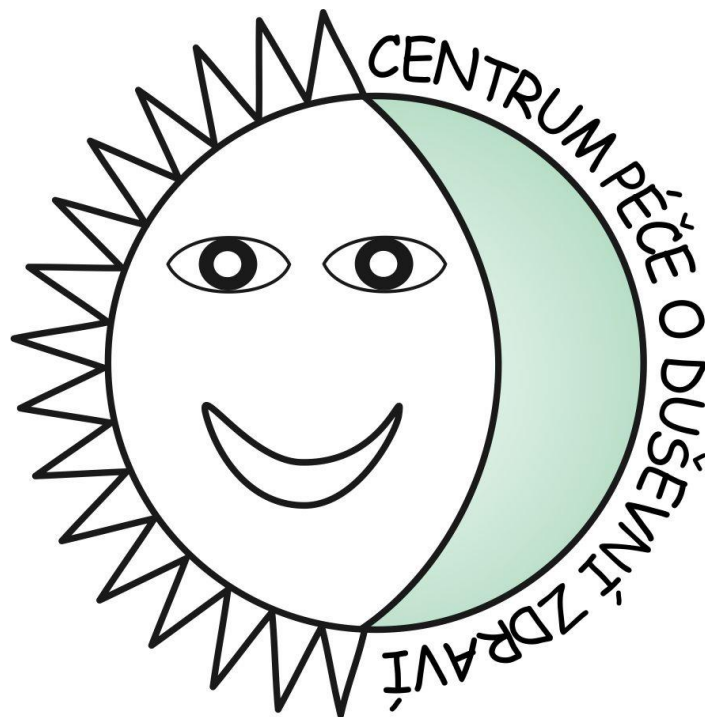


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

7 – 9/ 2022



3. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v letošním třetím čísle. Ocitli jsme se v období podzimu. Příroda se stává barevná. Kdo má rád fotografování, tak má nyní velkou šanci udělat pěkné snímky. Klidně se svými fotkami můžete pochlubit do časopisu a ukázat ostatním.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede na výstavy na zámek Pardubice. Nebo tentokrát literární okénko, které nám popovídá o Martě Davouze. Můžete se těšit znovu na Zdravý životní styl, nyní o zázvoru. Zavzpomínáme na akci Pohádkový les, jeden z Vás navštívil výstavu amerických aut. 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 listopad

| | |
|---------|---|
| 1. 11. | Svátek všech svatých |
| 1. 11. | Světový den veganství |
| 2. 11. | Památka zesnulých |
| 3. 11. | Den bez pesticidů |
| 5. 11. | Mezinárodní den romského jazyka |
| 6. 11. | Mezinárodní den prevence ničení životního prostředí v průběhu válek a ozbrojených konfliktů |
| 9. 11. | Mezinárodní den boje proti fašismu a antisemitismu |
| 10. 11. | Světový den vědy pro mír a rozvoj |
| 11. 11. | Mezinárodní den válečných veteránů |
| 13. 11. | Mezinárodní den nevidomých |
| 14. 11. | Světový den diabetiků |
| 14. 11. | Den bez aut |
| 15. 11. | Den vězňů spisovatelů |
| 16. 11. | Mezinárodní den tolerance |
| 17. 11. | Mezinárodní den předčasně narozených dětí |
| 17. 11. | Mezinárodní den studentstva |
| 18. 11. | Mezinárodní nekuřácký den |
| 19. 11. | Světový den toalet |
| 19. 11. | Světový den prevence týrání a zneužívání dětí |
| 20. 11. | Světový den chronické obstrukční plicní nemoci |
| 20. 11. | Den industrializace Afriky |
| 20. 11. | Světový den dětí |
| 21. 11. | Světový den televize |
| 21. 11. | Světový den pozdravů |
| 21. 11. | Mezinárodní den filozofie |
| 25. 11. | Mezinárodní den za odstranění násilí páchaného na ženách |
| 25. 11. | Mezinárodní den bez nákupů |
| 28. 11. | Mezinárodní den nekupování ničeho |
| 29. 11. | Mezinárodní den solidarity s lidem Palestiny |

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

Významné dny v měsíci prosinec

| | |
|---------|--|
| 1. 12. | Světový den AIDS |
| 2. 12. | Světový den počítačové gramotnosti |
| 2. 12. | Mezinárodní den boje za vymýcení otroctví |
| 3. 12. | Mezinárodní den zdravotně postižených |
| 5. 12. | Mezinárodní den dobrovolníků |
| 7. 12. | Mezinárodní den civilního letectva |
| 9. 12. | Mezinárodní den proti korupci |
| 10. 12. | Mezinárodní den lidských práv |
| 11. 12. | Světový den dětství |
| 11. 12. | Mezinárodní den hor |
| 11. 12. | Mezinárodní den solidarity s ženami a dětmi Afriky |
| 18. 12. | Mezinárodní den vystěhovalců |
| 20. 12. | Mezinárodní den lidské solidarity |
| 29. 12. | Mezinárodní den biologické rozmanitosti |

Mezinárodní den zdravotně postižených

3. 12.

Mezinárodní den zdravotně postižených vznikl za účelem zvýšení informovanosti pro širokou veřejnost, o problematice se kterou se postižení lidé denně setkávají. Po celém světě se v tento den konají různé akce na pomoci postiženým. Tento den má v první řadě sloužit k uvědomění si, že postižení žijí mezi námi a mají právo na svůj, v rámci možností plnohodnotný život.

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

Pohádkový les

Naše Centrum pro integraci osob se zdravotním postižením bylo přizváno, aby se dne 17.září 2022 aktivně zúčastnilo akce Pohádkový les, kterou pořádala organizace Handic – up, z.ú.. Pro rodiče s dětmi byla připravena trasa malebnými Malšovickými lesy. Na ní bylo rozmístěno několik stanovišť se zábavnými aktivitami, které mohly, ale nemusely přibližovat problematiku různých zdravotních handicapů, např. sluchového, zrakového, pohybového a mentálního, ale také možnosti vzdělávání osob se zdravotním postižením. U každého stanoviště návštěvníky přivítaly pohádkové bytosti, které měly děti za úkol poznat. Za splnění úkolů děti dostávaly razítko. Trasa končila u Rytířského hradiště, kde byla pro účastníky akce připravena malá odměna, občerstvení a mnoho zábavných atrakcí, například projížďky na koních, či malování na obličej.

Klienti a pracovnice našeho CPDZ vyrazili pod vedením ředitele Centra pro integraci osob se zdravotním postižením na svoje stanoviště v maskách Bílé paní, Kašpárka a dvou vodníků. Děti zde plnily hned 2 úkoly. Jedním z nich bylo chytání rybiček na udici s magnetem. Rybičky i udice vyrobili klienti Centra v kreativní dílně. Druhým úkolem bylo puzzle, skládaly se obrázky hradů. Bylo zde tedy zapotřebí soustředit se, být vytrvalý, nevzdávat se při prvním případném nezdaru. Děti i rodiče si na našem stanovišti mohli prohlédnout, či vyzkoušet jízdu na elektrických vozících.

Akce se vydařila, děti odcházely s úsměvem na tváři, spokojené. Velké díky patří všem kreativcům, kteří se podíleli na výrobě barevných dřevěných rybiček i udic. Taktéž děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravě masek. A velká poklona patří Kašpárkovi a Bílé paní, kteří se nezalekli ani špatného počasí a věnovali svůj sobotní volný čas dětem a akci, která účastníkům přiblížila život osob s handicapem. Tak v Pohádkovém lese ahoj zase příští rok!



Připravila Bukina

Literární okénko

Marta Davouze



Marta Davouze dříve Marta Železná (12. května 1945 Praha – 4. července 2018 Manoir De Langourian, Bretan, Francie) byla česká nakladatelka, publicistka a spisovatelka. Vystudovala [Filozofickou fakultu UK](#), působila jako knihovnice a nakladatelská redaktorka. Byla dlouholetou ředitelkou [Centra Franze Kafky](#), které vydalo úplné Spisy Karla Poláčka a Dílo Franze Kafky. Je považována za inspirátorku [Ceny Franze Kafky](#) a pražského [pomníku Franze Kafky](#) od [Jaroslava Róny](#) (český sochař a malíř, keramik, umělecký sklář, grafik, scénograf, literát a amatérský herec). Dlouhá léta byla manželkou [Vladimíra Železného](#) (herec, žurnalista, politik), se kterým měla dva syny, [Davida](#) a [Jakuba](#). Jejím druhým manželem byl Francouz Joël Davouze.

Bibliografie

- *Podobizny lásky*, [Albatros](#), 1996
- *Robert Piesen*, [Nakladatelství Franze Kafky](#), 2001
- *Dům v Bretani*, [Mladá fronta](#), 2013,
- *Zrcadlení*, [Mladá fronta](#), 2014.
- *Vypadni z mého života!* [Mladá fronta](#), 2015.
- *Lod' v Bretani*, [Mladá fronta](#), 2016.
- *Celej Franz!*, [Mladá fronta](#), 2017.
- *Víkend s Miriam*, [Mladá fronta](#), 2018.

Dům v Bretani

Žena, která po padesátce najde lásku, o níž snila od mládí, přestěhuje se do vzdáleného místa na severozápadním okraji Francie a provdá se za muže diametrálně odlišného od toho, s nímž prožila téměř čtyřicet let. Není to román, ale humorně laděné příběhy autorky, která je navzdory cize znějícímu příjmení rodilá Češka s hlubokými kořeny v bývalé vlasti. Dlouhá léta působila jako jedna z význačných osobností v pražské kulturní sféře, byla redaktorkou, publicistkou, ředitelkou Centra Franze Kafky a organizátorkou debatních společností, Více než deset let šťastně žila ve starobylé usedlosti na bretaňském pobřeží, založila tu uměleckou nadaci, cestovala a díky svým zkušenostem a znalostem dokázala čtenářům nejen vtipně poodhalit zajímavosti ze svého nového domova, ale s potřebným odstupem a nadhledem též zhodnotit i české prostředí, s nímž je v každodenním kontaktu.

Úryvek:

Restaurace, kam jsme číslem kajuty patřili, se dalo vyjít do baru, kde se smělo kouřit. Chodili jsme tam po obědě a po večeři na kávu a cigaretu. Jednoho dne se odkudsi vyřítla asi stoletá fúrie v úděsném klóbrcu a spustila:

„Co si to dovoluujete?“

„Co jako?“

„No že tady kouříte!“

„To se nesmí? Vždyť jsou tu popelníky.“

„Ale za chvíli začíná bridge time našeho klubu a ten je nekuřácký. Jestli ihned nepřestanete, jdu pro policii.“

„Výborný nápad, běžte.“

Baba odkvačila. Za pár minut se celá rozkacená vrátila a táhla ke mně za ruku nějakou nebohou stevardku. Stěží jsem potlačovala smích. Bylo zřejmé, že pro tu zuřivou hráčku bridge je uniforma jako uniforma. Kdo ji má, je policajt. To dá rozum.

Lod' v Bretani

Kniha *Lod' v Bretani* je plná příhod z autorčina bretaňského domova, ze svých cest do Česka a z dovolených po Evropě. Jako obvykle jsou její historky zábavné, mísí se v nich laskavý humor se sarkastickými postřehy, přičemž nešetří nikoho, ani sebe. Jednu kapitolu pojala ve formě fiktivního interview pro tisk. Odpovídá v něm na nejčastější dotazy, které jí její publikum klade, text však obsahuje i hlubší reflexe o lidském bytí.

Připravila Verča

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

Foto: (https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Marta_Davouze_2013.JPG)

Cestovatelský zápisník

V létě jsem byl na dosti výstavách.

9.7.výstava na zámku Pardubice. Výstava prezentuje architekta Josefa Gočára a továrníka Josefa Binka z Kruceburku. Ve vztahu stavebník a stavitel. Výstava představuje bytové interiéry obrazy a nábytek. Druhou výstavou ve druhém patře od Jiřiny Žertové byla Nejen sklo . Věnuje se skleněné plastice.

Dokonce měsíce října probíhá v Kaňkově sále výstava Lidé od vedle. Je to interaktivní výstava o různých postižených. Člověk si může vyzkoušet jaké je to být slepý, hluchý a pohybově postižený. Jako poslední byla expozice historie rodu Pernštejnů v Pardubicích. V letech 1491 1560. Tento okruh byl rozšířen, to uvidíme v příští výstavě.

16.7. Letohrad tvrz Orlice.

Tvrz se nachází na okraji Letohradu . V objektu je restaurace a výstavní expozice. Trasa A představuje renezanční interiér, vybavení nábytku a černé kuchyně. Je tam také gotické sklepení. Trasa B je věnována vynálezu knihtisku. Je tam knihařský rys, sešíváčka, řezačka a šička na papír. Trasa C je věnována fauně a flóře českého lesa a trasa D je věnována archeologii.



Připravil Ivoš

Foto

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.turistika.cz%2Fmista%2Ftvrz-orlice--1%2Fdetail&psig=AOvVaw1h15faWpm9LvTafjipWy5Q&ust=1666200853364000&source=images&cd=vfe&ved=0CAoQjRxqFwoTCMj52_mn6voCFQAAAAAdAAAAABAN

NÁVŠTĚVA PŘEHLÍDKY AMERICKÝCH AUT

Na konci srpna jsem navštívil 15. ročník přehlídky amerických automobilů, která se konala na letišti v Hradci Králové. V pátek byly k vidění na dálku rádiově řízené modely, které byly ozvučeny i osvětleny. Tyto modely zahajovaly akci a kolem 13 hodin už přijížděli do areálu letiště američtí veteráni, osobní a nákladní auta např. Cadillac, Corvette, Mustang.

Zaujal mne jeden model, a to Mustang z roku 1960, dal jsem se tedy do řeči s jeho majitelem, který vlastnil tento model 1. den (ještě byl na přepravniku aut) a ještě se v něm ani nesvezl. Ze zajímavosti jsem si ocenil toto auto na zhruba 400 000 a byl jsem překvapen, že za tuto částku pořídíte tak možná nepojízdný vrak.

Jediné co bych pořadatelům vytkl, byl chaos ohledně vstupenek a také organizace občerstvení, které bylo otevřeno pro diváky až od 15:30, ačkoliv akce samotná začínala už v 13:00.

Vstupenky na akci stály 300Kč, tak jsem využil, že akce probíhala i v sobotu, jelikož počasí přálo. Věřím, že pokud má někdo zálibu v autech, měl by příští ročník navštívit, stálo za to.

Pro příští ročník srazu amerických vozidel bych popřál pořadatelům, aby bylo vše v pořádku ohledně vstupenek a občerstvení.

S pozdravem fanoušek amerik Míra



**15. ROČNÍK
HRADECKÁ V8**
19 - 21. 8. 2022
LETIŠTĚ HRADEC KRÁLOVÉ

PROGRAM

PÁTEK 19. 8. 2022

- 13:00 * Otevření areálu pro návštěvníky a účastníky
- 18:00 * Večerní cruising Hradcem Králové (upřesní pořadatelé v průběhu dne)
- 19:00 * Koncert kapely PRAGUE ROCKABILLY CATS
- 20:00 * Soutěž
- 21:00 * Koncert kapely THREE WILD GUNS
- 22:00 * Večerní klid

SOBOTA 20. 8. 2022

- 9:00 * Zahájení sobotního dne - příjezd amerik
- 11:00 * Možnost zakoupit lístky do tomboly (od 11:00 do 18:00)
- 11:00 * Soutěž
- 12:30 * Soutěž
- 14:00 * Koncert kapely ELVISOVI SIROTCI
- 15:00 * Soutěž SPRINTY: V8 ONE SHOT
- 16:00 * Americký fotbal - ukázky
- 16:30 * MISS HRADECKÁ V8
- 17:20 * Sound Contest - soutěž o nejbrutálnější a nejhlasitější zvuk
- 18:20 * Losování výherců tomboly Hradecké Vosmičky
- 19:00 * Koncert kapely CHARLIE SLAVÍK REVUE
- 20:30 * Vystoupení Pole dance
- 21:00 * Koncert kapely THE MORDORS GANG
- 22:00 * Večerní klid

NEDĚLE 21. 8. 2022

- 9:00 * Probuzení, piknikové dopoledne, ukončení akce

Vstupné 300 Kč.
Děti do 150 cm a ZTP VSTUP ZDARMA (po celý víkend)
Změna programu vyhrazena

www.hradeckav8.cz





Připravil Míra

Květiny podle měsíce narození

LISTOPAD ~ CHRYZANTÉMA

NADĚJE, RADOST, OPTIMISMUS, PŘÁTELSTVÍ

Listopadové narozeniny si skoro žádají být oslavovány s kyticí chryzantém – květinami tohoto měsíce.

Vzhledem k tomu, že se začaly pěstovat v Číně, v 15.stol. př. n. l., mají chryzantémy opravdu dlouhou a fascinující minulost. Dnes je chryzantéma díky množství druhů a rozmanitosti jednou z nejpobulárnějších řezaných květin na světě.

Chryzantémy se vyskytují v mnoha různých barvách, za každou stojí jiný symbolický význam. Obecně se k nim však řadí přátelství a přání dobra. Jsou také vnímány jako nositelé velkého štěstí a radosti do domu.

V Japonsku je chryzantéma tak uctívána, že je jí dokonce zasvěcen i den – Den chryzantémy, také znám jako Festival radosti, a slaví se každý rok 9. září.

Jako květina měsíce listopadu se uvádí chryzantéma, na rozdíl od ostatních měsíců, jako jediná.

Uvedeme si tedy pro doplnění **významy jejich základních barev**:

červená – „miluji Tě“

bílá – nevinnost, morální čistota, čistá láska

žlutá – podceňovaná láska

PROSINEC ~ CESMÍNA (ILEX)

ŠTĚSTÍ, PLODNOST, VESELÍ

Skutečný symbol tohoto víceméně **vánočního období** – cesmína jako květina měsíce prosince. Ačkoliv je to technicky vzato zeleň a ne květina, naleštěné listy a výrazně červené bobulky jsou synonymem ducha Vánoc, takže i vhodná volba dárku pro oslavence prosincových narozenin.

Pokud jde o symboliku, cesmína měla vždy mocný význam. V pohanské době byla vnímána nejen jako symbol plodnosti, ale také jako účinný amulet k odehnání čarodějnic a zlého osudu. Pro křesťany znázorňují ostnaté listy a červené bobule cesmíny symbol utrpení Ježíše Krista.

Narcis (Narcissus papyraceus) je další květina, která se řadí k měsíci prosinci. Nese význam pro naše milované "**chci, abys zůstal(a) sám sebou**". Zatímco druhů narcisu existuje mnoho, tento konkrétní druh roste v zimě, a je navíc květinou tohoto zimního měsíce.

Abyste kyticí pro své blízké zosobili, nezapomeňte k ní napsat osobitý vzkaz!

Připravila Lenka

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

Mozkové závity

V následujících slovech změňte jedno písmenko na libovolném místě tak, aby vzniklo jiné smysluplné slovo.

| | |
|------------------|-------------------|
| Langusta - | lotos - |
| korál - | šťára - |
| komplet - | kouzelník - |
| převor - | pleš - |
| ráže - | příkon - |
| řeka - | represe - |
| řebříček - | dráty - |
| pluk - | pulz - |
| dým - | sloh - |
| směr - | smrt - |
| žula - | mouka - |
| tuha - | úhoř - |
| kvítí - | den - |
| západ - | holit - |
| závody - | milión - |
| duna - | treska - |
| babočka - | položka - |

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, str. 50

Modlitba

Diano a Afrodito
je mi věčně tuze líto
že nevlastním krásu krás
život bych tak nepropás
požehnáním svým, leč mě
po chvílích a přesto věčně
tvůj hřejivý paprsek
nejsladší je pamlsek

Pošli mi své lesní víly
ať mi dodáš hodně síly
princezny a děvečky
v šatech lépe bez vlečky
rozptyl mě svou kůží hladkou
na podpatcích s chůzí vratkou
snad pracujete i pro nesmělé
než mě bolest z marné lásky semele

Šestnáctku mám v srdci jednu
každý měsíc nejen v lednu
od února do Vánoc
chtěl bych sdílet její noc
noc vášně a lásky, touhy
princezna je v chvíli pouhý
dívka s vlasem havranním
miluju ji, dávno vím

Mít takovou kamarádku
nestal bych se obětí řádků
žal bych poslal po vodě
takhle jen díky náhodě
srdce mé prý zacílí se
kdy to bude to neví se
přání se plní na Vánoce
ať mě potká její dvojnice

Téhle dívky s čistou duší
vím jen zpovzdálí jak jí sluší
šaty lesklé s rozparkem
kamarádství víc než dárkem
stalo by se v okamžení
smutek v radost ona smění
bez ní si připadám jak sám na moři
snad mě k podobné ještě srdce zahoří.

Podzimní kalvárie

Křížová cesta samoty
děsí tě v čase splínu
správný splav ladí do noty
a vábí k dívčímu klínu

koncert cikád a ptačí trylek
třeba večerního slavíka
v pomíjivosti šťastných chviliek
zlatou nit' touhy navlíkáš

jedna se zapsala písmen zlatým
romantickým a snad neodvátým
přesto duše podzimem bolí

se zlatým prachem v srdeční komoře
s ní bych se odvážil i s lodí na moře
city rozbouřené snad mě neskolí

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Hudební okénko

The Residents

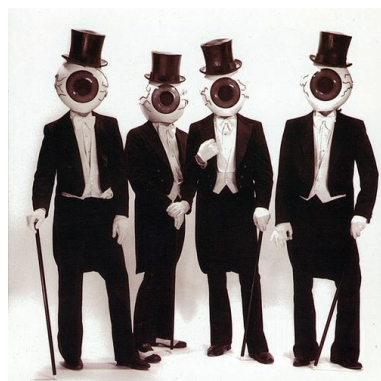
Bez tváře jména i bez pohlaví

Říká se , že to co je pro člověka nejtypičtější je jeho pohlaví. The Residents pohlaví nemají. Dalším typickým rysem je tvář. Ani tu však The Residents nemají. Třetím charakteristickým rysem bývá totožnost. The Residents nemají žádnou totožnost.

Poprvé jsem se ze skupinou The Residents seznámil díky dokumentu asi před dvaceti pěti lety. Zvláštní seskupení čtyř mužů, ale i to se přesně neví, kteří svou anonymitu vzali do důsledků. Tedy aby zakryli tváře nasadili si různé masky a ty nejnámější jsou oční bulvy a na nich měli černý cylindr. V černém obleku působili opravdu strašidelně. V dokumentu byli vykreslení jako géniové, kteří snad i vymysleli samotnou hudbu. Samozřejmě šlo o velkou nadsázku. A jejich hudba by se dala popsát jako filmová nebo kulisová k něčemu, co si sami představíte i když videoklip uměli natočit opravdu neskutečně parádní. I jejich životopis není přesný, alespoň přibližný. Takže asi takto to bylo. Údajně odstartovali svou kariéru kolem roku 1970 v kalifornském San Mateu. Hudba a zvuky se staly jejich prvním zájmem, jelikož však nebyli hudebníky, zvolili za svůj nástroj magnetofon. The Residents jako průkopníci domácího studia, jako jedni z prvních nakoupili ony čtyř,osmi, šestnáctistopé a později i digitální magnetofony, které se tehdy objevily na spotřebním trhu. Dlouho předtím než vydali v roce 1972 svůj první skutečný výtvar ve formě vánočních pohlednic, experimentovali s mnoha hudebními nápady. Tím výtvozem nebylo nic jiného, než dnes už legendární Santa Dog (Svatý pes) dvoj singl na 45 otáček. Od té doby vydali více než dvacet dlouhohrajících desek, jakož i mnoho Demo a singlů. Onen nezaměnitelný styl bizarního experimentování z jejich počátků však můžeme najít na každé z nich. Přestože realizace jejich nápadů hudbou a zvuky přinášely své ovoce, The Residents stále nebyli spokojeni. Vizuelní část jejich představ zůstávala nespátřena. V roce 1976 tato nespokojenost a hromada starých novin přinesly úžasný výsledek novou uměleckou formu nazvanou hudební videoklip. O pár let později v roce 1982 Muzeum moderního umění v New Yorku za jedny z objevitelů této nové umělecké formy označilo právě The Residents a zahrnuje jejich první videoklip The Third Reich N Roll (Třetí říše rokenrolu) a ještě další, který nese jméno The Residents One Minute Movies. (Jedno minutové filmy.) do své stálé sbírky. Neutuchající kreativita The Residents však byla stále v pohybu. Po prvních deseti letech, které věnovali divokému vynalézání se začali tímto introvertním životem ve studiu cítit poněkud omezení. Skutečné vystoupení před živým obecnstvem se zdálo být důstojnou výzvou, takže se odhodlali přenést své nápady na pódium. Jejich představení byla nevšední a výjimečná. Během svých turné po Japonsku , Evropě, Austrálii a Americe, které se třemi různými projekty pořádali v letech 1982 a 1990, uskutečnili více jak 200 vystoupení. Na obalech svých desek či při svých vystoupení se nejprve maskovali za zeleninu (maska v podobě artyčoku) při památném vystoupení v roce 1971 či za Santa Klause . V maskách byli zastížení i při nákupu v jednom nejmenovaném Kalifornském obchodním domě tentokrát jakožto azbestové bytosti z vesmíru. Odpor vzbudily i kápě vyrobené z novin za které byli obviňováni z podpory Ku klux klanu, přestože se evidentně jednalo o španělské náboženské kroje takzvané Romérias. Nakonec našli svou pravou tvář v masce oční bulvy. O jejich objevu se vedou spory, my ale soudíme, že k jejich objevu došlo že svoje krycí masky odložili a tahle jedna jim zbyla aby se mohli za ní dokonale schovat.

Mezi mé oblíbené desky patří legendární deska Eskymo. Deska je zahalená tajemstvím . Klíčovým důvodem The Residents bylo dozvědět se něco o kraji odkud o Vánocích přijíždí na saních Santa Klaus. Při svém pátrání objevili knihu eskymáckých legend. Rozhodli se tedy album věnovat Eskymákům a jejich zvykům. Byl to pro mne trochu šok, když jsem si tu desku poprvé

pustil. Spousta různých zvuků, které jsem často nedokázal popsat, jak asi vznikly a různých skřeků. Tehdy jsem neviděl žádný videoklip a jen jsem poslouchal ten zvláštní zvuk a pořád mne to nutilo si to pouštět. Deska je do dneška kritiky vysoce hodnocená jako nejlepší ukázka avantgardní a alternativní hudby, jež jsou The Residents uznáváni jako nejvyšší jako králové. Další deska, která mne nadchla se jmenuje The Commercial Album z roku 1980. Obsahuje čtyřicet minutových skladeb. Protože se členové The Residents domnívali, že průměrný Američan stráví poslechem gramofonu denně jednu minutu. A tím chtěli svým posluchačům díky svým jinak dlouhým skladbám vyjít vstříc. Další album s názvem Meet The Residents byla prvním uceleným krokem do světa hudby. Na obalu desky jsou The Beatles ve tváři nelichotivě upravení. Not Available, album na kterém The Residents uplatnili svou tajuplnost. Podle této teorie mohlo album vyjít ve chvíli kdy na jeho existenci členové skupiny zapomenou nebo když se dostanou do finančních potíží, takže deska vyšla až čtyři roky po jejím vzniku. A takto bych mohl pokračovat o každé jejich desce o každém nápadu a nadsázce. Přesto nejde jen o legraci a dodnes jsou The Residents vysoce uznáváni právě pro styl, který oni vlastně vymysleli. Něco co jste před tím nikdy neslyšeli. Skupina The Residents často vystupovala v České republice hlavně v divadle Archa a také se přátelila s českou skupinou Už jsme doma. I přesto že se občas stalo že svou identitu prozradili v podobě svých mluvčích a existuje jméno hlavního zakladatele skupiny Hardyho Foxe, který bohužel už nežije. Ale jisté to není. Co je jisté je to, že skupina The Residents byla je a určitě bude. Protože pod jejich maskami se můžou jednou ukrývat jejich děti a vnoučata a pravnoučata a.....



Připravil Gustík

Zdroj kniha The Residents , Miroslav Wanek, Karel Císař

Foto https://i.discogs.com/M9EgCUf0_Xao6UwHp4KLvnRle60rUfxpCI06-ORNJxE/rs:fit/g:sm/q:90/h:500/w:500/czM6Ly9kaXNjb2dz/LWRhdGFiYXNlWlt/YWdle9BLTY3MDgtMTM3Mjk4NDI1NS0z/OTQ4LmpwZWc.jpeg

Keramická dílna

Zde je opět malá ukázka našich ručiček,



jak si šikovně poradily

s keramickou hlinou a následně i s glazurou.



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Kreativní dílna

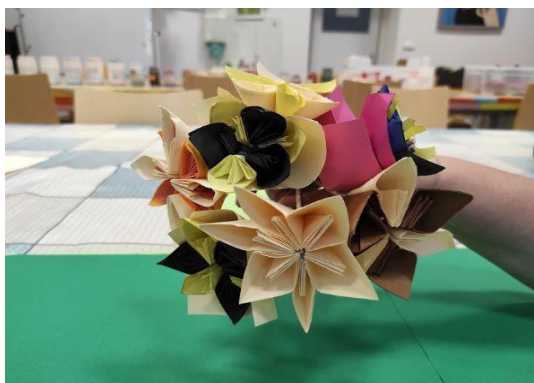
Enkaustika – malování horkým voskem



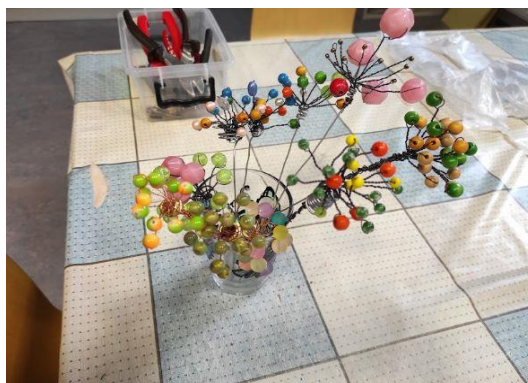
Kytičky z pet lahví



Skládání kytiček z barevných papírů



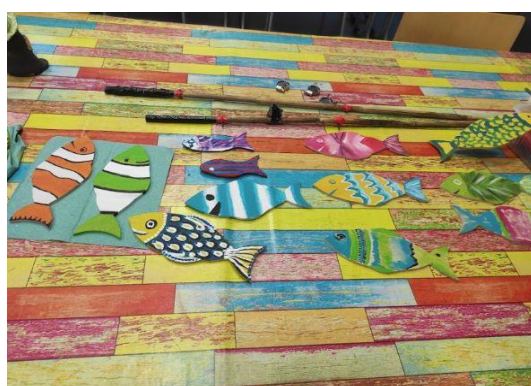
Zápichy z korálků a drátků



Stromečky z korálků a drátků



Rybičky na akci Pohádkový les



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv



Podzim v Centru na zahradě



Foto : vlastní archiv

Jak se vaří ve středu v Centru

GULÁŠ Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ A DOMÁCÍ HOUSKOVÝ KNEDLÍK (9 porcí)

Co budeme potřebovat

Na guláš: 600g hlívy ústřičné
2 velké cibule
mletou papriku sladkou i
pálivou sůl, pepř, kmín,
hovězí bujón,
gulášové koření
2stroužky česneku a trochu

hl. mouky

Postup:

Hlívu si očistíme a pokrájíme na kostičky. Nakrájenou cibulku necháme zesklivatět a přidáme hlívu, lehce restujeme a na závěr přidáme kmín a zasypeme sladkou i pálivou paprikou – Pozor koření restujeme jen krátce, aby nám nezhořklo, ani ne po minutě zalijeme horkou vodou a necháme dusit.

Až hlíva změkne, dochutíme bujónem, solí pepřem a gulášovým kořením a na závěr zahustíme hl.

moukou s vodou přes cedník (tzv. Záklehtkou)



Na knedlíky (8 malých šišek) : 1kg polohrubé mouky
6 rohlíků nebo housek
1 kostka droždí
2 vejce
600ml mléka
sádlo
lžíce cukru a špetku soli

Postup: V první řadě kvásek, ten si připravíme z vlažného mléka (které odlijeme z připravených 600ml). Do mléka rozdrobíme kvasnici a přidáme lžíci cukru a lžíci mouky (aby se s ní kvásek „seznámil“), dobře promícháme a necháme asi 15 min reagovat.

Mezitím si do mísy připravíme mouku, vejce, mléko a špetku soli a promícháme s hotovým kváskem. Necháme pod utěrkou kynout v teple. Po vykynutí promícháme s nakrájenými rohlíky a opět necháme pracovat pod utěrkou. Na závěr si těsto rozdělíme na 8 bochánků, z nich následně vyválíme šišky a opět necháme ještě chvíli kynout. Mezitím si rozpustíme sádlo a vykynuté šišky jím pomazeme a vkládáme na připravený rozehřátý pařáček. Dbejte na dostatečné množství vody pod pařáčkem, jelikož knedlík se bude dělat 25min, a během této doby se nesmí poklička zvednout, jinak by knedlík mohl „spadnout“. Hotové knedlíky po vyndání okamžitě propíchneme vidličkou a krájíme pomocí kuchyňské nitě.

Dobrou chuť!

Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv

Mé fotografické „očko“



Připravila Léňa

Zdroj : vlastní archiv

Zdravý životní styl

Zázvor

lékařský



Zázvor je původem **exotická rostlina** (Čína, Indie), která je ale v Evropě známá po staletí.

Používali ho Řekové i Římané, zdomácněl ve středověké evropské kuchyni, postupně se však jeho obliba zčásti utlumila. Renesanci zažívá zázvor díky zájmu o tradiční léčitelství a orientální pokrmy, kam zázvor neodmyslitelně patří. Výrazná chuť zázvoru i jeho aroma přináší do přípravy jídel vítanou změnu, a tak dnes na zázvor narazíte doslova na každém rohu.

Největší pozornosti se těší zázvorové nápoje (čaje, limonády či pivo) a pokrmy s čerstvým zázvorem nebo zázvorem ve formě koření. Zázvor najdete běžně v nabídce supermarketů i obchodů se zdravou výživou. Zázvor je dostupný také v lékárnách jako potravinový doplněk (sirupy, kapsle apod.), ale tady mají větší popularitu např. hlíva, rakytník či echinacea, což jsou léčivé rostliny bez rizikových projevů. Opatrnost při užívání zázvoru je nutná a vyplývá z toho, že zázvor se nesmí užívat ve větším množství a není vhodný pro každého.

Zázvor obecný je trvalka, která se pěstuje kvůli rozvětveným oddenkům výrazné chuti i vůně. Ve složení hrají nezastupitelnou roli především terpeny (aromatické látky organického původu) – **zingiberen** jako součást silic zázvoru dodává typickou vůni, **gingerol** má na svědomí ostrou a výraznou chuť. Při vaření se gingerol přeměňuje na **zingeron**, což je aromatická látka využívaná hojně v potravinářství a při výrobě parfémů. Celkově obsahuje zázvor stovky látek, podstatné je, že některé z nich (např. zmíněný gingerol) mají prokazatelně pozitivní vliv na zdraví. Z minerálních látek je nejvíce zastoupen **draslík, hořčík, fosfor a vápník**. Zázvor je rovněž zdrojem vitamínů, obsahuje například **vitamín C, niacin, vitamín E a kyselinu pantothenovou**. Přesto odborníci často více vyzdvihují zázvor především jako dobrý zdroj antioxidantů a zdůrazňují i to, že 2 čajové lžičky zázvoru mají pouhé 4 kalorie.

Co je to gingerol?

Gingerol je aktivní složkou zázvoru, která předurčuje **chuťové vlastnosti** zejména čerstvého zázvoru, ale má také terapeutické účinky při různých zdravotních potížích. Chemickým složením se řadí mezi organické sloučeniny (fenoly, ketony a alkoholy) a nejbližší složení mají kapsaicin či piperin, což jsou látky dodávající pikantnost chilli, resp. pepři. Běžně má gingerol podobu žlutého oleje. Mezi léčivé účinky gingerolu patří zmírnění nevolností různého druhu, např. při cestování, v těhotenství či při migréně. Gingerol se pro své působení na tělesnou teplotu používá k navození hypotermie u potkanů (tzv. hibernace). Gingerol je rovněž podroben vědeckému zkoumání s ohledem na pozitivní ovlivnění nádorových onemocnění (např. rakovina střeva, prsní tkáň, vaječníků nebo slinivky břišní).

Pěstování zázvoru

V současnosti se zázvor v divoké přírodě prakticky nevyskytuje. Uměle je pěstován především v tropických oblastech, odkud pochází, ale rozšířil se i do domácností po celém světě. Zázvor můžete tedy vypěstovat i v českých podmínkách.

Pokud poskytnete rostlině **přiměřenou vlhkost a dostatek slunečního světla**, dočkáte se „úrody“ a část oddenku můžete spotřebovat. Zázvorovník je ale rostlina, které musíte věnovat poměrně velkou pozornost, a i přes veškerou péči vykvete jen vzácně a oddenky většinou nedosahují velikosti běžné pro tropické oblasti.

Zázvor: Sušený, čerstvý nebo kandovaný?

Zázvor se používá nejčastěji jako **koření, tzn. sušený**. Ať už jde o jednodruhové koření vhodné do slaných i sladkých jídel či kořenící směsi (například kari), kam se zázvor přidává, vždycky zázvor kromě aromatu a výrazné chuti dodává pokrmům něco navíc – pozitivně totiž ovlivňuje proces zažívání. Zázvor stimuluje tvorbu trávicích šťáv, a tak dokáže potlačit nepříjemné stavy, jako jsou pálení žáhy, nadýmání či plynatost.

V posledních letech si oblibu získávají i jiné formy než sušený zázvor – **čerstvý zázvor či zázvor nakládáný**. Čerstvý zázvor můžete kromě mnohostranného využití při vaření a pečení užívat jako „lék“. Strouhaný nebo krájený na plátky např. slouží k přípravě čaje (nachlazení, zažívací potíže). Kousky čerstvého zázvoru je rovněž možné rozžvýkat při bolestech v krku. Zázvor lze nakládat do medu, cukru (kandování) i etanolu (extrakt). Zázvor se tak stává součástí nejrůznějších pochutin (bonbónů, lízátek či žvýkaček), ale také lihových nápojů a potravinových doplňků.

Kdy se zázvoru raději vyhnout?

Zázvoru se připisuje řada léčivých a zdraví prospěšných účinků. Ruku v ruce se superlativy se také objevují upozornění na uvážené užívání zázvoru, která vyplývají z možného předávkování či nevhodné kombinace s jinými léčivy. Podle řady odborníků není dětem do dvou let zázvor určen vůbec. Vyhnout by se mu měli i jedinci s dlouhodobým onemocněním, jako jsou např. diabetici. Tak jako i u jiných léčivých rostlin platí, že je lze užívat jen s mírou, zázvoru se to týká dvojnásob. V sušené formě byste neměli denně přesáhnout dávku 1 gram, čerstvého zázvoru si můžete dopřát maximálně 4 gramy.

Doporučené dávky zázvoru:

Dospělí:

- obecně by neměla denní dávka čerstvého zázvoru překročit 4 gramy (při dávce 5 gramů jsou popisovány některé nežádoucí účinky jako nevolnost, průjem a srdeční poruchy)
- při nevolnostech denně 2 – 4 gramy čerstvého oddenku (0,25 – 1 gram sušeného zázvoru), záleží na intenzitě potíží
- v těhotenství 4krát denně 250 mg (kapsle)
- zázvorový čaj porcovaný lze připravit několikrát denně (2 – 3krát), do odvaru z čerstvého zázvoru je doporučeno množství do 4 gramů na litr čaje (dle individuální snášenlivosti)

Děti:

- do dvou let není vhodné zázvor užívat
- u dětí starších dvou let odpovídají dávky zázvoru přibližně třetině dávkování u dospělých (s ohledem na hmotnost)

Kdy zázvor léčí?

Prokazatelně zázvor pomáhá při **nevolnostech** (např. v těhotenství, při cestování), nemocech z **nachlazení či zažívacích potížích**. Často je také uváděno, že zázvor aktivuje oběhový systém a **snižuje hladinu cholesterolu**, a tím chrání lidský organismus před civilizačními chorobami. Objevují se i vědecké studie, které se zabývají vlivem zázvoru na nevolnosti při chemoterapii, či přímo **prevencí některých druhů rakoviny** a v neposlední řadě se užívá zázvor při **léčbě impotence**.

Snížení váhy

Látky obsažené v zázvoru povzbuzují metabolický proces, takže tělo dokáže účinněji spalovat nashromážděný tuk. Výsledkem dlouhodobějšího působení zázvoru může být skutečně **zeštíhlující efekt**. V tomto směru má schopnost přimět tělo také k vyššímu uvolňování inzulínu, což zlepšuje štěpení cukrů. Pokud tedy trpíte cukrovkou druhého stupně, jde o účinný preventivní způsob, jak hladinu sacharidů v krvi harmonizovat. Aby v tomto případě nedošlo k nežádoucím účinkům, doporučují se užívat jen dva gramy denně.

Zázvor jako součást pokrmů a nápojů

Zázvor má citrusovou vůni a nezaměnitelnou pikantní chuť. Používá se do sladkých i slaných jídel a při tepelné úpravě se jeho chuť zjemňuje. Nezastupitelný je v **asijské kuchyni** (u nás především kuchyně čínská a indická). Zázvor doplňuje masité pokrmy stejně dobře jako cukroví, sušenky, perník či zmrzlinu. Používá se k přípravě pečených mas, ale i v tuzemsku oblíbených gulášů, k marinování rybího masa a zvěřiny. Tím, že ovoci dodává pikantnost, stal se oblíbeným přídavkem marmelád a džemů.

Velkou tradici mají **zázvorové nápoje**. Asijskou specialitou je zázvorový čaj, zázvor ale vhodně doplňuje i běžné druhy čajů, dokonce můžete zázvor použít i pro přípravu kávy. V Anglii je oblíbené zázvorové pivo a víno. V tuzemsku dáváme přednost místní tradici, ale svařené víno je zvykem doplnit směsí koření, ve které by neměl zázvor chybět. Často se připravuje také zázvorový likér. Zázvorová limonáda či zázvorový sirup pro přípravu sycených i nesycených nápojů si našel příznivce na celém světě a v poslední době i u nás.

Zázvorový čaj

Zázvorový čaj z čerstvého zázvoru připravíme tak, že 1 až 3 čajové lžičky nastrohaného zázvoru (max. 4 gramy zázvoru nakrájeného na plátky) přelijeme litrem vroucí vody. Po dobu 5 minut necháme zázvor vylouhovat a poté jej z čaje odstraníme, vylouhované kousky zázvoru nejsou určeny k požívání. Do zázvorového čaje je dobré po zchladnutí cca na 60 stupňů přidat šťávu z citronu a med (zejména při nemocech z nachlazení).

Kosmetické přípravky a parfémy se zázvorem

Bohatě je zázvor zastoupen v kosmetických produktech, včetně parfémů. Zázvor obsahují zejména sprchové gely, koupelové oleje či šampony na vlasy, u kterých jsou vítány dezinfekční účinky i prokrvení pokožky. Ze stejného důvodu je poměrně často zázvor příměsí v čistících krémech. Zázvor se objevuje ve složení také u krémů na ruce, masek na krk, dekolt a obličej. Pravidelně po extraktech zázvoru sahají tvůrci parfémů. Zázvor najdeme prakticky u všech vyhlášených luxusních značek, a to buď v tzv. hlavě či srdci parfému. Zázvor je tedy to, co u mnoha parfémů ucítíte ihned po aplikaci, popř. vás vůně zázvoru provází i v následujících dvou až třech hodinách. Aromatického efektu využívají kromě parfémů i další výrobky se zázvorem, jako jsou například vonné svíce.

Připravila Pavlína Š.

Zdroj

Loretta Lynn

14 .dubna 1932

4 .října 2022

Havířova dcera

Loretta se narodila jako jedno z osmi dětí chudého horníka Teda Webba.

Ve čtrnácti letech se seznámila s Dootittlem Lynem, který se do Loretty zamiloval a požádal ji o ruku. Otec Loretty nebyl rád, přesto si Loretta stála za svým a Dootittla si vzala. O šest let později již jako matka čtyř dětí, začala příležitostně zpívat o víkendech v místních hospodách. Nakonec ji její manžel odvedl do nahrávacího studia a příběh nejslavnější country hvězdy na světě mohl začít. Její první singl Honky Tonk Girl zabodoval v hitparádách a otevřel Lorettě cestu do slavné Grand Ole Opry v Nashvillu.

Její úspěch ji ukázal jak kladné stránky hvězd v podobě hitů, vyprodaných koncertů a blízkého přátelství s Patsy Clineovou, tak i svoji odvrácenou tvář vyčerpání z přepracování, nervové zhroucení a problémy v manželství.

Coal Miner' s Daughter

Havířova dcera

Tak tedy narodila jsem se
v rodině horníka
ve srubu na kopci Butcher Holler
byli jsme chudí, ale měli se rádi, na tom si tatínek zakládal.
Házel uhlí za žebráckou almužnu.

Táta pracoval celou noc v uhelném dole
Van Leer a celý dlouhý den na poli
okopával kukuřici.
Maminka v noci kolébala děti a četla Bibli při světle olejové lampy.
A všechno začínalo za rozbřesku pořád dokola

Tatínek miloval a vychovával osm dětí za plat horníka
a maminka každý den drhla na valše prádlo
Viděla jsem jak má prsty do krve, nebylo nač si stěžovat
usmívala se tím svým způsobem

V létě jsme boty nenosili
ale v zimě jsme dostali úplně nový
pár z katalogu za peníze, který utržili
za prodej mladých ovcí
tatínek vždycky nějak peníze sehnal

Ano jsem pyšná , že jsem dcera horníka pamatuju si dobře studnu
ze které jsme brali vodu

Byla to dřina, v noci jsme spali, protože jsme byli utahaní.

Nikdy jsem si nemyslela, že z Butcher Holler odejdu
hodně se změnilo od té doby
a je to tak hezké být zase doma
Moc toho tu nezbylo jen podlahy, nic nepřetrvalo
jen vzpomínky horníkovy dcery
Jen vzpomínky horníkovy dcery.

Připravil Gustík

Básníci mého srdce

Sylvia Plathová

Ariel

Básnické dílo Sylvie Plathové řadí většina kritiků, kteří se jím zabývali k nejpozoruhodnějším hodnotám jaké v anglicky psané poezii vznikly po druhé světové válce. Autorčina tvorba, zvláště ve své poslední fázi nese pečeť tragicky vyhoceného konfliktu mimořádně zranitelné ženy s podmínkami, v nichž se octla, z nichž psala a na které se právě pro svou hypersenzitivní zjitřelost nebyla s to adaptovat.

Sylvia Plathová se narodila 27.10 1932 v Bostonu ve Spojených státech. Pocházela z Rakousko německých rodičů, kteří se vystěhovaly z Evropy do USA po první světové válce. Její otec Otto Plath byl odborník na včelařství a některé jeho knihy jsou dodnes v USA pokládány za základní naučná díla oboru. Matka byla učitelka. Otec záhy v roce 1942 zemřel a rodina po jeho smrti měla velmi těžké období. Sylvie měla ještě menšího bratra. Zprvu studovala Sylvie ve Wellesley a později na Smith College, kde se začaly projevoval její literární sklony. O básně se pokoušela už v sedmi letech později řídila školní časopis a psala povídky a drobné články do novin. Díky studijním výsledkům získala vysokoškolské stipendium do Cambridge v Anglii. Tam se po nějakém čase seznámila s anglickým básníkem Tedem Hughesem, za kterého se v roce 1956 provdala. První kniha tedy sbírka vyšla v Anglii a jmenovala se Kolos a jiné básně. V letech 1960 a 62 se jí narodily dvě děti dcera Frieda a syn Nicholas. V roce 1962 se naplno projevil příznaky manželské krize, jejímž důsledkem bylo, že manžel básnířku s oběma dětmi opustil a odešel k jiné ženě. Rozvedeni nebyli. Několik dní před Vánoci 1962 se Sylvia už bez manžela jen s dětmi přestěhovala do Londýna, do bytu v pronajímaném domě nedaleko Primrose Hillu. V těžké osobní situaci sužována chřipkovými recidivami v nejstudenější zimě, jakou Londýn zažil od přelomu let 1813 až 14, bez telefonu, v domě, kde stále něco nefungovalo, kde zamrzala voda a tekla vana, kde byly věčné potíže s topením, nákupy a hlídáním dětí, víceméně bez přátel, neboť přece jen Američanka žijící v Anglii, tedy cizinka s nepravidelným honorářem z třetího programu BBC, na kterém občas vysílaly její básně psala svou druhou sbírku Ariel. Je to kniha na pomyšlení drásavá, v níž vize reality hraničí s halucinací. Kniha dnů prožívaných v šedi, ale i s intenzitou horečného snu, kniha ledové analýzy i zaklínání blížící se pohromy výčitek i sebezpytování, ironie i lítosti ale také kniha hodin předcházejících úsvitu. Denně stávala ve čtyři nebo v pět ráno a psávala u kuchyňského stolu do chvíle než se ve vedlejší místnosti probudily děti. V posledních dnech života psala několik básní denně.

11 února 1963 pár hodin před tím než měla přijít pomocnice v domácnosti, aby ji alespoň trochu pomohla položila Sylvie Plathová svou hlavu místo na polštář do plynové trouby. Chtěla odejít nebo to byla další demonstrace? Měla za sebou dva pokusy o sebevraždu. Na chodbě se válel balík s autorskými výtisky jejího románu Skleněný poklop (Pod skleněným zvonem.) vycházejícího právě u Heinemanna. Pošta jej doručila před třemi dny, ale Plathová se jej ani nenamáhalo rozbalit. To všechno ji patrně už nezajímalo. Její básnická sbírka Ariel i román Pod skleněným zvonem patří mezi velmi úspěšná díla autorky a už jen díky nim zůstane v srdci lidí nesmrtelná i přesto že její lidský život byl tak krátký.

Ariel

Zatrnout. Strnout ve tmě.
Potom nehmotně modrý
liják vrcholů skal a dále

Lvice boží,
jak srůstáme v jedinou bytost,
oporo pat a kolen! --Brázda

se rozpoltí a letí mimo, ta sestra
hnědého oblouku
šíje, kterou nejsem s to chytit,

bulvy negerských očí
vrhají temné
udice s háčky --

žvance nasládlé černé krve
a stíny.
Něco jiného

mě vleče vzduchem
stehna a vlasy,
šupiny z mých pat.

Vyloupávám se z šatů
jak bílá Godiva
zmrtnělé ruce, mrtvá sevření.

A teď
jak jiskřivá moře všumím do pšeníc.
Pláč dítěte

se rozplyne ve zdi.
A já
jsem šíp,

jsem rosa a letím se zabít,
zajedno s čím, čím jsem hnána
do rudého

oka, do kráteru rána.

Připravil Gustík

Zdroj: kniha Sylvia Plathová, Ariel

Chvilka poezie

Slovem Máma

Černou tmou do neznáma
běží bez sedla
kopyta koňského Smíška
jedině tvoje máma
raději by sama nejedla
kdyby zbylo jen do tvého bříska
poslouchej její rady
i když jste daleko od sebe
třeba umře sama hlady
pro tebe

Sama by strčila hlavu do oprátky
pohnula skálou, kterou nejde jinak hnout
jenom ten čas nevrátíš zpátky
dokud tě může obejmout
jako barevné hlavičky macešek
do srdce křehká chodbička
budeš pro ni ten malý chlapeček
nebo sladká holčička

Nic špatným si to nekaž
a pokud ji už nemáš
vzpomeň si jako by vedle tebe seděla
uslyšíš tlukot jejího srdce
jako tvoje malý ruce svými by sevřela
ošetřila rozbitá kolena
utřela do kapesníku z nosu nudli

jako loďka na souši ukotvena
stříbrná perla v mořské mušli

Plakat tě to nutí
krvavé žilky očních spojivek
jedno obejmutí
jeden polibek
lidským bolem
hluboká rána
jedním slovem
máma

S bratříčkem

Běžíš v prázdné ulici
za míčkem
jak horkou jehlicí
přišitá jsi s bratříčkem

uprostřed bouře a větru
k jednomu svetru

zhasnete spolu svíčku
ve sklence
k jednomu tričku
k jedné halence

jste oba v duně
v půlce achátu
v jedné bundě
v jednom kabátu

jak křídla sýkorek
zpěv slavíků
na jedních schodech
na jednom chodníku

barvami všemi
jadérky v rozkroji
jablíčka
za jedními dveřmi
v jednom pokoji
bratr a sestřička

se stejnými anděli
na jedné posteli
jen každý jinou výšku
jehla co se protíná
ty mu čteš knížku
on usíná

je na světě
jenom pár dní
ty holčička copatá
jste jako syngenní
siamská dvojčata
je v tom něco poetického
jste v jednom sluníčku
uprostřed nebička
on má tebe ty jeho
sestřičku bratříčka

položít si jeho dlaně do dlaní
pak bude konec básně až se váš čas naplní
že jsi byla na tom světě maličkém
že jsi se narodila
s bratříčkem

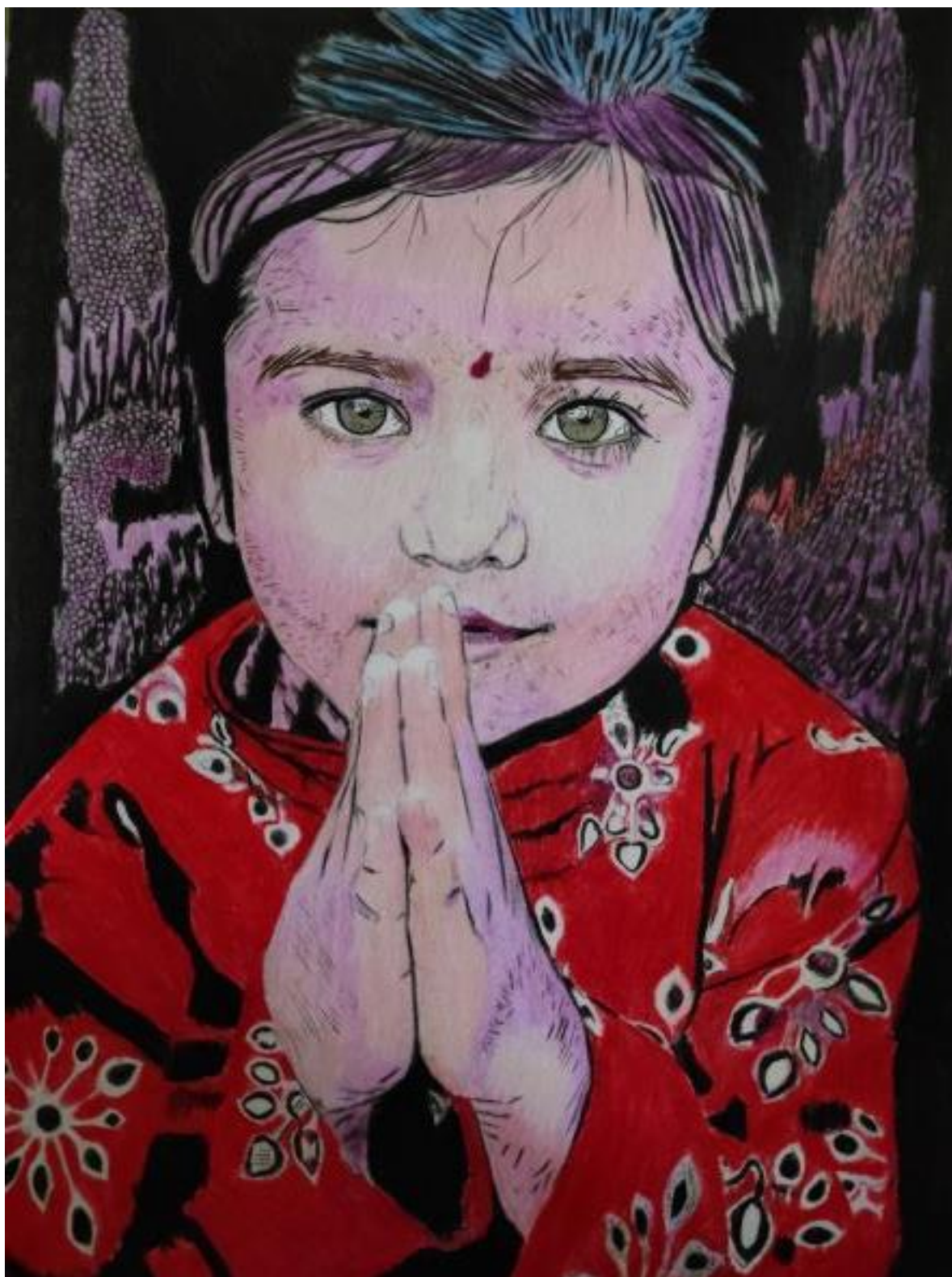
Připravil Gustík

vlastní tvorba

Tým Centra se zúčastnil 10.10.2022 turnaje v Petangue



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 říjen , listopad, prosinec (10, 11, 12 /2022) se koná na konci listopadu 2022.**

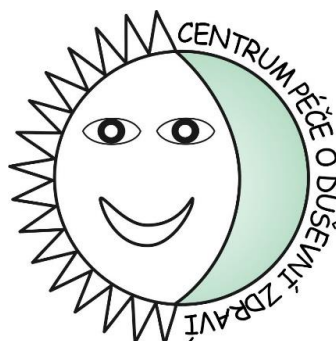
V případě, že Vás napadne něco vtipného, milého, odborného či uměleckého (a půjde to zveřejnit) nebo chcete napsat i něco o sobě, Vašich koníčcích a jiných věcech, tak se obraťte na naši šéfredaktorku Lenku, jejího zástupce Gustíka nebo napište na e-mailovou adresu centracek.prispevky@seznam.cz .

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: Bukina, David Š., Gustík, Ivoš, Léna, Míra, Pavlína Š. 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