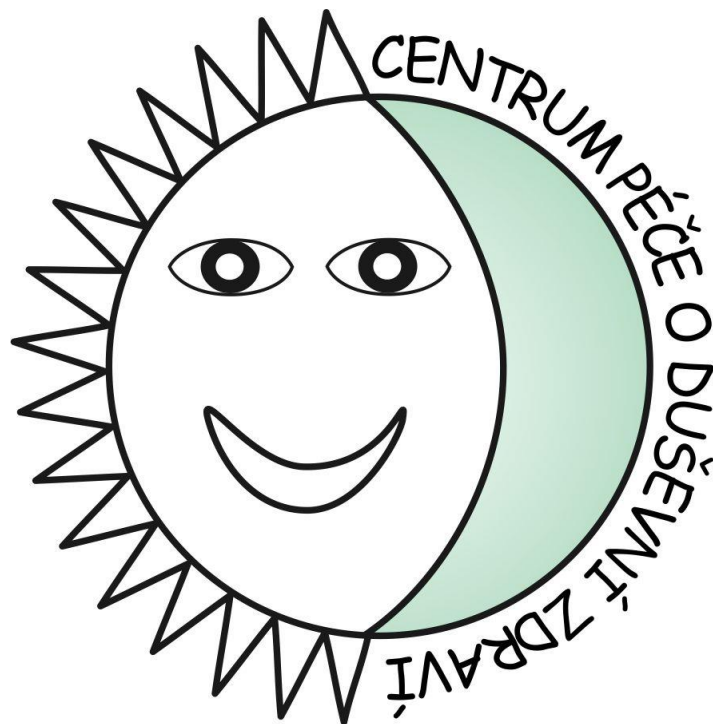


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

7 – 8/ 2020

(3 – 4/2020 a 5 – 6/2020 nevydáno z důvodu Koronaviru)



2. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v prázdninovém dvojčísle červenec, srpen. Dvě čísla a to březen, duben, květen, červen nebyly vydané z důvodu pandemie Koronavirus. Vláda vydala opatření, vše bylo uzavřeno, kromě obchodů a nejdůležitějších věcí. Centrum bylo zavřeno od půlky března a první klienti mladší 50 let mohli opět přijít na konci května. Ostatní pak od konce června.

V dnešní době je nejdůležitější dbát na častou hygienu rukou, používat prostředky na dezinfekční bázi, nestýkat se s velkým množstvím neznámých lidí a už vůbec nepoužívat po nich nádobí. Pokud se necítíme dobře, tak raději zůstat doma.!!!!

I v tomto dvojčísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede do Národního muzea v Praze. Nebo Literární okénko, které nám připomene Johna Steinbecka. V Etiketě podle Ladislava Špačka si můžete přečíst o tom, jak se upravit do společnosti – Elegantní muž. Dále Vás čeká další část rubriky naše tvoření v Centru. Zařadila jsem novou rubriku, která se jmenuje **Odpolední svačinka s Lindou**, která by měla sloužit k tomu, aby jste se vyjádřili, co by Vás zajímalo a chtěli si o tom přečíst.

I v tomto čísle Vás čeká malovaná příloha, tentokrát na téma „Děti“. 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

Etiketa podle Ladislava Špačka

Elegantní muž

Muž by si kromě základní hygieny měl upravovat tváře a vousy. **Muž s hladkou tváří by se měl holiť minimálně jednou denně, tedy ráno, a pokud je strniště večer už patrné, ještě jedno přeholení je namístě.** Nenechme se ukolébat zamilovanou partnerkou, které se její „drsňák“ takhle líbí. Ve společnosti budou ženy s kritičtějším pohledem a ty nám nic neodpustí. Chceme-li udělat dojem svým mužným strništěm, musí být zřejmé, že jde o pěstěný záměr, ne o nedbalost nebo důsledek časového stresu. Muž s tváří zarostlou třídenním vousem by ještě před dvaceti lety vyvolával podezření, že je uprchlý trestanec. I dnes musíme mít vous jakékoli délky upravený. Sestřižený na stejnou výšku, pečlivě stržžený kolem rtů, a nepokrývá-li celou partii tváře a krku, musíme být na bezvousých plochách čistě oholeni. Při úpravě vousů si všimneme i vyčnívajících chloupků v nose a divokých výhonů v obočí. Při konverzaci v tváři v tvář vidí náš protějšek všechny tyto detaily. Třebaže je nepovažujeme za důležité, mohou se podílet na celkovém hygienickém dojmu, jaký vzbuzujeme. I muž, který jinak přehnanou péčí o svůj zevnějšek odmítá, by měl mít ostříhány viditelné chloupky v nose nebo vousu.

Trend je nezadržitelný – kosmatá hrud' vykukující z košile a chlupaté podpaží se už nepovažuje za znak mužnosti. K tomu patří i ostříhané nehty, umyté vlasy a lehká vůně.

V dnešní době je nejdůležitější dbát na častou hygienu rukou, používat prostředky na dezinfekční bázi, nestýkat se s velkým množstvím neznámých lidí a už vůbec nepoužívat po nich nádobí.



Připravila Léňa

Zdroj : NOVÁ VELKÁ KNIHA ETIKETY , Ladislav Špaček, str. 75-76

Foto : https://st3.depositphotos.com/1642684/32633/v/450/depositphotos_326339712-stock-illustration-washing-hands-daily-personal-care.jpg

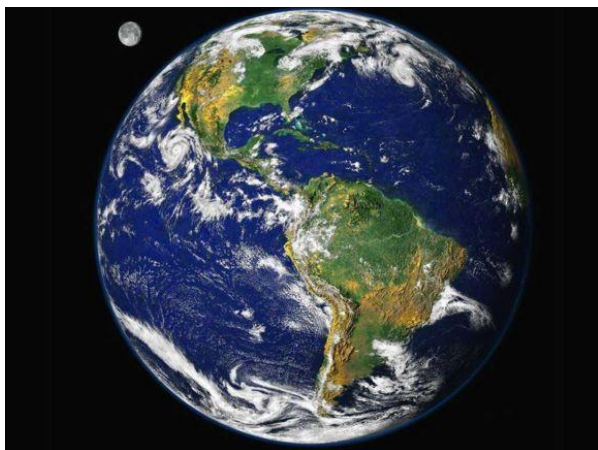
Významné dny v měsíci – červenec

2. 7.	Světový den UFO
5. 7.	Mezinárodní den obětí 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

Světový den populace

11. 7.

Roku 1987 byl na planetě Zemi zaznamenán přesný počet obyvatel a to 5 miliard přesně. Což byl jeden z prvních důvodů vzniku pro Světový den populace, dalšími důvody byly jevy populaci zasahující, například zaměření a jiné katastrofy a samozřejmě se tento den věnovaný nám lidem zaměřuje na růst a pokles úmrtnosti, počet zdravých a nemocných lidí a vývojových trendů populace jako celku, tak i jejích dílčích částí.



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

Foto : <http://moznosti.sweb.cz/Obrzajimave/Zeme.jpg>

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

Evropská noc pro netopýry

28. 8.

Evropská netopýří noc je nocí věnovanou našemu jedinému létajícímu nočnímu savci. Na mnoha místech v ČR se lidé mohou setkat s živým netopýrem za účasti odborníků, kteří nám o těchto zvířatech poskytnou mnoho informací.



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

Foto :

http://www.zoologie.frasma.cz/mmp%200309%20savci/savci%20zmensenina/Obr.030909.netopyr3.ZL_zmensenina.jpg

Odpolední svačinka s Lindou

V Centru se letos poprvé zkoušely pěstovat jahody v truhlíku.

Tato nová rubrika by Vás chtěla od příštího čísla informovat o nějakém tématu, které by Vás čtenáře zajímalo. Tak se můžete zamyslet a informovat mě a nebo napsat na mail Centráčka centracek.prispevky@seznam.cz

Děkuji za Vaše podněty, o čem byste se chtěli něco dozvědět.



Připravila Linda

Foto : vlastní archiv

O KLOKANÍ HOLČIČCE A ZELENÉ ŽABCE

V celém lese bylo znát, že přišlo jaro. Nebe bylo modré a sluníčko svítilo. Ptáci zpívali, stavěli si hnízda a klubala se první mlád'átka. Taky veverka Rézinka ze starého smrku už opatrovala dva malé veverčí kluky a jednu holčičku.

Víla Majdalénka brzy ráno otevřela okýnko a celým paloučkem se nesla její veselá písnička. Malý zajíček v pelíšku zvedl hlavu. Pak se protáhl a hop, už běhal po louce. Napřed si umyl ranní rosou celý čumáček a oči a nezapomněl ani na svá dlouhá ouška. To aby byl zdravý a celý den čiperný. A pak se začal shánět po kamarádech.

Kde je srneček Tonda? A jeho nová kamarádka, klokaní holčička Deniska? Že se mu zase schovali? A zajíček už poskakuje po louce, sem tam ukousne stébko trávy a při tom je hledá.

“Tady za lískovým keřem nejsou, že by byli za tím velkým trsem jetele? Tady taky nejsou,” mudruje zajíček a nepřestává hledat. Hopky hop, sem tam skok, kamarádi pořád nikde.

“Baf,” ozvalo se přímo za ním. No ten se polekal.

“Hihihi, hahaha,” smáli se mu Tonda i Deniska.

No tedy ne!

Zajíček se rozběhl, že je trošku prožene. V tom, jejda, špatně se odrazil a cák. Skočil přímo do velké louže pod šípkovým keřem. Voda vyšpláchl, zelená žabka vystrčila hlavu a hubovala:

“Kvák, kvák, neplechové, co to tu provádíte? Proč mi lekáte děti? Podívejte se, kolik jich tu je. Jsou ještě moc maličké, potřebují klid. A vy je tady plašíte!”

Zvířátka se podívala do vody. Opravdu, ve vodě se hemží malí tvorečkové, jen hlavička, vypoulená očka a ocásek.

“Promiň, zelená žabko, nechtěli jsme ti plašit děťátka. Jenom jsme si tu hráli,” ospravedlňoval se Tonda. “Už budeme dávat pozor!”

Deniska se taky naklonila nad louži a užasle povídala:

“Dobrý den, paní žabko, vy tu ale máte miminek! Ale kde mají nožičky? A proč mají ocásek? Vůbec nevypadají jako vy!”

“Žabí děti nemají nožičky,” vysvětlovala žabka.

“Vylíhnou se z vajíček jako pulci, a jak rostou, vyrostou jim nožičky a ocásek zmizí, do té doby musí žít jen ve vodě.” A znovu se starostlivě zadívala na louži. “Proto se bojím, aby jste jim náhodou neublížili.”

“Neboj se, zelená žabko, my si půjdeme hrát na druhý konec paloučku, abyste tu měli klid,” slíbil zajíček a už první utíkal pryč. Srneček s Deniskou pelášili za ním.

A tak spolu dováděli a hráli si, až nakonec udýchaně padli do trávy a povídali si.

“Denisko, opravdu chceš jet do Austrálie?” ptal se ji malý zajíček. “Nestýská se ti po mamince a tatínkovi?”

“Stýská,” prozradila Deniska a trošku posmutněla, “já jsem myslela, že do Austrálie je to kousek, jenom tak za rohem. Že se jenom podívám, jak to tam vypadá a zase se vrátím domů.”

“Denisko, a proč nemáš batůžek na zádech? Když jde někdo na výlet, má na zádech batůžek se svačinou, viděl jsem tak chodit lidi, i skřítek Borýsek ho má. A ty ne,” zajímal se Tonda.

“Nemám batůžek,” zasmála se Deniska, “ale podívej, tady mám kapsičku!”

A ukázala zajíčkovi i srnečkovi kapsičku na bříšku.

“Kapsičku na bříšku?” divili se kamarádi, “proč na bříšku?”

“No přece proto, že jsem klokaní holčička. Až budu veliká a budu maminka, budu v ní nosit svá

miminka. Klokani maminky to tak mají zařízené, když jsem byla maličká, tak mne tam maminka taky nosila,” vysvětlila jim Deniska. A pak plácla zajíčka po zádech:

“Chytej mne!”

A opět vyskočila a chtěla se rozběhnout. Ale co to slyší? V lese někdo je, píská si a pozpěvuje, to přece nejsou ptáčekové. Deniska s Tondou se honem schovali za keř, zajíček se přitiskl do trávy. Kdo to je?

“To je pan hajný,” zašeptal Tonda. Všechna zvířata v lese ho dobře znají. Celou zimu jim nosil do krmelce seno, žaludy a mrkev, aby nikdo neměl hlad.

Pan hajný vyšel na palouček, pod nohama mu praskají větvičky. Je spokojený a veselý. V lese bylo všechno v pořádku, zima nenadělala velké škody. Teď si sedl pod šípkový keř, odpočívá a rozhlíží se kolem.

“To je dnes krásně,” povídá si sám pro sebe. “Všechno to světlé zelené listí, jarní kvítí a zpěv ptáků, tak moc se mi tu líbí. Po zimě tu zůstala jen ta veliká louže a i ta za chvíli vyschne.”

Pak se k louži sklonil a udiveně zabručel:

“No pro pána, tady je pulců. To jsi si, žabko, špatně vybrala domeček. Jen aby ti pulečkové včas vyrostli, než se v tomhle teplu voda vypaří.”

Chvilku poseděl, pokoukal kolem sebe, pak si zase nasadil na hlavu lesnickou čepici a odešel.

Když bylo na paloučku zase ticho, vystrčila zelená žabka hlavu nad hladinu a postěžovala si:

“Kvák, kvák, bude moc teplo? Kvák, kvák, louže vyschne? Děťátka moje, co budeme dělat? Musíte rychle růst, kvák, kvák.”

A pak celá ustaraná vyskočila na travu.

Tonda i Deniska taky za keřem slyšeli, co pan hajný povídal. Přiběhli za zelenou žabkou:

Žabko, žabičko, jak ti můžeme pomoci?”

“Co budeme dělat? Kvák, co jen budeme dělat?” naříkala žabka. Malý zajíček ji utěšoval:

“Nenaříkej, žabičko, určitě na něco přijdeme, jak tvoje miminka zachrání, než louže vyschne!”

“Miminka?” zamyslela se na chvíli Deniska a pak se zeptala:

“A kam bys s nimi chtěla jít, žabičko? Někam daleko?”

“Ale kdepak, tady blízko je přece rybníček,” řekla smutná žabka. “Zůstala jsem tady v louži, protože tady voda není moc hluboká. Myslela jsem, že se tady mým děťátkům bude dobře dařit a rychle vyrostou,” žabka byla nešťastná stále víc. I malí pulečci se ve vodě hemžili stále rychleji a rychleji.

“Žabko, já vím, jak na to,” zaradovala se Deniska.

“Já si budu hrát na maminku, mám přece na bříšku kapsičku na miminka! A v kapsičce ti je donesu do rybníku.”

Jej, to byla zelená žabka ráda.

Majdalénka jim půjčila hezký hrníček s namalovanými pomněnkami. Tonda do něho nabíral vodu s žabími miminky a vléval je do Denisčiny kapsičky. No, těch bylo. A pak se všichni kamarádi vydali k rybníku. Chvilku jim to trvalo, protože Deniska teď měla kapsičku moc těžkou. Ale nakonec se tam přece jen dostali. Žabka byla moc ráda, že jí Deniska zachránila všechna děťátka, poděkovala jí a skočila do vody. Malí pulci se seřadili hezky vedle sebe a zamávali ocásky na rozloučenou. Zvířátka se rozběhla zpátky. Když už všichni byli na kraji lesa, uslyšeli nějaký štěkot. Otočili se zpět. Co se to u rybníku děje?

Na jeho břehu stojí malá holčička. Užasle pozoruje, kolik je ve vodě pulců. A za ní po louce běhá a honí žlutého motýla malý bílý pejsek. Zdeček má vystříhaný, kolem hlavy chundelatou hřívu,

vypadá jako, no opravdu, jako maličký lev. Takové lvičátko.

“To je Hanička a její pudlík Venda,” vysvětlil Denisce Tonda.

Denisce se sevřelo srdíčko.

“Já chci domů,” řekla potichoučku.

“Za maminkou a za tatínkem. Dědeček mi bude o Austrálii povídat. A za plotem mám kamaráda, bydlí tam lev Leon a vypadá úplně jako pudlík Venda. Jenom je o moc větší. Mně se moc stýská!” Sklopila hlavičku a rozplakala se.

No co sedalo dělat? Tonda i malý zajíček ji doprovodili až za rybník, pak přes silnici, aby ji náhodou nezajelo nějaké auto, naposledy jí zamávali a Deniska už skákala, jak to nejrychleji uměla, daleko, až k zoologické zahradě. Jé, tam bylo radosti, že se vrátila. Maminka klokanice i tatínek klokan jí dali velikou pusu a Deniska jim všem slíbila, že už nikdy neuteče.

Ale na svůj výlet a nové kamarády nikdy nezapomněla.

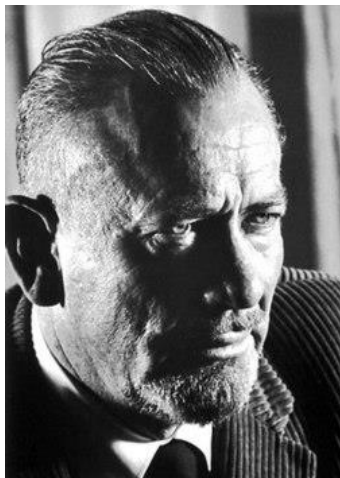
Autorka Libuše Křapová

vlastní tvorba, uveřejněno se souhlasem autorky

zdroj : <https://www.matyldinopovidani.cz/o-klokani-holcicce-a-zelene-zabce/>

Literární okénko

John Steinbeck



John Ernst Steinbeck [Stajnbek] (27. února 1902, Salinas, Kalifornie – 20. prosince 1968, New York), byl americký spisovatel, nositel Pulitzerovy ceny za román *Hrozny hněvu* (1940) a Nobelovy ceny (1962). V letech 1919–1925 studoval na Stanfordově univerzitě ve Stanfordu historii a anglickou literaturu. Potom se pokoušel uchytit v New Yorku jako novinář a spisovatel. Střídal různá zaměstnání, zkušenosti z tohoto období využil ve svých sociálně kritických románech. Jeho romány je třeba chápat jako reakci na krizi, nehledají řešení, omezují se na popis bídy. Jeho hrdinové jsou obyčejní lidé, většinou zemědělci. Jeho díla jsou zasazena do období krize. Se svými hrdiny soucítí, neboť se znal s prostými lidmi a na vlastní kůži zažil jejich bídu.

Povídky · Nebeské pastviny, 1969 – (angl. *The Pastures Of Heaven*, 1932) o farmáři z Kalifornie, myšlenka amerického snu. · Údolí bez konce, česky též *Dlouhé údolí* – (angl. *The Long Valley*, 1938) · Perla, 1958 – (angl. *The Pearl*, 1947) · Krásný čtvrtek, česky též *Sladký čtvrtek* – (angl. *Sweet Thursday*, 1954)

Romány · Kalich zlata, česky též *Pohár zlata* nebo *Zlatý pohár*, 1972 – (angl. *Cup of Gold*, 1929), autorova románová prvotina. · Neznámému bohu, 1970 – (angl. *To A God Unknown*, 1933), román prodchnutý pohanskými zvyky a mysticismem. · Pláň Tortilla, česky též *Slunce a víno chudých* nebo *Chléb a víno chudých*, 1947 – (angl. *Tortilla Flat*, 1935). Humorné vyprávění o kalifornských povalečích a ztracencích, kteří po svém vychutnávají život. Děj začíná návratem hlavního hrdiny, Dannyho, z vojny. Ten se dozvídá, že po svém dědovi zdědil dva domy. Chce oslavit návrat a dědictví, přičemž se opije a za výtržnost je odsouzen na jeden měsíc vězení. Danny ale uprchne a skrývá se v lese, kde potká svého přítele Pilóna a nabízí mu svůj dům. Pilón se v něm usadí s několika přáteli (Pablo Jesús Maria, Čahoun Joe). Při nějaké oslavě se opijí a dům zapálí; nejprve chtějí utéci, ale pak jdou za Dannyem – omlouvají se mu a ten jim umožňuje bydlet u něj. Dannymu se nelíbí způsob života, který vede, proto utíká do lesů – vykrádá obchody, ... Dannyho přátelé uspořádají na jeho počest večírek, kde se Danny opije a skočí ze skály. Po jeho pohřbu Dannyho přátelé zapálí dům a každý odchází svou cestou. · *Hrozny hněvu* – (angl. *The Grapes Of Wrath*, 1939), tento Steinbeckův román s chronologickým dějem je považovaný za nejvýznamnější, vypráví o putování rodiny Joadovy za hospodářské krize vyhnané z pronajaté půdy. Tito lidé jsou

donucení odstěhovat se z Oklahomy. Vyčerpávající cesta - postupný rozpad rodiny (bídny život při sklizni bavlny, zničující povodeň). Je to výpověď o tvrdých podmínkách sezónních dělníků, přicházejících za prací do Kalifornie. Ústřední motiv hroznů - symbol hojnosti, později symbol hněvu, odkazy na Bibli (exodus, sebeobětování). Motivem putování je návaznost na tradici pikareskního románu. · Byla kdysi válka, česky též Bitva nebo V pochybném boji nebo V pochybné válce, 1945 – (angl. In Dubious Battle, 1936) · Měsíc zapadá, česky též Po západě měsíce nebo Měsíc je za obzorem, 1947 – (angl. The Moon Is Down, 1942), příběh z protinacistického odboje v Norsku. · Na plechárně, 1965 – (angl. Cannery Row, 1945), první poválečné dílo. · Toulavý autobus, 1948 – (angl. The Wayward Bus, 1947), volně navazuje na Nebeské pastviny. · Na východ od ráje, 1968 – (angl. East Of Eden, 1952), sága o třech generacích rodiny Trasků, vychází z příběhu o Kainovi a Ábelovi. · Zima úzkosti, česky též Zima naší nespokojenosti – (angl. The Winter Of Our Discontent, 1961)

Novely

· O myších a lidech, česky též ...Jejich je království nebeské, 1946 – (angl. Of Mice And Men, 1937), sociálně laděná novela o dvou dělnících migrujících za prací v době velké hospodářské krize v Kalifornii. George Milton je inteligentní, ale nevzdělaný ochránce slabomyslného siláka a dobráka Lennieho Smalla, mravně čistšího než většina „normálních“ lidí, ale stíženého nutkavou zálibou hladit hebké věci, což často končí tragicky. · Ryzáček, česky též Červený koníček – (angl. The Red Pony, 1949). Novela o dospívání venkovského chlapce Jodyho. · Plameny zářivé (angl. Burning Bright, 1950)

Cestopisy · Toulky s Charleym, 1965 – (angl. Travels With Charley: In Search Of America, 1962), cestování po USA je podáváno humornou formou. · Ruský deník – (angl. A Russian Journal, 1948), fotografie Robert Capa · Svrhněte bomby – (angl. Bombs Away, 1942), reportáže ze světových bojišť. Na plechárně, 1965 – (angl. Cannery Row, 1945), první poválečné dílo. Seznamte se s hráči, děvkami, ožraly, pobudy - běžnými obyvateli ulice Na Plechárně - během hospodářské krize. Chtějí udělat radost svému příteli Doktorovi a rozhodnou se uspořádat pro něj oslavu. Naneštěstí se celá akce vymyká kontrole a je při ní zničen Doktorův dům i laboratoř. Úsilí získat si zpět jeho přízeň přinese ještě bláznivější nápad – přichystat novou párty. Komický i nostalgický příběh obyčejných lidí a jejich radosti ze života.

Úryvek:

„Podívejte se na ně, řekl doktor. Tady máte pravé filosofy. Myslím, že Mack a mládenci znají všechno, co se kdy na světě stalo, a možná i co se na něm kdy stane. Mám za to, že se vyrovnávají s životem na tomto světě tak nějak líp, -než ostatní. Zatímco se lidé mohou strhat, protože znají pouze ctižádost, nervozitu a hrabivost, oni berou život zlehka. Všichni takzvaně úspěšní muži jsou v podstatě nemocní, mají nemocné žaludky i duše, ale Mack a mládenci jsou zdraví a zvláštním způsobem čistí. Můžou si dělat, co se jim zachce. Můžou ukájet své choutky, aniž by je museli nazývat jinými jmény...“

Toulky s Charliem (Travels With Charley: In Search Of America, 1962)

John Steinbeck se na stará kolena rozhodl "prohlédnout si Ameriku", o které celý život psal ve svých románech. Pořídil si obytný nákladňáček, dal mu donkichotské jméno Rosinanta, vzal s sebou svého "modrého" pudla Charlieho a vyrazil od Atlantiku k Pacifiku, odtud na jihozápad až do

"Dixies" a zase zpátky do New Yorku. Tato kniha je fascinujícím cestopisem. Vypráví o Spojených státech v době, kdy studená válka spěla k vrcholu a kdy americký Jih ještě sto let po občanské válce tonul až po uši v rasismu. Autor nám předkládá mozaiku zážitků, rozhovorů s lidmi, které na svých cestách potkal, i vlastních vzpomínek a reminiscencí na místa a události dávno minulé. V dnešní době je to v podstatě vzácný historický dokument.

V jedné ze svých nejpopulárnějších a čtenářsky nejvděčnějších knih podává Steinbeck svým nezaměnitelným způsobem obraz Ameriky, jak ji poznal během čtyřměsíční cesty napříč kontinentem ve druhé polovině roku 1960. I po více než čtyřech desítkách let od svého vzniku zůstává jeho zpráva, motivovaná autorovým rozhodnutím „pokusit se znovu objevit tuto obrovskou zemi“, cenným svědectvím o měnící se tváři Ameriky v dramatické éře přelomu padesátých a šedesátých let i o Steinbeckovi jako jejím humorném či skeptickém, vždy ale vnímavém a hluboce lidském pozorovateli.

Připravila Verča

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

Foto: https://cs.wikipedia.org/wiki/John_Steinbeck#/media/Soubor:John_Steinbeck_1962.jpg

Cestovatelský zápisník

V roce 2019 a 2020 jsem třikrát navštívil Národní muzeum Praha.

První návštěva 24.8. 2019. V muzeu probíhala výstava Tutanchámon Real Experience. Výstava byla členěna do několika částí. První etapa nabízela exponáty Náprstkova muzea afrických kultur. Jedna socha byla zapůjčena z Hannoveru. Druhá část byla věnována multimediálnímu systému. Sleduje život Faraona a jeho poddaných.

Druhou výstavou byla expozice Rytíři nebes o pilotech Raf. Reprezentativní výstava artefaktů letecké války o Anglii. Uniformy, deníky, vysílačky a jiné propriety. Byly prezentovány životopisy jednotlivých účastníků bitvy o Anglii. Výstava prezentuje úspěchy i tragické osudy některých vojáků po roce 1948.

Třetí výstava byla doba Genová v nové budově Národního muzea. Výstava se prezentovala zábavnou formou použití výsledků DNA v praxi. Druhou návštěvou byl den volného vstupu 28 říjen 2019.

Novou výstavou byla expozice věnována životu v Kazašské stepi. Prezentace jury a jejího vybavení, výrobky z cínu, mědi a zlata.

Třetí návštěva byla 30.5.2020. Navštívil jsem výstavu Labyrint informací a ráj tisku. Výstava pořádána u příležitosti 300.výročí vydání prvních novin v Česku. Výstava mapuje historii vydávání novin a časopisů po dobu 300let. Národní obrození 19. století první republika, válka, socialismus a dnešek. Poukazuje na vývoj novinářské etiky a pravidel, doba zkušenosti z cenzurou.

Další drobné výstavy velkoformátové fotografie uměleckých předmětů. Menší výstava publikací věnována J .A . Komenskému a jeho Orbitu Piktus.

Velká výstava fotografií a artefaktů stahující se k třicátému výročí sametové revoluce. Předměty z roku 89. Fotografie z doby revoluce a úřední listiny. V nové budově probíhaly k tomuto tématu dvě výstavy, ty jsem bohužel neviděl, neboť byly kvůli epidemii ukončeny.

V nové vybudované chodbě mezi historickou a novou budovou národního muzea multimediální expozice věnována historii Václavského náměstí.

Připravil Ivoš

Levandule

Levandule má své rodiště ve Středomoří. Nezaměnitelná svěží vůně jejích květů okouzlí asi každého. Byla oblíbená již v dobách antiky a prostřednictvím mnichů, kteří ji pěstovali v klášterních zahradách, se dostala přes Alpy do střední Evropy. Levandule patří do čeledi hluchavkovitých (Lamiaceae). Jedná se o polokeř s křivým kořenem, sahajícím dosti hluboko. Stonky jsou dřevnatější, listy přisedlé, čárkovité až úzce kopinaté, dolní běloplstnaté, horní šedozelené. Nápadně vonné květy jsou uspořádány v koncových klasech, s kalichem trubkovitě nálevkovitým a korunou modrou až fialovou, ale i bílou. Kvete od července do srpna. Plodem jsou tvrdky, které jsou hnědé až černohnědé a lesklé.

Levanduli se velmi dobře daří, má-li suché slunné místo s dobrým odtokem vody. Ideální místa jsou tedy při suchých zdech nebo skalkách a vhodná je i slabě vápnitá půda. Levandule vytváří dřevnatějící, plně mrazuvzdorné keříky, které mohou být podle druhu a kultivaru jen 20, ale i 60 cm vysoké. Je to ideální rostlina k vytvoření voňavého bylinkového zátiší na zahradě, i k pěstování ve velkých nádobách a květináčích. Je také medonosná, milují ji motýli a včely. Velkou chybou při pěstování levandule může být nadbytek vláhy (zvláště v zimním období). Mokro suchomilné levanduli velmi škodí, způsobuje totiž zahnívání kořínků a tím poškození celé rostliny, která pak v létě málo kvete. V našich podmínkách je vhodné zajistit levanduli drenáž. Kvalitní drenáž odvede spodní vlhkost a přivede ke kořínkům potřebný kyslík. Koncem léta, až rostlina odkvete, je třeba ji celou mírně přistříhnout, aby si udržela požadovaný tvar. Starší rostliny, které se vám zdají nekompaktní, můžete v březnu nebo v dubnu seříznout hlouběji. Podpoříte tím rozvětvení i růst nových výhonků. Ale pozor, nesmíte je ostříhat až po dřevnatou část, protože z ní už nové výhonky nevyrostou. S postupujícím věkem se rostlina odspodu vyholuje, proto je nejlepší ji po několika letech vyměnit za novou.

Použití levandule

Je velmi ceněna pro svoji typickou vůni. V řadě zemí (například ve Francii a Chorvatsku) je pěstována ve velkém. Vonná silice získávaná z jejích květů je používána v kosmetickém i farmaceutickém průmyslu. Uklidňuje a harmonizuje tělo i duši, napomáhá sladkému spánku, uklidňuje a čistí pokožku. Domácí léčba využívá květy levandule velmi rozmanitě, například voňavý nálev uklidňuje nervy, tiší bolesti hlavy, napomáhá trávení a provoní dech. Květ levandule tvoří i oblíbenou součást uklidňujících bylinných směsí (například spolu s třezalkou, meduňkou a chmelovými šišticemi). Připravit si můžete i uklidňující koupel, do které přidáte litr silnějšího nálevu z levandulových květů nebo je možné sáček s nimi zavěsit do proudu horké vody. **Sušená levandule** v sáčkích vložených do skříně provoní prostor i prádlo a především účinně odpuzuje moly.

Vedle využití v kosmetickém průmyslu a v léčitelství ji můžeme používat také v kuchyni, a to do kořenících směsí, dresingů, ovocných salátů. Květ levandule je součástí známé provensálské směsi koření (květ levandule, tymián, šalvěj, bazalka, fenykl). Provensálské koření se používá ke koření různých druhů masa, omáček a pizzy.

Levandule jako dekorace

Je krásná dekorativní rostlina. Na zahradě nám její keříčky svojí nádhernou barvou a úžasnou nezaměnitelnou vůní navodí příjemnou letní atmosféru. Představuje i perfektní materiál pro domácí kreativní tvoření, letní výzdobu, domácí výrobu mýdel, výrobu dekorací a bytových doplňků. Květy můžete použít při výrobě ručního papíru. Motivy lze využít také při výrobě doplňků a dekorací ve velmi oblíbeném Provence a Vintage stylu. Svazky sušených květů jsou krásnou dekorací a zároveň provoní a osvěží vzduch. Čerstvé květy lze také kandovat a zdobit jimi dezerty, přidávat je do marmelád. Sušené květy přidávejte i do každé správné směsi provensálských bylin.



Připravila Sluníčko

Zdroj : <https://www.ceskenapady.cz/levandule-cnp-1039-7919.html>

Foto: vlastní archiv

Mozkové závity

Zapamatování slov

Pozorně si přečtěte dvakrát za sebou následující slova a snažte se zapamatovat si jich co nejvíce. Pak je zakryjte a napište, která si pamatuje, na pořadí nezáleží.

Počítač

hřeben

leopard

bagr

hrozen

divadlo

petrklíč

meruňka

letadlo

panenka

osada

slunečnice

Během 2 minut si pročítejte uvedená slova. Pak je zakryjte a zkuste napsat.

Zámek

prodávat

získat

salát

často

jablko

špaček

telefon

výtah

červená

Připravil zvědavý človíček

zdroj : kniha Trénink paměti pro každý věk, Jitka Suchá

BERUŠKA A BROUČEK

Na nábřeží histrionů
Holčiček a fanfaronů
Přistála prý beruška
A ve zvuků letních cikád
Dívčích půpků, dívčích mikád
Říkala si Maruška

Podél řeky na palouček
Přistál večer malý brouček
Jmenoval se Emil
Jímá ho prý stud a hrůza
Ač ho líbá něžná múza
Dnes se ještě nemyl

Dal si schůzku u kopretin
Prý je tam klid a večer stín
Na to rande nesmělé
Beruška má na zadečku
Pihu malou osmou tečku
To ho semele

Mám rád dívky s vlnitou kůží
Sejdeme se z bílých růží
Říká brouček romantik
Tam proti těm zahradám
Tam ti broučku ráda dám
když jsi do mě fanatik

Brouček lesklý ve smokingu
Jak zápasník ve svém ringu
Hrdě stojí tesařík
Maruška prý za to stojí
Na odvahu, když se bojí
Dal si vinný střík

Když ta jedna nevěrnice
Posvítla večernice
Viděl, že je v pořadí
Zeleného střevlíka
Co se právě převlíká
Ten měl nářadí

A tak si dal tesařík
Další s rosou vinný střík
Tady nemám šanci
Tihle drží střevlíci
Rozum mu říká velící
Jsou pohlavní kanci.

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Hudební okénko

Ivan Král

Nejslavnější Čech

v celé Americe

Ivan král hrál na kytaru už v době, kdy studoval na gymnáziu a tehdy vznikla i jeho skupina Saze, kde hráli jeho spolužáci. Úspěch se dostavil v podobě skladby Pierot, která se umístila ve předních příčkách soutěže Dvanáct na houpačce. Což byla na tehdejší dobu jedna z mála soutěží, která měla své jméno a proslavila třeba Petra Nováka v jeho začátku. V době úspěchu písně Pierot byl Ivan Král v Americe, kam odjel s celou svou rodinou za otcem, který tam pracoval pro OSN jako tlumočník. To se psal rok 1966 a jeho otec pracoval pro ČTK křestním jménem Karel. Ivan měl ještě bratra Pavla. Nejprve byl v Americe jeho otec a povolení vycestovat dostal Ivan s Pavlem až po dvou letech. V Americe nejprve vystudoval francouzštinu. V té době byla většina známých skupin teprve na začátku a Ivan neztrácel čas a všude se začal nabízet jako kytarista. První skupinou byla Blondie ovšem v době, kdy ještě neměli žádné hity a Ivanovi se zdálo, že jsou docela líní a tak brzy od nich odešel. Asi jeho největším úspěchem byla Patty Smith přezdívaná jako královna punku. Konkurzu na nového člena kapely se zúčastnil v roce 1974. Málo který muzikant by tehdy připustil poslouchat rozkazy od ženy a zkušebna, kde hráli byla velká podle slov Ivana jako krabice od bot. Patty byla tehdy divoká malá holka ve špinavém tričku. Ivan ten konkurz tehdy vyhrál. Nebyl sice dokonalý hráč, ale prostě přišel a nepřetržitě hrál bez přestávky styl, na který byli členové skupiny zvyklí. Ivan se stal pro všechny navzdýcky cizincem, který ovšem mezi Američany skvěle zapadl.

Od začátku chtěl prostě dělat písničky tak jak se má, tři čtyři sloky a melodický refrén. Už od prvních chvil u Patty Smith přicházel s novými písněmi a i přesto, že mu kapela většinu smetla ze stolu, tak to nevzdával. Dancing Barefoot je název asi nejznámější skladby, kterou vytvořil Ivan společně s Patty. On složil hudbu, která vznikla z nápadu, který měl ještě v Československu. Patty pak napsala svůj text. Dodnes je to pro mnohé fanoušky nejlepší skladba od Patty Smith vůbec. A dočkala se velkého množství předělávek. Například ji hrála i legendární skupina U2. Podle časopisu Rolling Stone a jeho ankety z roku 2004 se skladba dostala na 323 místo v anketě o nejlepších 500 skladeb všech dob. Další píseň pro Patty Smith byla třeba Pissing in a river, která vyšla v roce 1976 na albu radio Enithopia. S Patty Smith natočil 4 desky až do doby, kdy zpěvačka celou svojí skupinu rozpustila a začala hrát většinou s členy svojí rodiny a věnovat se právě rodinnému životu. V té době se Ivan dostal k další hvězdě své doby. Iggy Pop se s Ivanem znal už když byl u Patty Smith. Po odchodu z kapely kolem roku 1980 byl čas zkusit spolu i něco vytvořit a začít společně koncertovat. Bohužel v té době Iggy Pop neprožíval zrovna dobré období svého života. Silná závislost na drogách a alkoholu se podepsala i na jejich společném albu Party, které je podle hudebních kritiků pokládáno jako nejhorší album Iggyho Popa. Ivan mu složil osm písní společně i s dalším velkým hitem Bang Bang, který později proslavil David Bowie. Iggy Pop pak pod vlivem drog zamknul Ivana v šatně v nahrávacím studiu a celou desku s hudebním producentem namíchal sám. Celá deska působí šíleně ovšem dobrá píseň od Ivana Krále se tam neztratila a já osobně tu desku miluju. V jedné autobiografii v té době Iggy Pop na všechny své kolegy tehdy nadával i na Ivana. Ovšem když Ivan opustil tento svět pěl na něj jenom chválu a mluvil o jeho pokoře a skromnosti. Iggy Pop nebyl nikdy zrovna světec a pro Ivana bylo těžké s ním spolupracovat, přesto

se stal Iggy Pop druhou největší hvězdou se kterou Ivan spojil své umění. V Americe toho Ivan prožil mnoho a těch historek co měl. Například o práci pro samotné The Beatles nebo jak se mohl stát členem samotné skupiny Rolling Stones. Po roce 1989 se Ivan vrátil do Česka, kde začal pomáhat českým skupinám.

Sám i natočil skvělá alba a hodně se přátelil s tehdejším prezidentem Václavem Havlem. Slavná je spolupráce se skupinou Lucie, pro niž vytvořil hit s názvem Sen. Sám natočil skvělá alba Looking back a Nostalgia. Mezi jeho hity patří třeba Mám svůj stín, kterou mám moc rád a neřeknu ji jinak než nádraží a pak v angličtině I've you go Away. Ivan Král v posledních letech nezhálel a natočil skvělé album Colors a nejnovější Smile tedy úsměv, který už nestihl dokončit a tak se závěrečné práce chopila jeho životní partnerka. Na tomto albu je zvláštní, že všechny nástroje nahrál sám Ivan a celá deska je sice po hudebním zvuku občas nedokonalá, ale písničky jsou prostě nádherné. Ivan Král zůstal žít v Americe a do Čech jezdil na časté návštěvy. Turné k novému albu nestihl a ve věku 71 let nedávno zemřel. V posledních letech pomáhal mnoha skupinám z ulice začít. Byl to velmi skromný člověk, který se jako jeden z mála prosadil v Americe. Pravda nesmíme zapomenout třeba na Jana Hammera, ale Ivan dokázal v nejznámější zemi na světě asi nejvíce.

Svojí neskutečnou pílí a odhodláním se nikdy nevzdát a za každou cenu jít za svým snem se pro mne stal největším mým hrdinou v hudbě. Jeho písničky zůstávají a stačí si je vyhledat a pustit. Věřte, že nebudete litovat jedině jeho skladby, kterou si dáte do sluchátek. Poctivost v hudbě se hodně vytrácí, ale díky jménu Ivan Král tu zůstane navždycky. Určitě stojí zato si koupit životopis Neuvěřitelný Ivan Král od Honzy Vedrala, nebo právě nová deska Smile. Wikipedie vám jistě nabídne skvělý životopis, ale není nic lepšího než napsat pár vět o někom, koho jste měli rádi vlastními slovy. Nebude to pravda dokonalá, ale jako hudba Ivana Krále bude to přímo od srdce.



Připravil Gustík

Foto : https://www.rocker.sk/userfiles/articles/25-04/4649/cover_733_549_1587822104-ivan.kral.jpg

Keramická dílna

Zde je opět malá ukázka našich ručiček,



jak si šikovně poradily

s keramickou hlínou a následně i s glazurou.

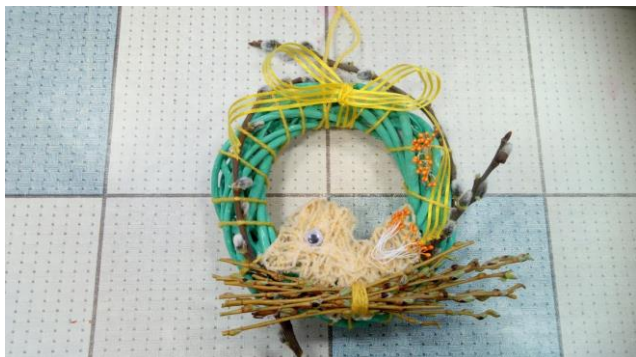


Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Kreativní dílna

Jarní věneček z proutí vrbového – jarní dekorace ještě před uzavřením Centra z důvodu pandemie koronaviru.





Vyfouknuté vajíčko ozdobené drátovanou krajkou



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Kreativní dílna

Výroba mýdla podle šablon



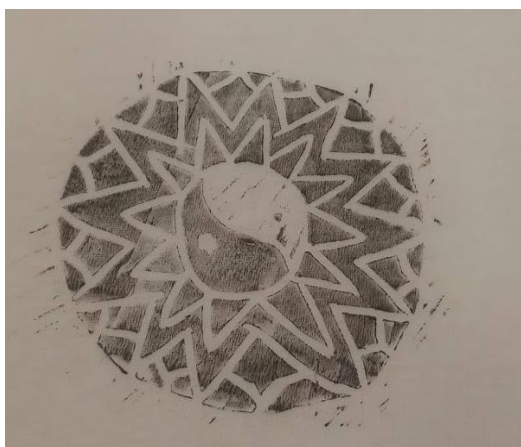
Drhané náramky



Jednoduché kytičky z korálků



Linoryt, potisky na trička



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Ukázka naší klientky Jarmilky, korálkový strom v keramickém základu



Připravila Jarmilka

foto : vlastní archiv

Ukázka tvorby našeho klienta Michala, Malování mandal



Připravil Michal

foto : vlastní archiv

Jak se vaří ve středu v Centru

Kuře v peřině s bramborem (před uzavřením Centra v březnu)

Suroviny (12)	6	velkých kuřecích prsou (rozdělíme jedno na půl)
	4kg	brambor
Omáčka	4ks	cibule (3 do pekáče, 1 do základu na sýrovou omáčku)
	50dkg	45% cihla
	1 ks	smetana na vaření 12%, sůl, pepř
	1 ks	balení taveného sýra
	1 ks	smetana na vaření 12%
		plnotučné mléko, provensálské bylinky, bazalka

Postup:

Maso omyjeme a rozdělíme na 12 ks masa. Osolíme, opepříme. Pekače si vymažeme máslem. Cibuli si oloupeme a nakrájíme na kostičky. Pak cibuli rovnoměrně poskládáme do pekáčů. Na ni poklademe kuřecí prsa. Poklademe kousky másla. Nastrouháme si sýr do dvou mís po 25dkg. Postupně si každý pekáč posypeme nastrouhaným sýrem. Zalijeme smetanou a polijeme ještě trochu plnotučným mlékem. Dáme péct do předem vyhřáté trouby. Přikryjeme alobalem na půl hodiny. 200C, 35min. Oloupeme a očistíme brambory, omyjeme a připravíme do vody. Maso odkryjeme a dáme ještě péct na hodinu. Měníme plechy. Brambory si osolíme a okmínujeme a dáme pomalu vařit.

Omáčka : Do rendlíku dáme na máslo cibulku. Přidáme trošku mouky, krátce děláme, zalijeme trošku plnotučným mlékem. Začínáme přidávat trojúhelníčky sýra. Zalijeme smetanou. Necháme rozpustit sýr. Přidáme bylinky.

Přejeme Vám dobrou chuť.

Výborné !!!





Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv

Pranostiky pro měsíc červenec

Když dne ubývá, horka přibývá.

Červenec nese parna, krupobití a medovice, jestli hojný na bouřky a vichřice.

Červenec a srpen jsou nejteplejšími měsíci v roce.

Slunce peče - déšť' poteče.

Na mokrý červenec následuje bouře a krupobití.

Co červenec neuvaří - srpen nedopeče.

Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.

V červenci do košile rozdělej se a v prosinci po uši oděj se!

Jaký červenec, takový leden.

Když červenec pěkně hřeje, o vánocích se zima zaskvěje.

Červenec - úrody blíženec.

Nebyl -li červen dostatečně deštivý, dodá vodu až červenec a přidá ještě mnohé bouře.

Co červenec končí, srpen začíná.

Připravil Hasky

Zdroj : <http://www.pranostika.cz/cervenec.html>

Pranostiky pro měsíc srpen

Co červenec neuvaří, srpen nedopeče.
Co červenec neupeče, to již srpnu neuteče.
V srpnu již nelze slunci mnoho věřit.
I když ze strnišť občas fučí, horko nás přece jen mučí.
Půlnoční větry v srpnu přinášejí stálé počasí.
Z počátku toho měsíce říká se, že opět studený vítr ze strnišť fouká.
V srpnu když půlnoční vítr věje, bez deště slunéčko hřeje.
Když fouká v srpnu severák, bude dlouho pěkně pak.
Když je v srpnu ráno hodně rosy, mají z toho radost vosy.
Rosí-li v srpnu silně tráva, pěkné povětrí se očekává.
Když jsou v srpnu velké rosy, zůstane obyčejně pěkné počasí.
Hřímá-li v srpnu, lze čekat osmého dne opět bouřku.
Hřímá-li v srpnu, praví se, že budoucího roku hojná úroda a množství deště jest k doufání.
Srpen k zimě hledí a rád vodu cedí.
Když v srpnu naprší, tak než se oběd pojí, všecko slunce vysuší.
V srpnu mlhy na výšinách - jistá voda, když v nížinách - to pohoda.
Mlhy na lukách, potocích a řekách v srpnu zvěstují trvalé počasí.
Teplé a suché léto přivádí za sebou mírný podzimek, tuhou zimu a nejlepší víno.
Když v srpnu moc hřímá, bude na sních bohatá zima.
Když pálí srpen, bude pálit i víno.
Srpen z počátku-li hřeje, zima pak se dlouho sněhem skvěje.
Moc hub srpnových - moc vánic sněhových.
Nejsou-li v srpnu hříby, nebude v zimě sněhu.
Jsou-li v srpnu hory kalný, budou v zimě mrazy valný.
Jak Vavřinec zavaří, Bartoloměj zasmaží, tak se podzimek daří.

Připravil Hasky

Zdroj : <http://www.pranostika.cz/srpen.html>

Mé fotografické „očko“

To se umím pěkně schovat



Připravila Léňa

Zdroj : vlastní archiv

Smějeme se s Gustíkem



Připravil Gustík

vlastní tvorba



Připravil Gustík
vlastní tvorba

Zdravý životní styl

IMUNITA

Imunitu můžeme rozdělit dle dvou kritérií: **Vrozená a získaná imunita:**

Vrozenou (nespecifickou) imunitu získává dítě od matky. Tohoto typu imunity se účastní převážně fagocyty – *makrofágy a neutrofily*, které pohlcují bakterie a jiné částice. Vrozená imunita je první linií. Složky vrozené imunity nejsou většinou specializované a tvoří jakousi základní bariéru pro ochranu organismu. Reagují na typické látky, které se vyskytují na povrchu bakterií.

Získaná (adaptivní, specifická) imunita se uplatňuje tehdy, dojde-li k setkání organismu s infekcí (prolomení první bariéry). Nástup získané imunitní reakce trvá řádově několik dní (okolo pěti). Tento způsob obrany má velkou výhodu, tělo si zapamatuje určitý antigen, který reakci vyvolal a příště je při styku s tímto antigenem mnohem účinnější. Na tomto principu funguje princip očkování. Nástrojem získané, adaptivní imunity jsou B-lymfocyty produkující protilátky (imunoglobuliny).

Látková a buněčná imunita: Oba dva typy jsou součástí jak vrozené, tak získané imunity.

Vykonavateli **buněčné imunity** jsou *bílé krvinky*. Těch rozlišujeme několik typů. Fagocyty zajišťují v lidském těle jednoduchou nespecifickou imunitu, zatímco lymfocyty používají k usmrcení vetřelců daleko složitější metody. Bílé krvinky zrají hlavně v kostní dřeni a brzlíku. Nedostatek bílých krvinek se projevuje jako snížená imunita (imunodeficience). Zvýšená produkce zase může způsobovat různá autoimunitní onemocnění, jako je například revmatoidní artritida a další. U autoimunitních onemocnění imunitní systém bojuje proti buňkám vlastního těla. Přesná příčina toho, proč k tomu v těle dochází, je neznámá. Mluví se o negativním vlivu prostředí, stravy, stresu a některých léčiv.

Látková imunita je tvořena protilátkami – imunoglobuliny. Ty se vážou na antigeny (bakterie, viry, plísně) a poškozují je. Dále sem patří tzv. komplement, což je soubor sérových a membránových proteinů, které označují cizorodé částice a způsobují zánět.

Činnost imunitního systému je složitá a vyžaduje vzájemnou koordinaci i propojenost s nervovým systémem.

Jaké orgány zodpovídají za imunitní systém:

Nejdůležitějším orgánem imunity v našem těle je brzlík, dle dalších zdrojů má podíl na imunitě také slinivka a játra a spolu s těmito orgány i lymfatický a hormonální systém (zejména štítná žláza).

Brzlík se skládá ze dvou úzkých laloků částečně uložených v hrudi a částečně v krku. Nachází se přibližně za hrudní kostí. Velikost je proměnlivá a závisí na věku, maximální velikosti dosahuje kolem 10. téhož roku, kdy dosahuje hmotnosti kolem 40 g. Brzlík je sídlem v němž se aktivují vnitřní obranné látky. Brzlík je orgán, jejímž úkolem je zvyšování celkové životní energie.

Játra se podílejí na detoxikaci organismu. Játra deaktivují a prostřednictvím žluči nebo ledvin vylučují různé jedy. Pokud je nějakým způsobem narušena tato funkce jater, přestávají játra

rozlišovat jedovaté a nejedovaté látky a tím dochází k zanášení organismu, což má neblahý vliv na imunitní systém.

Podle mnoha zdrojů je **slinivka** orgánem, který výrazně ovlivňuje všechny sliznice v těle, zodpovídá za tzv. slizniční imunitu. Proto oslabená slinivka způsobuje v těle problémy se sliznicemi, ať už se jedná o sliznice nosohltanu, dutin, dýchacích, močových cest a dalších.

Funkcí **lymfatického systému** je především transport vstřebaných látek z tkání a udržování stálého vnitřního prostředí tkání a orgánů. Další významnou funkcí je funkce detoxikační, tzn. zbavení se jedů a nežádoucích cizorodých látek. Lymfa je tekutina, která vzniká v průběhu látkové výměny a je odváděna lymfatickými cévami. Do průběhu lymfatických cév jsou vsunuty drobné mízní uzliny, které filtrují lymfatickou tekutinu a čistí ji. Mízní cévy odvádějí lymfu do žilní krve. Přebytečná tekutina je odváděna ledvinami z těla ven. Složení lymfy je proměnlivé a je závislé na úrovni látkové výměny. Lymfa obsahuje bílé krvinky a také některé další krevní buňky, čímž se podílí na obranných mechanismech organismu. V lidském těle je asi 8 litrů lymfy. Za den se ji vytvoří asi 2-3 litry.

Štítná žláza je orgán, který vytváří hormony, které ovlivňují rychlost procesů látkové výměny v těle, ale i další procesy související s životním tempem. Je to vlastně žláza, která přidává a nebo ubírá plyn. Každá stresová situace vede tělo k poplachu a připravenosti, tím zůstává tělo stále v pohotovosti. Stres vede k ovlivňování štítné žlázy a tím také k ovlivnění imunitního systému.

Faktory ovlivňující imunitní systém:

Strava:

Defekty imunity v dnešní době často vznikají výživou. Konzumujeme příliš mnoho sladkého a tučného. Nadměrná konzumace mléka rovněž není vhodná. Příliš mnoho sladkostí v organismu narušuje střevní mikroflóru a dělá v těle vhodné prostředí pro množení plísní. Přemnožení plísní zatěžuje organismu, neustálý boj imunitního systému s plísněmi, ho dlouhodobě vyčerpává.

Je velmi důležité správné a pravidelné stravování. Není nic horšího, než začít den bez vydatné snídaně, do práce či školy jít bez pořádné svačiny, vynechat oběd a večer se přejít k prasknutí. S tímto přístupem nejen že přiberete velmi brzo na váze, ale vaše tělo a organismus trpí. A s ním také imunitní systém. Chcete-li udělat něco pro svou linii a imunitní systém, začněte jíst bez stresu, v pravidelných intervalech, menší porce a nezapomeňte na druhou večeři. Hladovět na noc, je to nejhorší, co lze tělu v oblasti stravování provést. Nezapomeňte také na kvalitní a čerstvé suroviny, ze kterých by vaše jídla měl být připravena. Pravidelné stravování ve fastfoodech vám rozhodně lépe neudělá.

Se stravováním souvisí příjem vitaminů a stopových prvků, které jsou pro tělo nesmírně důležité, a tělo se bez nich neobejde. Není nic jednoduššího, než do svého jídelníčku zařadit čerstvé ovoce, zeleninu nebo kvalitní maso. Co nejvíce prospívá imunitnímu systému?

- Citrusové plody a kiwi – vitamín C
- Ořechy, luštěniny a listová zelenina – zinek, hořčík, vitamin E a D
- Česnek – „přírodní antibiotikum“
- Kyselé zelí, jogurty a kysané mléčné výrobky – napomáhají trávení a zažívání
- Čerstvé a libové BIO maso – všechny druhy masa, především pak rybí maso

- Obecně všechno ovoce a zelenina
- Rakytník řešetlákový, Kustovnice čínská – rostliny budoucnosti s vysokým obsahem vitamínů

Pití „obyčejné“ vody příznivě napomáhá detoxikaci organismu. Není proto radno zapomínat na pitný režim. Pokud do pitného režimu zařadíte zelený čaj nebo bylinné čaje, rozhodně uděláte dobře. Optimální množství vypitých tekutin za den se pohybuje u dospělého člověka mezi 2 – 3 litry.

Antibiotika:

Mnoho léků je v dnešní době předepisováno nadměrně a slouží pouze k rychlému vyřešení problému. Týká se to hlavně antibiotik, která také narušují naši přirozenou střevní mikroflóru. Nadměrné užívání se často vyskytuje také ve skupině léků proti bolesti, hormonální antikoncepce a jiné.

Stres a vliv prostředí:

Nadměrná každodenní zátěž oslabuje náš imunitní systém. Ten kdo neustále něco řeší, pohybuje se v každodenním vleku pro něho „neřešitelných konfliktů“, ten kdo se cítí ohrožený, utlačovaný a pocítuje bezmoc, může počítat s tím, že se u něho může vyvinout defekt imunity. Jeho tělo se permanentně domnívá, že se nachází v krizové situaci, mobilizuje všechny síly a vylučuje různé hormony, které negativně ovlivňují jeho imunitní systém.

Podle různých odborníků neprospívá k udržování vnitřní rovnováhy a funkci imunitního systému dlouhodobý pobyt v uzavřených místnostech s umělým osvětlením. Umělému osvětlení chybí určité vlnové délky, které jsou potřebné pro stimulaci organismu. Přirozené světlo je nezbytné pro správnou funkci živého organismu. Ovlivňuje činnost žláz s vnitřní sekrecí hormonů, imunitní i nervový systém. Negativní vliv na imunitu má samozřejmě také znečištěné prostředí a nedostatek pohybu.

Pohyb:

Vědci nemají přesně změřeno, o kolik méně nemocní jsou sportovci oproti vyznavačům „gaučingu“, nicméně obecně platí, že přiměřený pohyb je vhodný pro celkově správné fungování těla. Pro zdravý životní styl se doporučuje alespoň půlhodina cvičení denně; nemusí jít o posilovnu, postačí i svižná procházka z práce. A pokud nemáte půlhodinu vcelku, rozdělte si ji třeba na desetiminutové úseky.

Optimální váha:

O tom, že kila navíc jsou zátěží pro celé tělo, není třeba hovořit. Nicméně i pokud v tabulce BMI nejste v kolonce pro optimum, není to důvod pro to, abyste rezignovali na zdravý životní styl celkově. Podle některých studií mohou lidé některé negativní důsledky nadváhy omezit, pokud jsou i s kily navíc dostatečně fit.

Kouření:

Negativní dopady kouření na zdraví jsou dobře známy a následky pro dýchací cesty, které jsou často postiženy zimními infekcemi, si můžete představit velmi snadno. Stačí pohled na obal krabičky od cigaret s příslušnou ilustrací.

Alkohol

I když na alkoholu nejsou varovné snímky následků pití, každý si umí představit, kam může vést alkoholismus. Nicméně alkohol umí škodit i v mnohem subtilnějších množstvích. Ve střevech, kde se hlavně vstřebává do těla, například narušuje funkci místní mikroflóry. Změny funkce střev pak mohou následně poškodit i fungování imunitního systému v játrech – ta jsou následně náchylnější k infekci. A tak dále.

Spánek:

Dobře se vyspat je základem nejen pro pracovní výkon, ale i pro fungování celého těla včetně jeho imunity. Co zkusit jako první? Především je třeba dbát na spánkovou hygienu: nedělat tedy věci, které spaní naruší – nejíst těsně před ulehnutím, nepít navečer kávu, nekoukat do obrazovky počítače či displeje telefonu těsně před spaním, a tak dále.

Otužování:

Otužování patří k účinným způsobům, jak zvyšovat obranyschopnost organismu. Musí být však prováděno správně, postupně a pravidelně. Vhodný způsob, jak otužovat tělo, nabízí například finská sauna anebo trendy novinka – kryosauna. Pokud nemáte žádné podobné služby k dispozici, otužujte se doma. Stačí se jednoduše začít sprchovat studenou vodou a každý den snižovat její teplotu o jeden stupeň celsia, než se dostanete na 20° C. Ale nic se nemá přehánět. Bohatě vám postačí každý den 2 minuty pod studenou vodou.

Snažte se předcházet infekcím

Nezapomínejte na pravidla, která znáte od dětství: Mýt si často ruce. Nepůjčovat si sklenice či přístroje s jinými lidmi. Vyhybat se jejich kapesníkům, ubrouskům a podobně.

Kýchat nebo kašlat do rukávu na lokti, nikoli do dlaní. Pokud bychom opustili téma infekcí dýchacích cest, je pravidel ještě další řada. Při vaření pečlivě omývat ovoce a zeleninu. Při přípravě masa dbát na hygienu rukou a nádobí, jakož i na tepelné zpracování. Dezinfikovat si rány.

Potýkáte se často s nachlazením, rýmou, bolestmi hlavy, pálením v krku nebo únavou? Zřejmě máte oslabenou imunitu, která v podzimním a zimním počasí dostává zabrat ještě víc. Jak si ji tedy posílit, aniž byste museli utrácet stovky korun za vitamíny a doplňky stravy? Naše babičky a prababičky měly jasné favority mezi pomocníky proti různým typům nachlazení.

Síla česneku

Pro posílení imunity je česnek naprosto skvělý. Česnek totiž vyhání z těla bakterie a parazity. Mimo to umí rozproudit látkovou výměnu, podporuje hubnutí a dokonce omlazuje. Tento přírodní zázrak a všelék začněte přidávat do jídel, ale zkuste ho konzumovat i v syrovém stavu. Uvidíte, jak se váš organismus zocelí během pár týdnů.

Echinacea

Rostlinka Třapatka nachová je báječná na posílení imunity. Používá se při nemocech z nachlazení, při infekcích dýchacích a močových cest. Také příznivě působí na rýmu a bolesti v krku. Prodává se její sušený květ, ze kterého si pravidelně vařte čaj.

Exotické houby

Nečekaně příznivé účinky mají některé druhy hub, jelikož podporují produkci bílých krvinek a tím obranyschopnost organismu. Skvělá je hlíva ústříčná, která se dá připravit na několik způsobů, jako do polévek, tak i do masových směsí. Z těch exotických druhů jsou blahodárné shiitake, maitake a reishi. Tyto houby jsou účinné i v boji proti vážným nemocem, např. rakovině.

Kořen křenu

Křen obsahuje spoustu vitamínů a antioxidantů, proto je účinný jak v boji proti nachlazení a rýmě, tak vám také přirozeným způsobem posílí imunitu. Patří mezi přírodní antibiotika, pomáhá při bujení infekcí i jako prevence proti zánětům v těle. Dezinfikuje a čistí krev, tím je blahodárný pro celé tělo. Z křenu se dají udělat výborné pomazánky a saláty. Nechte se protáhnout pořádnou silou přírody.

Kustovnice čínská

Kustovnice je silný antioxidant, který nám pomůže i s obnovou a posílením imunitního systému. Reguluje množství antigenů, které souvisejí s alergiemi. Můžete ji zobat přímo z pytlíčku, nebo jí přidávat do müsli, ovesných kaší, salátů apod. Prodává se sušená a je velice chutná. Na trhu můžete narazit i na plody Godži, jsou to plody kustovnice cizí, na účincích to však tento druh kustovnice nic nemění.

Rakytník

Obsahuje daleko více vitamínu C než černý rybíz nebo citrusové plody. Léčivé účinky mají plody, listy i větvičky, ze kterých se vaří odvar. Rakytník je přírodním koncentrátem, vitamínu A, vitamínů řady B, vitamínu D, E, F a K. Rakytník má protiinfekční, pomáhá proti chřipce a angínám, odbourává škodlivé látky v těle, pomáhá při zahlenění a zápalu plic. Podporuje také odolnost vůči stresu.

Připravila Iva Š.

Zdroj : www.idnes.cz

Chvilka poezie

NAPOSLED

Až smrt u mne zazvoní
jako kostelní sbor
nebo až se ke mne nakloní
jako revizor.
Co mi mou matku nahradí
a zlomí můj život jako oplatku.
V přeplněné tramvaji
co mne nepustí
na další zastávku.

Jako černá kočka
co přeběhla koleje.
Až si na mne počká
jako rozbouřené peřeje.
Zamává jedoucímu vlaku
jsem živá člověče
jako černá z mraků
z kterých voda neteče.
Nemyslí na válku
na ni je ještě brzy
Jako z očních kanálků
nepláčou moje slzy.

Až přijde do horních pater
jako z rukou špína
do patrového domu.
Až vstoupí do mých jater
jako rakovina
nebo skvrna melanomu.
Až řekne trpce
že život a smrt jedno je
jako mezera uvnitř spáru.
Až zastaví moje srdce
a všechny přístroje
ukážou vodorovnou
čáru.
Tak jako kóma
budu tvrdě spát
Já nebudu doma

anebo budu před ní utíkat.

Až se budu tvářit nevinně
schovávat se uvnitř tónu.
Až cikánská věštkyně
určí z karet datum mého skonu.
Tak jako dosud
budu si vědět rady teď,
ne až za chvíli.
Zkusím změnit třeba osud
chci být ještě tady
třeba naposled
s tebou v jedné
noční košili.

Dvě ruce, dvě labutě

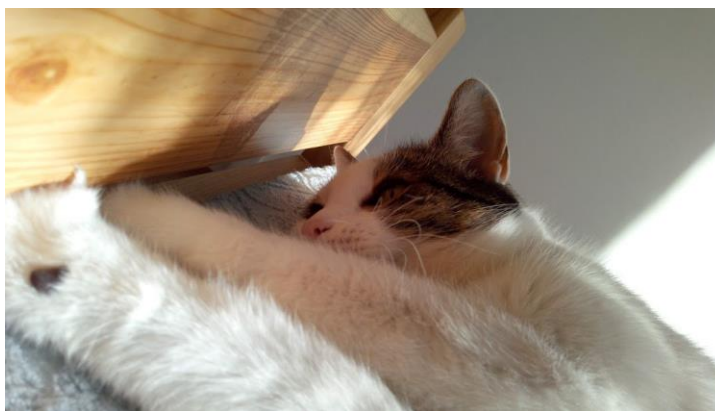
Jde na tebe spaní
i se sklenkou v ruce
jako bílý list
musíš nakutě
a prsty v dlaních
ve kterých držíš
svoje srdce
zkus ho odložit
a napodobit
labutě.

Chtěla by ses pod peřinu schovat
až se bude jedna k druhé přibližovat
Až jednotlivé články prstů
na ruce
srostou jako jeden most
až odpověď ze hádanky
dvě obruče
spojí přítomnost.

Jedna lidská rada
Jedna děloha
až jedna ruka
tělem hada
ovine druhou zespoda
nech křížek
na náramku

až budeš v těžkém spánku
přečtu ti v ženském rodu
mnou napsanou knížku
v poloze nenarozeného plodu
u maminky v bříšku.

Najdu tě?
Tvoje srdce
sroste spleť
pod červenou růží.
Dvě labutě
dvě ruce
a uvnitř
je ta třetí
Ta co patří
tvému muži.



Připravil Gustík

vlastní tvorba

Foto : vlastní archiv

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

Důležité informace:

„Centráček“ vychází každé dva měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů a pracovníků Centra. **Uzávěrka dvojčísla Centráčku září , říjen (9, 10/2020) se koná v neděli 11 .10 . 2020.**

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: David Š., Gustík, Hasky, Iva Š., Ivoš, Léňa, Libuše Křapová, Linda, Sluníčko, Verča,



Kontakt:

Vedoucí CPDZ: Mgr. Ivana Šťastná

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