítnout smlouvu s nakladatelstvím Bertelsmann-Verlag na tři svoje knihy. Její o 16 měsíců mladší sestra Franziska zemřela v únoru roku 2012 po šesti letech nemoci na rakovinu. Svoji sestře také posléze Charlotte zasvětila knihu s názvem Sechs Jahre: Der Abschied von meiner Schwester (Šest let: Loučení s mojí sestrou) .

Charlotte je jednou z nejúspěšnějších současných německých spisovatelek. Její romány, kterých se jen v Německu prodalo přes 9 miliónů výtisků, se pravidelně objevují na žebříčcích bestsellerů. V roce 2007 obdržela cenu Goldene Feder (Zlaté pero). Televize ZDF některé z románů úspěšně převedla do seriálů. Charlotte Linková je milovnicí psů; aktivně se angažuje například v organizaci PETA na podporu toulavých psů v Turecku a Španělsku. Žije ve Wiesbadenu blízko Frankfurtu.

Některé romány:

- **Krásná Helena**
- **Pěstitelka růží**
- **Temné tajemství rodu Černínů**
- **Zakázané cesty**
- **Na konci mlčení**

Dům sester (Haus der Schwestern, r. 2007)

Hlavní hrdinka Barbara přijíždí z Německa na dovolenou s manželem do severní části Anglie, aby se zde společně pokusili vzkřísit rozpadávající se manželství. Pobyt jim však značně zkomplikuje sněhová kalamita, která je odřízne na několik dnů od civilizace. Barbara jednoho dne nalezne v kůlně ukrytý rukopis, v němž se dozvídá osudová dramata předchozích obyvatel toho domu. Ta posléze ovlivní i její budoucí život. Milostný román odehrávající se na vysočině Yorkshirských vřesovišť. Dům dříve býval jevištěm pestré rodinné historie – a stal se také výchozím bodem života jedné ženy. Po celá desetiletí skrýval svá hrozná tajemství. Pak přichází žena z ciziny a jakoby mimochodem zboří zdi mlčení. Ústřední roli zde sehrají nejen lidské city, ale především stařícký dům, jenž je svědkem nejednoho lidského dramatu. Bestseller „Dům sester“

jasně ukazuje, jak suverénně zvládla Charlotte Link velký skok, jímž se z nadějně mladé autorky stala velkou spisovatelkou.

Úryvek:

„Vyprávěj mi něco,“ prosila jej někdy, „nebo mi něco přečti. Máš moc pěkný hlas.“ Filip ji fakticky doprovázel od rána do večera a bylo zřejmé, že jeho deprese polevuje současně s tím, jak se prohlubuje deprese Frances. Později si uvědomila, co se v něm muselo odehrávat: Ještě nikdy nebyl v podobné situaci. Existoval člověk, který jej potřeboval, který toužil po jeho blízkosti. Navíc se jednalo o ženu, do níž se zamiloval. Zažil již několikrát, že okouzlil ženu svým atraktivním zjevem, jakmile jej však poznala blíže, došlo nevyhnutelně k okamžiku, kdy pochopila, že má co dočinění s psychicky narušeným člověkem a začala se mu vyhýbat velkým obloukem.

Připravila Verča

Zdroj : https://cs.wikipedia.org/wiki/Charlotte_Link

Foto: (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Charlotte_Link_2018.jpg)

Cestovatelský zápisník

21.5.2022

Muzeum starých strojů Žamberk

V sobotu 21.5.2022 jsem se vypravil na den otevřených dveří v Muzeu starých strojů a motorismu v Žamberku. Muzeum je vzdáleno asi 4 km od nádraží. Ve starých továrních halách je k vidění spousta věcí. V horní hale je expozice automobilových veteránů včetně zemědělské techniky.

V další části jsou vystaveny staré motocykly a kola a můžeme se projít starou obráběcí dílnou poháněnou parou a klínovými řemeny. V další hale jsou viděny elektromotory. V přízemí je expozice parních strojů, areálem vede úzkorozchodná železnice. Zájemci se mohli svést parním vláčkem.

Venku byly předváděny různé staré silniční stroje. Na akci byl zajištěn kulturní program a bohaté občerstvení.



Připravil Ivoš

Foto : <https://www.firmy.cz/detail/13089113-muzeum-starych-stroju-a-technologie-z-s-zamberk.html>

Kulturní zápisník

Novým příspěvkem bych vás informoval co dávají v divadle případně ve filharmonii.

14.5. 2022

Jsem navštívil v **Klicperově divadle derniéru představení Velký Gatsby.**

Dramatizace románu F. S. Fitzgeralda.

Je to hra o životě boháče ve dvacátých letech dvacátého století odehrávající se v období prohibice a černé ekonomiky kolem ní. Tato hra se mi líbila. Bylo tam asi tři sta účastníků.

25.5.2022

Byla hraná nová inscenace **Euripidovy hry Orestes.**

Hra z pátého století před naším letopočtem. Děj se odehrává po trojské válce Řeší rodinné vztahy pomocí vražd. Hra se mi docela líbila. Bylo tam docela dost lidí.

Do filharmonie chodím tak dvacetkrát za rok. Hodně na vážnou hudbu potom na sborová představení a varhanní koncerty.

Sám mám z hudby rád opery. Např. Rusalka. Skladatele Mozarta Verdiho, Vágnera.

Příště vám povím, kde jsem byl a co se mi zajímavého líbilo.

Připravil Ivoš

Květiny podle měsíce narození

SRPEN ~ MEČÍK

SÍLA, VELKORYSOST, ČESTNOST

Květinou měsíce srpna je mečík. Jeho neobyčejný květ je rozpoznatelný špičatými výběžky a pozoruhodnými květnatými stonky. Je to neuvěřitelně oblíbená pozdně-letní květina a nachází se v mnoha barevných verzích.

Srpnová květina dostala jméno z latinského “gladius”, což znamená meč, který svým vzhledem i připomíná. Ve starověkém Řecku, kdy gladiátoři zápasili doslova o život, byli vítězové zápasu zasypáváni mečíky. Z toho pochází jeho význam – mečík ztělesňuje sílu, velkorysost a **morální celistvost**. Pugét nádherných mečíků skvěle poctí milovaného oslavence letních narozenin.

Květinou měsíce srpna se také uvádí **vlčí mák**, který v klasické červené vyjadřuje potěšení. Jinak existuje vlčí mák i ve žluté barvě, ten přeje hojnost a úspěch a s bílým květem zastupuje vlčí mák **útěchu**.

ZÁŘÍ ~ ASTRA

VÍRA, MOUDROST, ODVAHA

Květina měsíce září je astra, o které se říká, že vyjadřuje lásku a vkusnost. Květiny jsou také spojovány s moudrostí, odvahou a vírou, jsou tedy skvělým dárkem pro drahé přátele a rodinu. Připomínající sedmikrásku, je astra pojmenovaná po řeckém slově pro “hvězdu”, což je pochopitelné, když se podíváte na její tvar. Tyto rozkošné květy kvetou po celý rok a v podzimních měsících jsou jedny z těch plných života...prostě ty pravé pro zářijové oslavence.

Další květinou měsíce září je **povíjnice** (Ipomoea), která jsou jednoduše symbolem **náklonnosti**. Ti, kteří vstávají brzy, mohou povíjnice sledovat otevírat své nádherné květy, které se zase navečer zavírají.

Připravila Lenka

zdroj : <https://www.kytice-expres.cz/o-kvetinach/kvetiny-podle-mesice-narozeni>

Mozkové závity

Přiřazovačka - počasí

Ke každému přídavnému jménu uvedenému pod jednotlivými čísly se pokuste správně přiřadit podstatná jména pod písmeny tak, aby bylo vytvořeno ustálené slovní spojení vztahující se k počasí.

- | | |
|-----------------|--------------|
| 1. kulový | A. muži |
| 2. rosný | B. Počasí |
| 3. atmosférický | C. Vlhkost |
| 4. noční | D. Blesk |
| 5. přízemní | E. Bod |
| 6. srážkový | F. Úhrn |
| 7. proměnlivé | G. Teploty |
| 8. vzdušná | H. Tlak |
| 9. kupovitá | I. Jazyky |
| 10. sněhové | J. Mrazíky |
| 11. ledoví | K. Oblačnost |

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, str. 134

Afriko

Ó čarovný světadíle
Pupeční šňůro bytí
Podobáš se něžné víle
S tebou i bez těžké je žití

Náruči otevřená k inspiraci
Co přehlížíš zpupnost bílého světa
Milují tě blázni, snílci, raci
A k obdivu nestačí jen věta

Oranžově jílovitý prach
Usedá na pláních Tanzanie
stáda antilop a zeber mají strach
srdce gepardů a lvů tak vzrušeně bije

Hřmící vodopády až na Zambezi
Živí duhu, co odlétla do oblak
Děti hrají si bezstarostně na mezi
A v dálce ozvěnou houká si to vlak

Slibuji ti, Afriko, že v tomto století
Budu se modlit za Tebe požehnání
Najmu si Pegase, k tobě se proletím
Snad budou ještě tvoje krásy k mání

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Hudební okénko

Joy Divison

Jenom na chvílku
a přesto navždycky!!!

Tentokrát vám budu vyprávět o skupině, kterou znám od svého dospívání tedy většinu prožitého života přesto existovala jen pár let. Joy Divison vznikli v roce mého narození tedy 1976 a vydali jen dvě alba Unknown Pleasures a Closer. Původní název kapely byl Warsaw. Ian Curtis se do skupiny dostal díky inzerátu, který visel v obchodě s deskami, kde Ian pracoval jako prodavač. Začátky skupiny byly velice složité. Vydali demo, ale o to nikdo nestál a koncerty se nedařily. Změna názvu na Joy Divison nepomohla. Skupina přemýšlela o rozpadu nakonec si to rozmysleli a místo toho pilně zkoušeli a izolovali se od hudebního dění a to jim nejvíce pomohlo. Vymysleli si vlastní styl a stali se součástí nové vlny. Navíc černé oblečení a zvláštní název. Členy skupiny byli Peter Hook docela sranda, který nešel pro sprosté slovo daleko. Bernard Summer blondatý hezoun, který si svou podobu udržel až do teď kdy je mu hodně přes šedesát a za bubny Stephen Morris a nakonec Ian Curtis. V roce 1980 právě Ian spáchal sebevraždu, který trpěl epileptickými záchvaty a depresemi. Navíc se mu stala obyčejná věc, kterou řeší mnoho mužů v jeho věku, kromě manželky se kterou měl malou dcerku si našel milenkou a chtěl obě, ale pak udělal něco co by ostatní muži už neudělali vzal si vlastní život. A bylo to! Skupina po čtyřech letech ukončila svoji činnost, protože dál pod tímto jménem nemohli existovat. Přesto i v roce 2022 si jejich hudbu poslouchají desetitisíce fanoušků, další a další generace a chodí na koncerty. New Order což je elektronická skupina, kterou založili zbývající členové Joy Divison nebo na koncerty basáka Petera Hooka, který přehrává z dalšími hráči všechny skladby této skupiny. Hook napsal i knihu do nitra Joy Divison. Kniha je dokonalá, autentická a je tam hodně sprostých slov. Zkrátka jak to všechno tenkrát bylo i to že byl Ian docela velký nervák a dokázal občas i něco rozbít.

Co všechny tak přitahuje na skupině co hrála jen čtyři roky? A to celé trvá více jak čtyřicet let? Určitě je to zvláštní zvuk postavený na baskytaru a zvláštní hluboký hlas Iana a neskutečné texty spíše básně, které dělaly z kapely zvláštní spolek, který přišel z temnoty. Do toho Ian, který na pódium předváděl doslova epileptický záchvat svými rukama a často do toho skutečného spadl. Ian měl velké problémy přijít na pódium a občas musel přijít i náhradní zpěvák, ale pak když se tam objevil ten hubený kluk v košili na pohled obyčejný, ale co všechno vyšlo z jeho nitra se dá těžko popsat. Asi největším hitem možná i jediným byl Love Will Tear Us Apart. Další skladby které mám rád jsou

Atmosfere, Transmission, She's Lost Control. Je škoda co se s Ianem Curtisem stalo, ale nic se na tom nezmění a ti co mají rádi zvláštní hudbu, labužníky hudebního umění budou tuhle skupinu poslouchat po mnoho dalších generací. Pro mne skupina, ke které mám opravdu velký vztah a pořád mne to nutí je poslouchat znovu a znovu a malovat portréty Iana Curtise.

Připravil Gustík

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

Čarodějnice z papíru



Vybarvování keramických odlitků



Ubrousková technika



Vypalování speciálním perem do dřeva



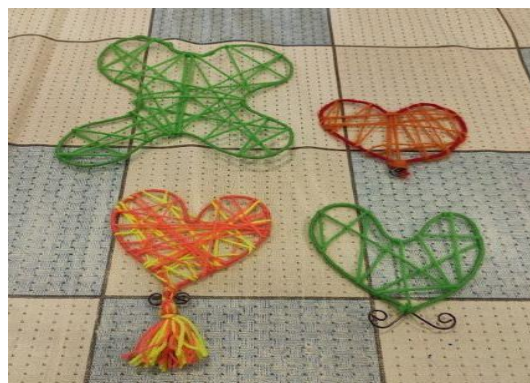
Zajíci a slepice ze sena



Ptáčci z vlny



Srdíčka z vlny



Kytičky z korálků a drátků



Drátovaná vajíčka



Vajíčka dělaná metodou Pouring – nalévání a míchání akrylových barev



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Léto v Centru na zahradě



Foto : archiv vlastní

Jak se vaří ve středu v Centru

Americké meníčko (Hamburger s hranolky)

Domácí hamburgerové housky - 12 porcí

Potřebujeme: 1kg hladké mouky
1 kostka droždí
1 polévková Lžíce cukru
2-3 čajové lžičky soli
cca 2 hrnky mléka
10 lžic oleje
1 celé vejce a 1 žloutek
(koření podle chuti – kmín,
medvědí nebo sušený česnek,
rozmarýn....)



Postup: Tekutina č. 1 kvásek – Hrnek mléka ohřejeme do vlažna(test prstem), přidáme lžici cukru, lžici mouky a rozdrobenou kvasnici – promícháme a odstavíme.

Tekutina č. 2 – Do cca $\frac{3}{4}$ hrnku mléka rozšleháme vejce a žloutek a 10 lžic oleje.

Do mísy nasypeme 1kg mouky, přidáme koření a promícháme. Poté na jednu stranu mísy dáme 2-3 lžičky soli a na opačnou stranu od soli vylejeme tekutinu č. 1 tedy kvásek. Lehce promícháme, aby nedošlo k přímému kontaktu kvásku se solí – (mohlo by nám to pokazit kynutí). Poté nalijeme tekutinu č. 2 a důkladně vypracujeme těsto tak aby ani na okrajích mísy ani na rukách neulpívaly zbytky těsta.

Rozpálíme si troubu na 30 stupňů (test rukou, pokud mě v troubě nebude pálit, máme správnou teplotu. A do trouby dáme na hodinku kynout těsto, tak aby zvětšilo svůj objem 1,5 až 2násobně.

Po hodině těsto ještě propracujeme a vytvarujeme malé housičky, které ještě chvílku necháme nakynout na plechu, poté pečeme na 180 – 200 stupňů 17-20min maximálně. po vyndání z trouby je přikryjeme utěrkou a něčím igelitovým (asi na 30 min), aby se zapařili a změkly.

Maso na hamburger-12 porcí

2 kg mletého masa mix vepřové a hovězí
4 polévkové lžíce tymiánu
8 polévkových lžic plnotučné hořčice
4 čajové lžičky worcesteru
sůl a pepř (pálivá paprička)

To vše zamícháme, necháme alespoň 30min odležet a následně tvarujeme karbanátky, které grilujeme na grilu, když jsou hotové, položíme na ně plátek sýra, nejlépe čedaru a necháme rozpustit na horkém karbanátku.

A dále je to na nás, jak si hamburger obložíme – my jsme použili: kyselou okurku, cibuli, rajče, salátovou okurku, ledový salát hořčici, kečup a majonézu.
Jako příloha se hodí hranolky a vychlazená kola.



Dobrou chuť!

Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv

Jednotky hmotnosti

základní jednotka hmotnosti je kilogram, značka je kg
značka dekagramu dřív byla dkg, nyní je dag

Připravil Kája V.



Připravila Léňa

Zdroj : vlastní archiv

Básníci mého srdce

Vítězslav Nezval

Jaroslav Seifert napsal.

Když nečekaně zemřel o Velikonocích, jak si sám předpověděl, zlomila se jedna ze silných větví stromu poezie

Bylo to roku 1958 po návratu z Itálie. Do šedesátky mu chyběli dva roky.

Nezvalovy vydané spisy čítají třicet osm svazků. Je v nich ukryt básník, prozaik, dramatik, esejista, libretista, scenárista, překladatel, osobnost umělecky všestranná, která zasáhla rozhodným způsobem do směřování české kultury.

Pro mně je Nezval mým nejoblíbenějším básníkem a v jeho tvorbě nacházím nové a nové myšlenky a slova, pocity a touhu, smutek i pláč. Všichni víme v jaké době žil tedy v době komunismu. Nám se to dnes mluví, někteří se narodili až po roce 1989 tak znají tuto dobu jen z vyprávění. Není důležitá politická činnost ale ta básnická, a tak posuďte sami nebyl -li Nezval se svými básněmi ten kterého nemůžete nikdy zapomenout.

Večerní

Máš cikádové oči a zpívají a zvoní
Jako ta rosnička v hluboké trávě
V hluboké trávě na palouku z jara
Pod jabloní

Studánko čistá nikdo tě nezakalí
Jen moje zasněné rozjímání
Kdy mně tvá píseň po klekání
Nedá spát

Chtěl bych tě zavolat
Nesmím

Zpěvné oči po klekání
Dejte mi už spát
Jasně cikádové oči
Rosnička do vody skočí

A já smutný jak jen býti může
Pomodlím se růženec ach k tobě pane bože

Každé zrnko slza vřelá
Vykoupená zkrvavělá
To že na mě ze všech nejmilejší
Pro mé tiché rozjímání

Na smrt zanevřela

Tichá Hodina

Navečer, když usíná
česká krajina,
když se v svitu měsíce
města, vesnice
ještě více sdružují,
když se snižují
hory, věže, komíny,
když se lekníny
otvírají jako v snách
na vodách,
když už tichne všečen chvat
když jdu spát,
když se klíží oči hvězd,
když se z měst
rozléhají údery
když se večery
proměňují v domina
když se začíná
oddechovat zhluboka,
když se do oka
vkrádá modrá jiskřička
když se rosníčka
plná rosy rozzpívá
když se oliva
fantasticky rozvoní,
když se z jabloní
třpytí oči motýlů
když je po dílu
když se uzamyká síň
ty si také odpočiň!

Píseň

Ve vašem boku
spí
aiolská lyra
Na řece Orinoku
zní
zpěv gondoliéra
Piáno, smyčec,

máj,
nejmenší gondolu.
Světice, světec;
ráj
padlých andělů.

Prosba

Vymaluj vymaluj malíři
kapra na mém talíři
Abych nemusel jísti
Jen samý šrot a listí

Pomaluj všecky nádoby
Mé beznadějné chudoby
Abych nemusel píti
Jen samou rosu z kvítí

Namaluj na oblohu stín
A ženu na můj prázdný klín
Namaluj na nebesa boha
Ať se chud'as aspoň rouhá

Namaluj čerta na dveře
Ať mě rychle sebeře
Vymaluj vymaluj malíři
Šibenici na mém talíři.

Nápis
Kolik jsem vypsal tužek,
kolik jsem zmuchlal lůžek,
letím, ač nejsem pták
sám, nevím proč a jak!

Připravil Gustík

Zdroj: Básnické sbírky od Vítězslava Nezvala

Chvilka poezie

MOJE MALÁ MODLITBA

At' se mé stopy v dešti rozmočí
At' se rychle ztratí
At' mi je vždycky pomoci
At' se konec na začátek vrátí

At' mohu své srdce nahmatat
Do dlaní vzít
At' ho mohu třeba rozšlapat
Kdykoli zastavit

Anebo ho nadlouho zachovat
Očistit křídly od anděla
At' ho mohu kdykoli darovat
do jiného těla

At' mohu své srdce
plamenem zapálit
At' ho mohu třeba
kamenem nahradit
A s údělem zamilované ženy
kterou neopětované city vyděsily
a stáhly ji ke špinavé zemi
cestou do studené reality
s horkou krví podřezané žíly

Na ústa nikdo mne nelíbá
Možná se trochu stydí
Jako moje malá modlitba
co se straní lidí
Co jsem si nalila až po okraj
musím dopít
A moje malá modlitba
můj malý ráj
nechá mne v klidu dožít

At' mohu své srdce
za něco vyměnit
Zhladit nepříjemnou spálu
Kdybych tak mohla bez srdce žít

hodit ho do kanálu
Ať si s ním krysy pohrají
Ať ho na kousky rozkrájí
Ať si ho uvaří ve slané vodě
Nebo ať uprostřed vzducholodě
kde reálný život končí
ať mi tam zmizí z očí

Doktoři dávno mne prohlídli
Nechali zašeptat konec modlitby
Chytili mne kolem ramen
bílými křídly a jejich oči
svítí jak vzácné kovy
pak jsem zašeptala amen
Ne jak to stojí v Bibli
modlitbou vlastními slovy
za životem jsem se ohlídla
A moje malá modlitba
napsaná na stránce
jak motýl ho pohladí
pro mého dárce
třetího v pořadí

Připravil Gustík

vlastní tvorba

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 (7, 8, 9/2022) se koná v polovině měsíce září 2022.**

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 .

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: Bukina, David Š., Gustík, Ivoš, Kája, Léna, Verča,



Kontakt:

Vedoucí CPDZ: Pavlína Šejvlová

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

Telefon: 605 037 814

Web: www.cpdz.cz

E-mail: hkcpdz@seznam.cz

Provozní doba: PO - PÁ 8:00 - 20:00