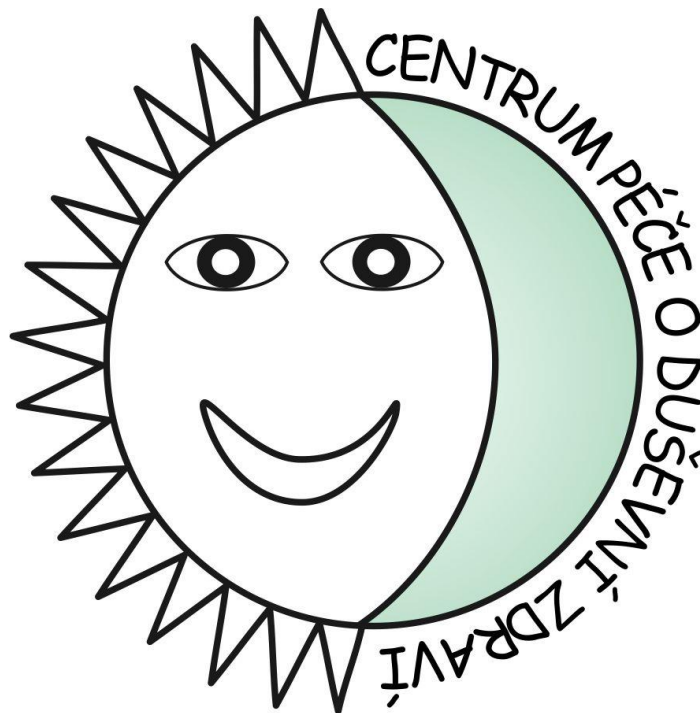


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

7 – 8/ 2021



2. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v prázdninovém čísle. Nyní nás čeká babí léto. Tento rok se o prázdninách různě střídalo počasí, ale to snad nic nepokazilo, určitě jste si odpočinuli, ať už sami nebo se svými blízkými. Někdo chodil na různé výlety. Ale zatím to bylo ještě s určitými obavami z ještě úplně neukončené pandemie.

V tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je „Cestovatelský zápisník“, kde nás Ivoš zavede do Národního muzea v Praze. V „Biologickém okénku“ se dozvíme zajímavosti o včele medonosné. Připomeneme si spolek **JAKALUS**, získáme základní informace a jak se můžeme sami zapojit do činnosti. Podíváme se na naší krásnou zahradu. Získáte informace o dalším projektu, který Centrum využívá. Představíme vám, co se momentálně vyrábí při keramice- pítka pro ptáčky a hmyzí hotely. A i do tohoto čísla jsem vložila spousty fotografií s vašimi výrobky, které svědčí o vaší šikovnosti.

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

Hnutí uživatelů psychiatrické péče a podpůrců v Královéhradeckém kraji – spolek JAKALUS

Jsme skupina lidí se zkušeností s duševním onemocněním, kterým záleží na zlepšení kvality péče o duševní zdraví a postavení lidí s duševním onemocněním v běžné společnosti. Dobrovolně se scházíme již přes dva roky. V průběhu těchto dvou let jsme spolupracovali na tvorbě „Národního akčního plánu péče o duševní zdraví“ a z něho vycházejícího plánu péče o duševní zdraví pro Královéhradecký kraj.

Na podporu transformace psychiatrické péče v našem kraji vznikla krajská koordinační skupina. V této skupině působí dvě zástupkyně lidí s duševním onemocněním, které jsou současně členkami vzniklého uživatelského hnutí – JAKALUS, z. s. Na půdě této skupiny zasedáme spolu s odborníky na péči o duševní zdraví (psychiatři, sociální pracovníci ...) a otevřeně diskutujeme o potřebách lidí s duševním onemocněním.

Naše aktivity jsou jak svépomocného, tak podpůrného charakteru. Aktivně jsme se účastnili na konferencích k tématu duševního zdraví. Vloni jsme získali ocenění od Královéhradeckého kraje za naše aktivity v oblasti duševního zdraví. Letos jsme pořádali 2. ročník výstavy prací lidí s duševním onemocněním v Královéhradeckém kraji. V létě nás čeká oslava zápisu na rejstříkovém soudě a tedy oficiálního vzniku zapsaného spolku JAKALUS. Na tuto oslavu jste srdečně zváni, bude probíhat autorské čtení a hudební doprovod od lidí s duševním onemocněním, zároveň s vámi chceme diskutovat o vašich potřebách a budete si moc zkusit vyrobit linoryt.

Naše cíle jsou rozmanité.

Patří mezi ně vzdělávání a osvěta v oblasti duševního zdraví, s cílem snižovat stigmatizaci duševních onemocnění a upozorňovat na nutnost péče o duševní zdraví (kulturní akce, besedy pro veřejnost a školy....).

Chceme se účastnit na vývoji reformy péče o duševní zdraví na území Královéhradeckého kraje i v celorepublikovém měřítku, a tak se spolupodílet na rozvoji sítě podpory lidí s duševním onemocněním.

Cítíme, že je potřeba otevřeně mluvit o potřebách lidí s duševními obtížemi a o nutnosti změn v systému péče o duševní zdraví.

Rozhodně si přejeme rozvíjet svépomocné aktivity v rámci péče o duševní zdraví a odvracet tak sebestigmatizaci lidí s duševním onemocněním.

V neposlední řadě považujeme za velmi důležité obhajovat práva a zájmy lidí s duševním onemocněním.

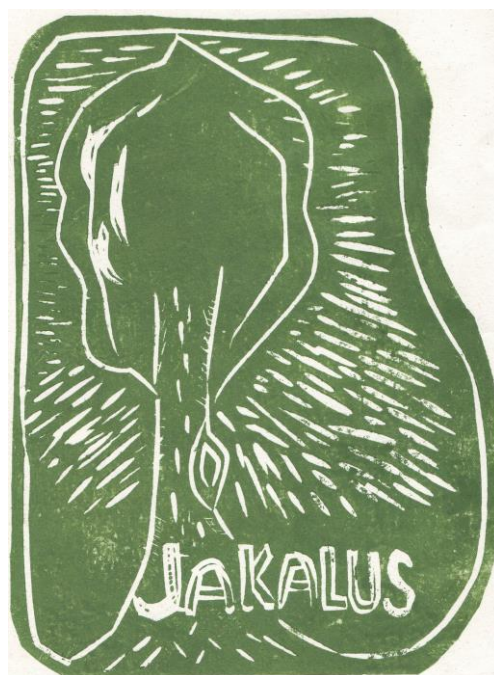
Jistě se ptáte co znamená náš název JAKALUS? Vymyšlení názvu spolku byl náročný proces, sešlo se nám 41 návrhů. Tento vítězný název vymyslela Jana, která jej složila z prvních slabik křestních jmen tří zakládajících členů a znamená JAna, KAtka a LUboš. Má však i druhý význam, protože v našem týmu máme zahradní architektku Petru, která zná vše o rostlinách, tak nám vysvětlila, že KALUS, je schopnost stromu zacelit svá zranění například po ulomení větve, což lze přirovnat k procesu zotavení se z duševní nemoci. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Kalus>).

JAKALUS = „já se zotavím“

Členem ve spolku může být člověk se zkušeností s duševním onemocněním, ale také člověk bez onemocnění, jen má chuť sdílet naše myšlenky.

Bližší informace o členství, našich cílech, proběhlých a chystaných akcích najdete na našem facebooku Jakalus, z. s.. Na těchto stránkách najdete i spoustu informací k duševnímu zdraví a péči o něj, včetně kontaktů na krizové linky atd.

Za tým JAKALUS Kateřina Hlubučková



Připravila Katka

Významné dny v měsíci září

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

Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy

16. 9.

Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy byl stanoven na základě podepsané smlouvy z roku 1987. Ve smlouvě jsou napsané přesné body jak chránit ozónovou vrstvu a ty se musí dodržovat. Důvodem ochrany ozónové vrstvy země je její úbytek kolem naší planety, což může mít v konečném důsledku fatální následky na životní prostředí a celý ekosystém naší planety.

Připravila Lenka

Zdroj : Významné a mezinárodní dny 2021 - Září | Svátky Centrum.cz

Významné dny v měsíci říjen

1. 10.	<u>Mezinárodní den seniorů</u>
1. 10.	<u>Mezinárodní den lékařů</u>
1. 10.	<u>Světový den cyklistiky</u>
1. 10.	<u>Světový den vegetariánství</u>
1. 10.	<u>Mezinárodní den hudby</u>
2. 10.	<u>Světový den hospodářských zvířat</u>
2. 10.	<u>Mezinárodní den nenásilí</u>
4. 10.	<u>Mezinárodní den zvířat</u>
4. 10.	<u>Světový den lidských sídel</u>
5. 10.	<u>Mezinárodní den úsměvu</u>
5. 10.	<u>Světový den učitelů</u>
8. 10.	<u>Mezinárodní den boje proti popáleninám</u>
9. 10.	<u>Světový den pošty</u>
10. 10.	<u>Světový den duševního zdraví</u>
10. 10.	<u>Světový den zraku</u>
10. 10.	<u>Světový den proti trestu smrti</u>
12. 10.	<u>Světový den artritidy</u>
12. 10.	<u>Začíná Světový týden kostí a kloubů</u>
13. 10.	<u>Mezinárodní den za omezení přírodních katastrof</u>
14. 10.	<u>Světový den standardů</u>
15. 10.	<u>Mezinárodní den bílé hole</u>
15. 10.	<u>Světový den žen žijících na venkově</u>
16. 10.	<u>Světový den výživy</u>
16. 10.	<u>Světový den páteře</u>
16. 10.	<u>Mezinárodní den proti McDonald's</u>
17. 10.	<u>Mezinárodní den proti chudobě</u>
17. 10.	<u>Světový den úrazů</u>
20. 10.	<u>Den stromů</u>
20. 10.	<u>Světový den proti osteoporóze</u>
20. 10.	<u>Mezinárodní den kuchařů</u>
22. 10.	<u>Mezinárodní den balbutiků</u>
24. 10.	<u>Světový den Organizace spojených národů (OSN)</u>
24. 10.	<u>Světový den pro rozvoj informací</u>
24. 10.	<u>Začíná Týden za odzbrojení</u>
29. 10.	<u>Světový den mrtvice</u>
31. 10.	<u>Den UNICEF</u>
31. 10.	<u>Světový den spoření</u>

Připravila Lenka

Zdroj : Významné a mezinárodní dny 2021 - Říjen | Svátky Centrum.cz

PROJEKT - ROZVOJ EVVO V CENTRU PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V HRADCI KRÁLOVÉ

Environmentální vzdělávání, výchova a osvěta, zkráceně EVVO, vychází z anglického termínu environmental education, kde environment znamená životní prostředí a education se chápe široce jako vzdělávání, výchova či osvěta. Zjednodušeně by se dalo říct, že je to výchova, vzdělávání a osvěta týkající se životního prostředí.

Na tento projekt získalo Centrum pro integraci osob se zdravotním postižením Královéhradeckého kraje finanční prostředky od Magistrátu města Hradec Králové z dotační oblasti Životní prostředí 2021. Finanční prostředky využíváme na nákup keramické hlíny, z které jsme s chutí vyrobili pítka pro ptáčky a „základní stavbu“ hmyzích hotelů. Na podzim se chystáme vyrábět krmítka. Po celý rok se snažíme na zahradě Centra i mimo ni pozorovat život hmyzu, ptáků, ale i dalších živočichů. V tomto ohledu jsou pro nás velmi přínosné vycházky do přírody, soutěživé aktivity v přírodě, a především celodenní výlety.

Při kreativních činnostech se často zaměřujeme na recyklaci věcí, které by jinak skončily v odpadu. Finanční prostředky získané od Magistrátu města Hradec Králové využíváme na nákup lepidel, náplní do tavných pistolí, provázků, stuh a různého materiálu ke zdobení výrobků.

Činnost v rámci projektu Rozvoj environmentálního vzdělávání, výchovy a osvěty chceme na podzim obohatit besedou o třídění odpadu, o což se pochopitelně snažíme celoročně. Připomenout si však jednotlivá pravidla určitě neuškodí.

Díky finanční podpoře Magistrátu města Hradec Králové můžeme rozšířit a zkvalitnit uvedené aktivity, lépe rozvíjet znalosti, schopnosti a dovednosti našich klientů, a tím přispět ke zlepšení kvality jejich života.

Za finanční prostředky děkujeme.

Biologické okénko

Včela medonosná



(https://search.seznam.cz/obrazky/?q=včely&fulltext&sourceid=fulltext&thru=hint-obrazky-obrazky#utm_content=obrazky&utm_term=včely&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz&id=f03c7184b5c3eaf46b6312&docId=84f0d4e9ab057278)

Bez včel bychom neměli ovoce, ani jinou zemědělskou úrodu. Krajina by se radikálně změnila. I pro ty, kteří zrovna nejsou medoví nadšenci, jsou tedy včely nezbytnou součástí jejich života...

Včelstvo se skládá z jediné matky, několika tisíc dělnic a několika desítek trubců. Při rojení včely nejsou útočné, to jen odlétá stará matka z úlu s částí včelstva. Každá včela v úle má svou úlohu, buď krmí, nosí vodu, pyl, med, propolis, brání česno nebo staví plásty. V jednom úlu žije společně až 100 000 včel, v zimě je to méně, asi 20 000 – 40 000 včel, ty se starají o novou generaci.

Dnešní včelaři chovají včely v úlech, avšak dříve tomu tak nebylo. V dávných dobách Brtníci (sběrači medu, lidé lesa) vybírali holýma rukama med přímo z dutin stromů podobně jako medvědi. Dnes bychom tento způsob včelaření mohli možná najít ještě u některých kmenů v Africe. Většina dnešních úlů je z přírodních materiálů, zejména ze dřeva a vosku, který včelaři do úlu vracejí formou mezistěn, do kterých královna klade vajíčka a včelky ukládají nektar a pyl.

Včelí **matka** je v prvopočátku obyčejné oplozené vajíčko, které však včely dělnice krmí speciální stravou „mateří kašičkou“. Její líhnutí trvá 16 dní. Díky mateří kašičce se u ní vyvinou oploďňovací orgány. Včelí královna vyrůstá v prodloužené buňce, které se říká matečník. Matky při líhnutí „kvákají a týtají“. Páří se jen jednou za život s několika trubci při snubním letu. Poté matka dokáže klást vajíčka až 5 let. Matka je tedy nejdéle žijící včelou ve včelstvu. Jejím posláním je zajistit nové generace dělnic a trubců. Matku není těžké poznat, má protáhlý zadeček, který je na konci navíc zašpičatělý. Včelaři si matky navíc i označují. V zadečku má matka tisíce semen (samčích i samičích). Vajíčka matka umísťuje do buněk v plástvích, kde se pak vývojem (vajíčko – larva – kukla – dospělý jedinec) vylíhne včela dělnice nebo trubec.

Trubec je včela bez žihadla, asi o pětinu větší než dělnice, zato oči má přes celou hlavu. Vznikne tzv. partenogeneticky, k jeho vylíhnutí není potřeba, aby bylo vajíčko oplozeno spermií opačného pohlaví, proto neoplozené matky nedokážou klást jiné včely než trubce. Trubec po prvním a posledním páření umírá. Ve včelstvu jsou trubci využíváni nejen k oplození matky, ale především díky jejich silnější

tělesné konstituci k práci, k větrání a ochlazování úlu. V zimě v úle trubci nejsou, v srpnu je včely doslova vyženu „z baráku“. Pozor jsou to pořád chlapi, a tak toho sežerou dvakrát víc než dělnice. Všechny včely mají pět očí a šest nožiček. Tělo se skládá z hlavy, trupu a zadečku. Včely dýchají zadečkem, kde mají tzv. vzdušnice. Na třetím páru nohou mají dělnice tzv. košíček pro sběr pylu. Dorozumívají se doteky žihadel, včelím tanečkem, pomocí vůně feromonů a zvuky.

Včela **dělnice** vyrůstá ze stejného vajíčka jako včela – matka, ale díky rozdílné stravě u ní zakrní pohlavní orgány, ale vyvine se hltanová žláza, díky které je schopna vyrobit med. Dělnice mají na zadečku tzv. „voskotvornou žlázu“, z které produkují malé voskové šupinky, tedy vosk. Dělnice mají ještě vonné tzv. „nossonovy“ žlázy, určené pro výrobu speciálního feromonu, což je vlastně vstupenka do úlu. Vývoj dělnice od vajíčka trvá asi 21 dní, poté včela – dělnice pracuje asi 40 dní v úle, než vylétá. Včely si také pamatují, kdy se konkrétní květ přes den rozvíjí, tudíž kdy je jeho zásoba nektaru největší, a podle toho plánují své „pracovní cesty“. V létě včelka – dělnice žije kolem jednoho a půl měsíce, v zimě asi šest měsíců.

Včely už jsou na Zemi milióny let a stále žijí stejně. Včelstvo je asi nejbáječnější přírodní druh z hlediska organizace hmoty a energie v prostoru a času. Spořádané soužití velkého množství jednotlivých včel je stejně fascinující jako pravidelné geometrické tvary jejich plástů. Všechny kultury vždy považovaly včely za symbol pozitivních a užitečných vlastností - harmonie, píle a nesobeckosti.

([Včely jako nezbytná součást našeho života \(vcelarstvi-thomayer.cz\)](http://vcelarstvi-thomayer.cz))

Připravila Verča

Zdroj : [O VČELÁCH | Včelařství Babákov \(babakov.cz\)](http://O.VČELÁCH.Včelařství.Babákov.babakov.cz)

Foto: (https://search.seznam.cz/obrazky/?q=včely&fulltext&sourceid=fulltext&thru=hint-obrazky-obrazky#utm_content=obrazky&utm_term=včely&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz&id=f03c7184b5c3eaf46b6312&docId=84f0d4e9ab057278)

Cestovatelský zápisník

5.července Národní muzeum

V pondělí jsem se vydal na cestu do Prahy, téměř po roční pauze jsem navštívil Národní muzeum. Neviděl jsem zatím expozici Sluneční králové, která se objednává a platí elektronicky. Prošel jsem si ostatní výstavy a expozice. Ve východní dvoraně probíhá výstava Czech Press Photo 2020. Fotografie byly vybírány v září z pěti tisíc snímků. Od 288 autorů. Pak jsem šel do nové budovy, kde byla listopadová výstava Cesta na Bílou horu. Ukazuje náboženské třenice koncem 16. století s vyvrcholením Pražské defenestrace 1618 a stavovského povstání ukončené bitvou na Bílé hoře 8 listopadu 1620, vysvětluje dobu přechodu od rudolfínské doby k následkům doby po bělohorské.

Ve čtvrtém patře je výstava věnovaná stému výročí českého volejbalu. Výstava ukazuje bohatou sbírku předmětů a medailí od významných sportovců. Na schodišti západní dvoraně je výstava věnovaná kvalitní výrobě strunných nástrojů. Jedná se o housle stradivárky. Na to navazuje výstava, Významný český skladatel, věnovaná Smetanovi, Dvořákovi a Martinů. Ve světelné místnosti uvidíte synchronizování hudby a světla. Výstava ukazuje předměty skladatelů, notové záznamy a divadelní kostýmy. V suterénu je výstava věnovaná numismatice.

První částí je věnovaná soukromým sbírkám veřejnosti. Chazova sbírka. Druhá část je věnovaná nálezům od antiky až k 20. století.

Ve druhém patře je výstava věnovaná olympijským hrám v Tokiu 1940, 1964, 2020. Nejvíce pozornosti je věnovaná olympiádě 1964. Vedle panteonu se nachází nová expozice věnovaná minerálům. Předměty jsou vystaveny v renovovaných Schulzových vitrínách. Třetina exponátů je obměněna.

V srpnu zde byly otevřeny nové expozice. Herna Myšárium a expozice dějin 20. století. Dále jedna výstava od sklepa až na půdu. O těch budu psát příště.



Připravil Ivoš

Foto : Národní muzeum - hlavní budova - Architektonická památka ...

Květiny podle měsíce narození

ZÁŘÍ ASTRA

VÍRA, MOUDROST, ODVAHA

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

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

ŘÍJEN ~ AKSAMITNÍK - Afrikán

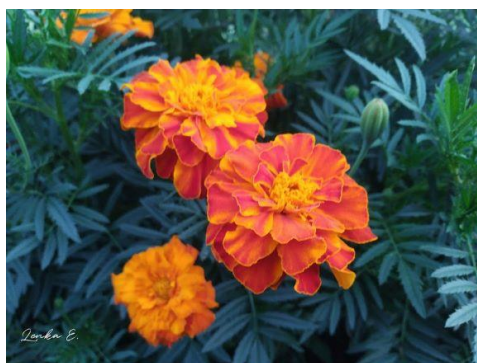
SOUCIT, MOUDROST, TVOŘIVOST A VÁŠEŇ

Aksamitník je květina 10. měsíce v roce. Pro jejich zlaté květy a aromatickou vůni jsou aksamitníky oblíbené u mnoha nadšených zahrádkářů. Jako jedny z nejodolnějších podzimních květin, jsou aksamitníky považovány za zástupce tvrdohlavého odhodlání uspět. Jejich barva slunce symbolizuje **optimismus** a **blahobyt**.

Jindy jsou tyto květy spojovány s beznadějí a se smutkem. Může být až překvapivé, že tak vesele vypadající květiny se spojují se smrtí. Ale právě jejich zářivá barva je v některých kulturách považována za světlo, které vede jejich zesnulé milované na cestě. Jsou darovány na jejich hroby při příležitosti – památky zesnulých.

Pokud máte vy nebo někdo vám blízký narozeniny v říjnu, jste pravděpodobně typ, který je poháněn dopředu, vášnivý a tvořivý – stejně jako zástupce vašeho měsíce narození.

Další květinou měsíce října je **krásenka** (Cosmos bipinnatus), která je symbolem pro pořádek a **vyrovnanost**. Jméno logicky pochází z řeckého slova pro vesmír a podle něho tato rostlinka dostala název pro její rovnoměrně rozložené okvětní lístky. Vše na této květině je symetricky uspořádáno, od pravidelně zdvojených listů až po kvetoucí stonky...vše v eleganci a jednoduchosti.



Připravila Lenka

Zdroj : [KVĚTINY PODLE MĚSÍCE NAROZENÍ | KYTICE-EXPRES](#)

Foto : vlastní archiv

Mozkové závity

Pokuste se najít v následujících větách ukryté výrazy podle zadaného tématu

Počasí

Ty máš pokaždé šťastnou ruku ve hře.
Určitě jim lhal.
Přes tu louži skočila Zoja snožmo.
Mzdy nám razantně klesly.
Budu tam v okamžení.
O pardubickém perníku se ví i za hranicemi.

Hudební nástroje

Do vesmíru odletěly rakety.
Na dovolenou odjela Ljuba sama.
Vojáci dlouho bojovali o to území.
Přivezl tátu, babičku a dědu.
Musím otočit rub kalhot.
Vezmi si zpátky ta rajčata, my je nejíme.
Trubicí proudila voda.

Časové údaje

Vykvetly červené tulipány.
Začali pořádat umělecké kurzy.
Tak nepříjemně se tváří jen občas.
Uprostřed akce se spustil déšť.
Dnes půjdeme na výstavu.
Na rybníce byl led enormní tloušťky.
Zrekonstruoval byt v bývalé továrně.

Připravil zvědavý človíček

zdroj : kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, Jitka Suchá

Modlitba za Českou krajinu

**Necht' slunce rozsvěcí hory a louky, vysouší bažiny
a tvoří mračný kaleidoskop světél a stínů.**

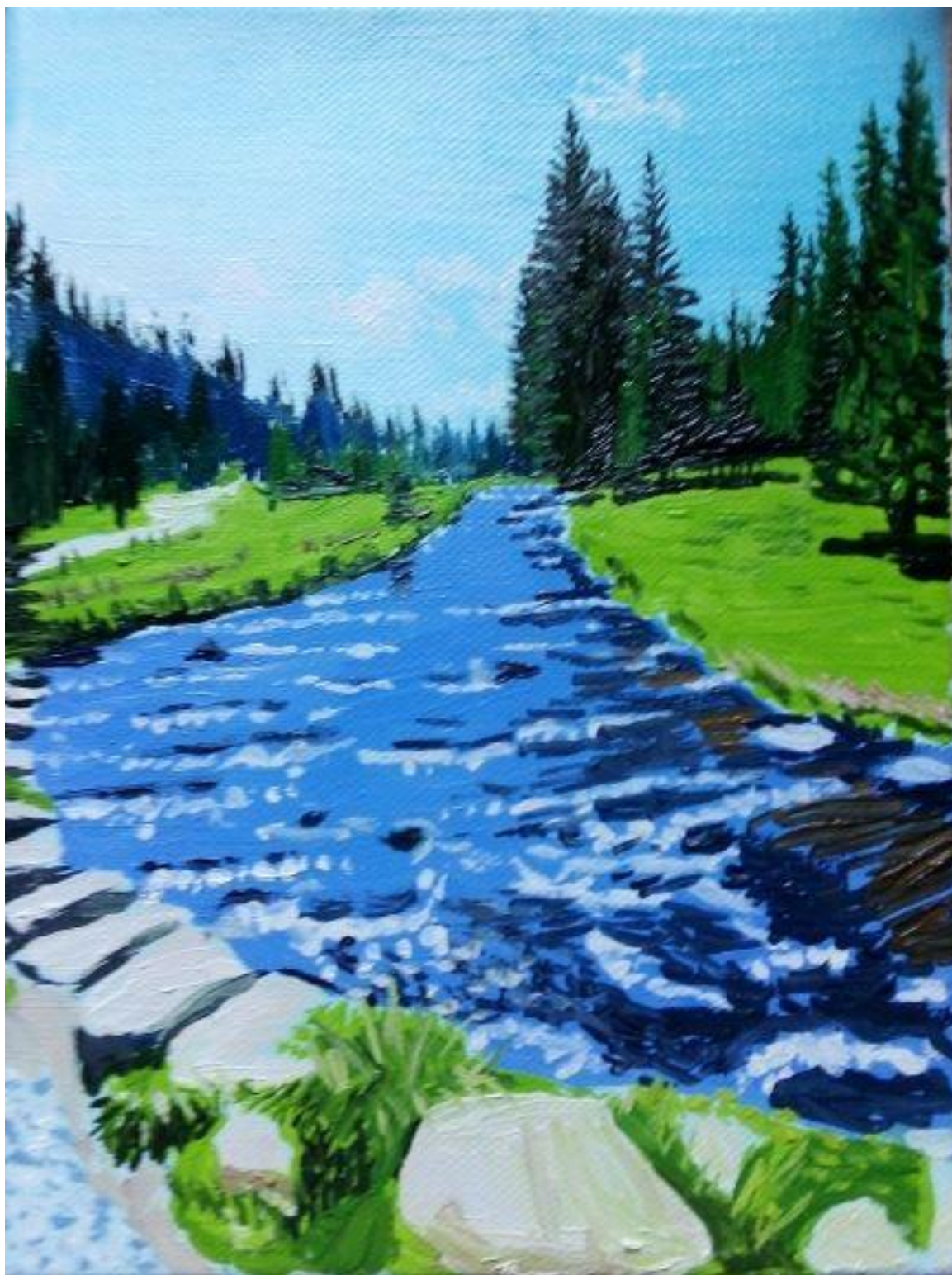
**V časech dobrých, ale i zlých dávala vždy Česká a
Moravská krajina svými lesy, loukami, řekami, jezery i
vodopády, ale i skalami útěchu člověku od starých
časů praotce Čecha až po dobu nejnovější.**

**Obzvláště hory jsou diamanty, safíry, smaragdy a
rubíny České a Moravské přírody - Od Šumavy až po
Bílé Karpaty.**

**Nos je ve svém srdci a chraň ty přírodní klenoty
pro další generace rodin, poutníků, romantiků -
osamělých i méně osamělých.**

**Ať krása České a Moravské přírody, své flóry i
fauny si nese svůj odkaz v té nejryzejší podobě
s krásou, poctivostí a pokorou směrem k lidské duši,
aby ji náležitě ocenila a velebila.**

Amen.



Připravil David Š.
Vlastní tvorba
autor obrazu Roman Ž.

Hudební okénko

ZZ Top

Blues s plnovousem

Blues vzniklo dlouholetým prolínáním Afro Americké hudby s harmoniemi církevních západních písní. Tuto větu jsem si zapamatoval z Jazzové encyklopedie a pamatuji si ji bezmála dvacet let. Pro toho, kdo tuhle hudbu nikdy neslyšel bych použil jednodušší popis. Tedy klouzající melodie se zvukem elektrické nebo akustické kytary se smutnými až tragickými texty. Mezi hlavní představitele patří B. B King nebo Bessie Smith ale taky Z Z Top.

Bluesová muzika učarovala třem tehdy neznámým muzikantům v El Pasu tak moc, že se chopili elektrické kytary a baskytary a bubnů a vznikla skupina, o které bude v tomto hudebním okénku řeč. Nejen že tuto skupinu obdivuji, ale také na památku Dusty Hilla baskytaristy, který před nedávným zemřel ve spánku.

Baskytarista zpěvák Dusty Hill narozen 19.5. 1949 Dallas Texas. Další kytarista Billy Gibbons 16.12 1949 Frankston Texas a nakonec bubeník Frank Beard 11.6. 1949 Texas. ZZ Top se pojmenovali podle značky cigaretových papírků.

Trojice spolu hrála poprvé 10. února 1970 a téhož roku vydala debutové album ZZ Top s First Album. V prvních sedmi letech svojí existence neúnavně koncertovali zejména v celém Texasu a povodí Mississippi, kde publikum nejvíce ocenilo jejich směs blues, boogie a jižanského rocku. Po více než roce se jejich albový kus rozrostl o další přírůstek Rio Grande Mud. Teprve třetí deska Tres Hombres obsahovala mezinárodní hit La Grande, jež byl složen podle písně Johna Lee Hookera a textově ovlivněn závěrem stejnojmenného Texaského nevěstince. ZZ Top několikrát projeli celou Ameriku jako předskokani Janis Joplin, Alice Coopera nebo třeba Rolling Stones. Milionovou prodejní kótu zlomili albem Tres Hombres i dalším Lp Fandango! V roce 1976 se tito honáci krav troufli propagovat desku Tejas na rok a půl dlouhém turné ZZ Top s World wide tour. Koncertovali mimo jiné v celé Evropě, Austrálii nebo v Japonsku. Na pódiu měli živé krávy nebo bizona, chřestýše, kaktusy a tunu pisku. Občas zvířata vyměnili za makety. Po tříletém oddechu přešli ZZ Top k nové společnosti Warner Bros a propagovali alba Deguello a El Loco s černými brýlemi a kníry a bradkami, které se léty proměnily v legendární plnovousy. Průlomovým rokem se tak stal letopočet 1983 lp Eliminátor, kterého se prodalo neuvěřitelných deset milionů výtisků i díky vhodně zvolenému obalu červeného nablýskaného auta. V Americkém top 20 tak deska vydržela více jak rok a další album Afterburner bylo stejně úspěšné. Hodně jim pomohla i začínající hudební televize MTV, u které začali točit svoje legendární videoklipy se spoustou nádherných aut a záběrů na Texas a poušť s krásnými ženami a svojí nepostradatelnou image pohodových sympat'áků, kteří až líně houpají kytarami ze strany na stranu. V roce 1993 vzniklo album Anthenna, kterým vzdali hold rozhlasovým vysílačům padesátých a šedesátých let. Celou svou kariéru neúnavně koncertovali po celém světě i v České republice byli několikrát. Až do poslední doby, kdy s pravidelností přidávali jednu novou desku za druhou a nové hity přibývaly. Ještě před časem jsem viděl na záznamu jejich koncert v sestavě tří kamarádů až do smutné zprávy o smrti Dusty Hilla, který zemřel v 72 letech ve spánku. Měl vleklé zdravotní problémy.

Po jeho smrti napsali jeho dva kamarádi tento vzkaz.

"Jsme zdrceni náš compare Dusty Hill, zemřel ve spánku ve svém domě v Houstonu v Texasu.

Bude nám chybět tvoje dobrá povaha a oddanost s níž jsi skupině ZZ Top dodával onen monumentální spodek. Tohle blues Shuffle in C nás bude spojovat navždy. Budeš nám moc chybět,

amigo." Myslím, že zbylé dva kolegy to nedonutí přestat a budou na jeho památku pokračovat až do konce. Lidský život za to všechno stojí a pro tyto fousaté pány byl, je a bude životem právě hudba zvaná Blues. A blues jsme začali a také skončíme. Hudbou, která se proslavila po celém světě a není jenom pro bohaté právě naopak pro ty, kteří vlastně nic nemají a o starostech často černobílého světa o smutku a tragédii. Hudba, kterou mám rád od svého dětství se všemi jmény které k němu patří John lee Hooker, Bessie Smith, Freddy King, Albert Collins, Lemon Jeferson, Leadbelly a navždycky Z Z Top.

ZZ Top :Top s Firs Album 1971

Rio Grande Mud 1972

Tres Hombres 1973

Fandango! 1975

Tejas 1976

Deguello 1979

El Loco 1981

Eliminator 1983

Afterburner 1985

Recycler 1990

Antenna 1994

Rhythmeen 1996

XXX 1999

Mescalero 2003

La Futura 2012



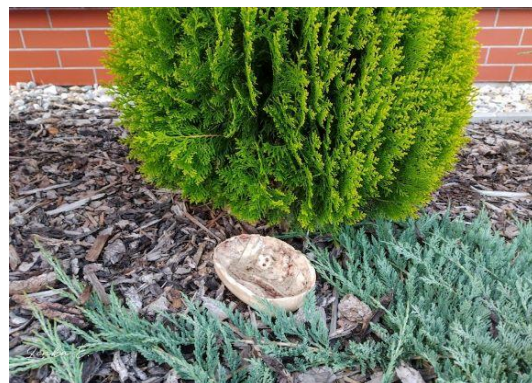
Připravil Gustík

Foto : <https://i.ytimg.com/vi/QDz842jqvso/maxresdefault.jpg>

KERAMICKÁ TVORBA

V uplynulém období jsme se zaměřili především na tvorbu hmyzích hotelů a pítek pro ptáčky. Chceme je rozmístit po areálu Centra a lépe pozorovat hmyzí i ptačí svět.





Připravila Jindra
Foto vlastní archiv

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

Malování barvami na knoflíky a vytváření přáníček



Přáníčka ze skládaných čajových sáčků – mandaly



Z drátků a korálek mini dekorace – stromeček pro štěstí



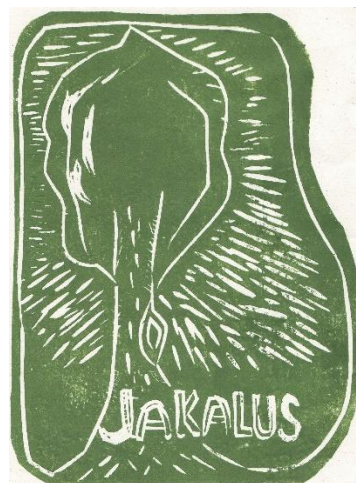
**Připravily šikovné ručičky
Foto : vlastní archiv**

ZAJÍMAVÁ AKCE

V minulém čísle časopisu Centráček jsme Vás informovali o hnutí uživatelů a přátel péče o duševní zdraví a nově založeném spolku Jakalus. Tento spolek zorganizoval dne **18. srpna 2021** v kavárně **Artičok** v Hradci Králové velice zajímavou akci, a to ustavující „párty“. Klienti našeho Centra se zúčastnili v hojném počtu. Byli seznámeni s činností spolku, blíže se jim představili někteří významní členové Jakalusu.

Následoval prostor pro besedu o problémech osob s duševním onemocněním, byla možnost dát spolku nové podněty k činnosti. Této možnosti účastníci akce bohužel zatím nevyužili. Bránil jim v tom stud? Potřebují více času, aby se nad svými problémy více zamysleli? Každopádně získaný kontakt na spolek Jakalus můžete využít i kdykoliv jindy, pokud se setkáte s problémy, nebo Vás nějaký další podnět napadne. Nebojte se a využijte této skvělé možnosti, spolek pracuje pro Vás.

V druhé části programu byl dán prostor kreativní tvorbě, malovalo se na kamínky, vyráběly a tiskly se linoryty. Velká část návštěvníků si s chutí zazpívala s kytarou. Bylo to velice zdařilé odpoledne! V plánu je pořádát podobná akce častěji. Já se již teď těším.



Připravila : Bukina
Foto : vlastní archiv

Diskotéky

Diskotéka je super věc, má velkou návštěvnost, mě také moc baví. Líbí se mi disko a techno. Každý si přišel na své. DJka Lenny nám hrála různé písničky a když pustila slow rock (ploužáky) , měly radost hlavně naše páry a ostatní se spárovali.

Zde jsou rekordy za rok 2019:

12. 12. 2019 – 17 tanečníků

9. 1. 2019 - 9 tanečníků



Připravil Kája V.

Foto : internet

Jak se vaří v Centru

Bramboráky s kuřecí směsí

Bramboráky: 4 kg brambor, 1 sáček majoránky, 3 vejce, 3 stroužky česneku, sůl (2 čajové lžičky), pepř, kmín (1 čajová lžička), polohrubá mouka (6-7 polévkových lžic), mléko (1 dcl) – množství na cca 8 velkých bramboráků

Brambory oloupeme, nastrouháme najemno a vymačkáme přebytečnou vodu. Do brambor následně přidáme vejce, majoránku, sůl, pepř, kmín, prolisovaný česnek, mléko a promícháme. Do takto připravené směsi na závěr přisypeme polohrubou mouku. Smažíme na olejem rozpálené pánvi dozlatova.

Kuřecí směs: 8 kuřecích prsních řízků, grilovací koření (1 čajová lžička), kari koření (1 čajová lžička), sůl, sójová omáčka (cca 4-5 polévkových lžic), pórek, červená a žlutá paprika, solamyl, kečup

Kuřecí prsa opláchneme a následně nakrájíme na malé kousky. Přidáme grilovací koření, kari, sůl a necháme zatáhnout na olejem rozpálené pánvi nebo v hrnci. Po chvilce přidáme nakrájený pórek, papriky, sójovou omáčku a podlijeme vodou. Necháme dusit pod pokličkou, dokud zelenina nezměkne. Na závěr přidáme trochu kečupu (dle chuti) a solamyl pro zahuštění. Takto připravenou směsí naplníme bramboráky.



Přejeme Vám dobrou chuť.

Výborné !!!

Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv - Pája

Mé fotografické „očko“



Připravila Léňa
Foto : vlastní archiv

Rolling Stones

Valící se kameny

Neznám slavnější skupinu kromě the Beatles nežli jsou Rolling Stones. Na začátku své činnosti hráli hodně blues. Vidět zpěváka Micka Jaggera při jeho tanečních kracích a s pořádně proříznutou pusou a vedle něj Keith Richards kouřící jednu cigaretu za druhou. Rolling Stones vznikli v roce 1962 hrající dodnes. Hlavním tahounem byl na jejím počátku Brian Jones. S nárůstem popularity se ovšem jeho síla vůdce pomalu vytrácela a ke konci šedesátých let již v kapele nefiguroval. Jádrem kapely se stal právě Mick s Keithem Richardem. Brian Jones začal jako první ztrácet kontrolu nad fenoménem let šedesátých nad drogami. V létě zemřel za ne zcela vyjasněných okolností v bazénu svého domu. Po jeho smrti přišel do skupiny vynikající a drogově čistý kytarista Mick Taylor, který odešel roku 1974, post kytaristy brzy obsadil Ronnie Wood. V červnu 1963 vychází první singl Come On (od Chucka Berryho). Následuje úspěšnější I Wanna Be your Man (the Beatles). V roce 1964 vychází první album znamenající vrchol Americké hitparády. Na začátku hraje skupina převzaté songy, později začne hrát vlastní tvorbu. Hlavně díky legendární dvojici Jagger a Richards, která byla stejně slavná jako ze skupiny the Beatles McCartney a Lennon. První vlastní skladba je v roce 65 the Last time. Brzy následují hity Satisfaction a Get Off Of My Cloud, obě písničky jsou první jak v USA tak v Anglii. Album No.2 1965 je první v Anglii a album Out Of Our Heads pro změnu v USA. Další album Aftermath. Následují alba Let it bleed 1969 a Get yer Ya Ya s Out.

Každá deska obsahuje hity, které jsou na vrcholku hitparád. Úspěch je obrovský po celém světě. I v Československu si fandové pořizovali vzácné desky často tajně na hudebních burzách, které dnes mají cenu zlata. Později jezdili do naší země velmi často a kamarádili se s naším prezidentem Václavem Havlem. Slavná je historka, kdy se nechali vysadit na letišti a tím zastavit letadlo jen proto, aby se mohli setkat s Havlem. Další alba Black And Blue 1976. Emotional Secure a Tattoo your s hitem start Me Up 1981. V roce 1986 dostává skupina grammy za celoživotní úspěchy. Ve stejném roce se bubeník Charlie Watts představuje s vlastním Charlie Orchestra, tedy živé album. V roce 1991 natočil Watts mini album s Jazzovým combem. Další album po osmi letech je Bigger Band.

Jejich nejnovější album vyšlo v prosinci roku 2016 Blue Lonesome. Ve věku 80 let zemřel bubeník Charlie Watts, který se s Mickem Jaggerem a Keithem Richardsem podílel na všech deskách Rolling Stones. Jeho styl byl mezi bubeníky unikátní. Byl duší kapely. Rolling Stones nekončí a chystají další turné. Ostatní členové se rychle blíží k osmdesátiletému věku, přesto je síly neopouští a Mick Jagger dál tančí na pódiu jako o život. Ať už tu budou jakkoliv dlouho, nesmrtelní jsou už padesát let. V původní sestavě i bez bubeníka to je unikát a není a nebude jiné skupiny nežli byli, jsou a budou Rolling Stones. Vedle The Beatles ty nejlepší na světě. Sám doporučuji skladbu Paint it Black, tu prostě miluju a celou skupinu.

Připravil Gustík

Zdravý životní styl

Pálení žáhy

pyróza, gastroesofageální reflux

S pálením žáhy se denně setkává až desetina dospělé populace. Za život tato komplikace potká až 40% dospělých a **běžně se vyskytuje u poloviny těhotných žen**. U [těhotných žen](#) se považuje za normální a často příznaky pyrózy samovolně odejdou s porodem.

Pálení žáhy (pyróza) je nepříjemný pocit v nadbřišku, rozlévající se nahoru, pod hrudní kost. Vyskytuje se nebo zhoršuje hlavně po mastném, kořeněném, sladkém, kynutém jídle, nebo po požití čokolády, cibule a česneku, kávy..

Čím to je?

Jedná se o zpětný návrat žaludečních šťáv do jícnu. Silně kyselé žaludeční šťávy dráždí sliznici jícnu a dochází tak k nepříjemnému pocitu „*pálení žáhy*“. Je to prakticky **podobný mechanismus jako u zvracení**, ale děj neprobíhá reflexně, není provázen dávením ani křečemi. **To způsobuje nepříjemný pocit pálení za hrudní kostí, nadměrné slinění, pocity cizího tělesa v krku nebo obtížné a bolestivé polykání.**

Někdy se však objevuje náhle, bez přímé souvislosti s jídlem nebo pitím. Ukáže se i při spánku nebo v předklonu. Jde o zpětný návrat ze žaludku do jícnu, kdy se natrávená potrava a žaludeční kyseliny vracejí zpět. Je to vlastně "neúplné zvracení".

Příčina

Pokud tělo funguje správně, natrávená potrava putuje ze žaludku do dvanáctníku a dále ve směru zemské přitažlivosti. **Pálení žáhy způsobuje dyskineze (porucha normálních pohybů) a porucha uzavíracího mechanismu ve spodní části jícnu (spodní svěrač jícnu).** Při jeho normálním fungování se, po přechodu potravy do žaludku, uzavře a zabráni zpětnému chodu přijaté potravy.

Příčinou nedostatečného uzávěru může být hiátová hernie (pruh v bránici, když se přes zvětšený otvor v bránici dostává různě velká část žaludku do hrudníku). Čili žaludek může být zdvižením až do úrovně jícnu (hlavně při nadváze).

Když se žaludeční obsah dostane do jícnu - objevuje se pálení (pyróza). Odborně se to nazývá reflux - vyskytuje se i u zdravých lidí, ale jen krátkou dobu a ne často.

O patologickém refluxu (GER) a refluxní chorobě jícnu (GERD) mluvíme, pokud je jícen dlouhodobější a častěji vystaven působení žaludečního obsahu - agresivně působí hlavně kyselina chlorovodíková a enzym pepsin.

Rizika onemocnění pálení žáhy se týkají se hlavně způsobu životního stylu. Velký vliv má nesprávné a nepravidelné stravování, nedostatek přirozeného odpočinku po jídle, obezita, požívání některých potravin a látek zvyšujících kyselost žaludku (mastné, sladké, kynuté) a uvolňujících svěrač jícnu (alkohol, nikotin, kofein) a stres.

Co způsobuje pálení žáhy? Tak například, objevuje se velmi často v období těhotenství, to je zcela normální jev, kterého se budoucí maminky nemusí nikterak obávat. **Kořeněná a smažená jídla, která si někteří dopřávají poměrně často, jsou také obvyklým spouštěčem pálení žáhy, hlavně u starších ročníků.** Obézní lidi pálí žáha častěji, když se k tomu přidá špatná životospráva, dostaví se pálení žáhy celkem pravidelně.

Příznaky pálení žáhy

- tlak a pálení za hrudní kostí
- bolest vyzařující až do oblasti krku a čelisti
- pocit "bolestivého hladu"
- pocit kyselosti nebo hořkosti v ústech
- pocit na zvracení

Pálení žáhy je hlavním příznakem překyselení žaludku, které se projevuje

- bolestí v oblasti žaludku
- pocitem plnosti v nadbřišku
- nadýmáním
- plynatostí
- pocitem na zvracení
- říháním
- záněty žaludeční sliznice
- vředy žaludku a dvanáctníku

Diagnostika pálení žáhy

RTG vyšetření (pomocí polknuté kontrastní látky zkoumá jednotlivé fáze probíhajícího refluxu a dostatečnost dolního jícnového uzávěru)

endoskopické - gastrokopie (nepříjemné, ale nevyhnutelné vyšetření, při kterém se spolknou tenký kabel s kamerou a světelným zdrojem na konci - někdy se odebírá malý vzorek tkáně pro další vyšetření)

Léčba pálení žáhy

- úprava stravy a chování (je vhodné se postavit - využití zemské přitažlivosti, není vhodné předklánět se a ležet)
- napít se vody
- pokud nic nepomáhá je vhodné sáhnout po přípravku, který obsahuje antacida nebo které neutralizují kyselost (využití chemické reakce kyseliny a zásady)
- Zkuste žvýkat žvýkačku, dejte si lžici jablečného octa nebo stroužek česneku (pokud nesnášíte jeho chuť, stejný efekt má například i lžice medu). Mandle, brambory, čerstvá zelenina, zázvor, kurkuma. Tohle vše je zaručeným receptem, který po chvíli uleví ono bolestivé sevření. Lékořice, skořice, ovesné vločky nebo ovocné saláty, pro ty to platí také. Žaludek zklidní i obyčejná sklenice mléka... babský recept - požit lžičku hořčice

Bylinné čaje uleví při pálení žáhy už během krátké chvíle. Pomůže mimo jiné lékořice, arnika, heřmánek nebo pískavice (zvaná též řecké seno). Uvidíte sami, že se žaludeční šťávy přestanou brzy vracet do úst – což je vlastně technickým důsledkem pálení žáhy, stačí si jen dát pár doušků různých čajových směsí.

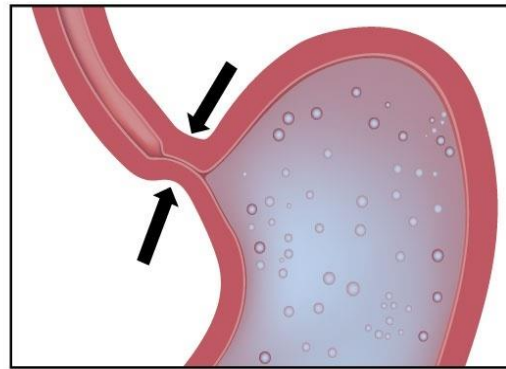
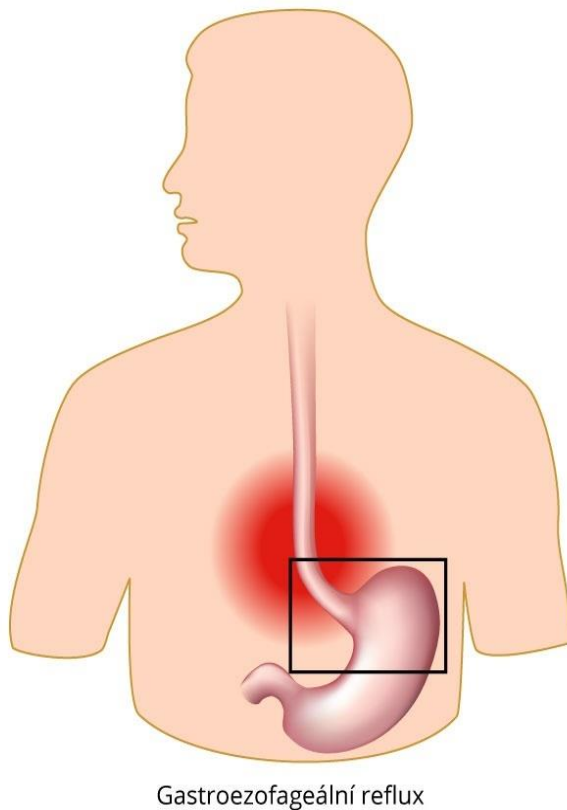
- **sledujte potraviny, které vám způsobují potíže a těm se příště obloukem vyhněte**
- **u jídla nespěchejte, pořádně kousejte a vyvarujte se pouze jedné velké porce denně** (už vůbec ne na večer), **rozložte si jídlo na celý den**
- odpusťte si příliš ledové či horké nápoje
- **vyvarujte se sklánění se nad talířem a veškerých činností záhy po jídle v předklonu**

- **snižte ve svém životě stres**, stahování žaludku s ním spojené ho totiž nutí vyrábět více žaludečních šťáv
- **omezte kouření, obsažený nikotin uvolňuje žaludeční svěrač**

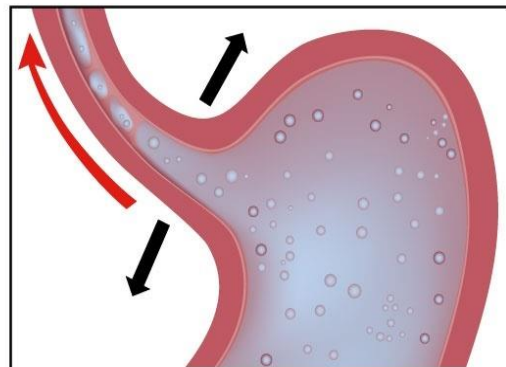
Léčba opakovaného a častého pálení žáhy patří do rukou lékaře - vyloučí jinou nemoc, kterou by pálení žáhy mohlo způsobit a má dostupné prostředky na vyšetření a léčbu.

Gastroezofageální reflux – pálení žáhy

– žaludečně-jícnový návrat kyselých žaludečních šťáv do jícnu



Návratu obsahu žaludku do jícnu brání jícnový svěrač.



Nefunkční jícnový svěrač dovolí návrat obsahu žaludku do jícnu.

symptomy.cz

Připravila Iva Š.

Zdroj : <https://nemoci.vitalion.cz/paleni-zahy/>

<https://zdravi.euro.cz/leky/paleni-zahy-priciny-lecba/>

Celodenní výlety Centra péče o duševní zdraví

Kunětická hora (30.6.2021)

Prohlídka nově obnovené, čtyři dekády nepřístupné západní části hradu, jejíž podobu z větší části určil ve 20. letech 20. století architekt Dušan Jurkovič. Náročná obnova do té doby chátrající části hradního areálu probíhala v letech 2018 až 2021 v rámci projektu IROP ITI. Součástí okruhu je moderní expozice věnovaná životu a dílu Dušana Jurkoviče (autora Pustevn na Radhošti, lázeňského areálu v Luhačovicích, úpravy zámku Nové Město nad Metují, Jurkovičovy vily v Brně a mnohých dalších) a zásadní rekonstrukci hradního areálu, kterou Jurkovič vedl na Kunětické hoře před sto lety. Prohlídka zahrnuje také návštěvu historických Jurkovičových interiérů šesté brány, včetně tzv. Zeleného a Červeného salonku, a výstup na vyhlídku.



Hrad Litice (6.8. 2021)

V dnešní době je celý hrad Litice dílem přestavby Jiřího z Poděbrad z roku 1468. Celý hrad byl postaven podle jednotného plánu v nepříliš velkém časovém rozmezí a letopočet 1468 na vstupní bráně označuje patrně již úplné dokončení stavby. Jeho význam v následující době však značně poklesl. Přístup k hlavní bráně, jež byla zapojena do vnějšího obvodu opevnění, vedl přes padací most. I když dnes zůstalo z původní brány jen malebné torzo zříceniny, ukazuje se monumentální pojetí zvláštního věžovitého tvaru s průjezdní branou, který se vypínal nad nižší siluetou hradebních zdí a bašt.

Přední (hlavní) palác se vypíná na konci ostrohu nad strmější jižní částí pahorku, k němuž v části obrácené do nádvoří přiléhá vysoká štíhlá věž. Druhý (zadní) palác se rozkládal na protilehlém konci nádvoří. Boční strany nádvoří uzavíraly vysoké pevné zdi, k nimž byla přistavena dnes již zbořená užší a pravděpodobně i nižší spojovací křídla sloužící k hospodářským účelům. Přízemí předního paláce zaujímal průjezdní brána s půlkruhovým portálem obloženým většími kamennými kvádry a dvě neklenuté místnosti, z nichž každá byla z nádvoří přístupna vlastním půlkruhovým portálem.

Malebnou siluetu hradu dotvářela vysoká štíhlá věž téměř čtvercového půdorysu. Byla již položena přímo do nádvoří při obvodní zdi. Pro svou křehkost a vybroušenou formu ztratila již úplně na svém exponovaném místě obranný charakter.

Zadní hradní palác je již natolik rozrušen, že se nám zachovalo jen obvodové zdivo do výše prvního patra beze všech detailů a architektonických článků. Ve svém půdorysném rozvržení ukazuje na to, že byl v přízemní části rozdělen na tři sály. Těžko je již dnes zjistitelné, jak bylo uspořádáno jeho první patro.



Zámek Nové Město nad Metují (20.8.2021)

Zámek stojí na místě starší tvrze. Při založení byl zahrnut do opevnění města, je však od města oddělen výrazným příkopem. Byl rozšířen Pernštejny během 16. století a za hrabat Lesliů barokně přestavěn v letech 1655–1661 podle plánů Carla Luraga. V letech 1909–1913 byl upraven podle plánů Dušana Jurkoviče pro nové vlastníky průmyslníky Josefa a Cyrila Bartoně z Dobenína. Jurkovič navrhl také originální zámeckou zahradu s dřevěnými stavbami. V roce 1948 byl zámek Bartoňům zkonfiskován. Ve státní správě zůstal až do roku 1992, kdy byl v restituci vrácen Josefu Bartoňovi Dobenínovi¹ a nadále zpřístupněn veřejnosti.

Přehled majitelů

1501–1527: Jan Černčický z Kácova

1527–1547: Pernštejnové

1548–1623: Stubenberkové

1623–1624: Albrecht z Valdštejna

1624–1634: Trčkové z Lípy (mj. Adam Erdman Trčka z Lípy)

1634–1802: Lesliové

1802–1858: Ditrichštejnové

1858–1908: Lambergové a dědicové

1908–1948: Bartoňové z Dobenína

1948–1992: československý stát

od roku 1992: Bartoňové z Dobenína

Zámek tvoří čtyřúhelník kolem nepravidelného dvora se středověkou kulatou věží zvanou Máselnice (název dostala dle podoby se zařízením na výrobu másla) v severním nároží a renesančními malbami a sgrafity ve dvoře. Hlavní vchod je ve směru od náměstí a tvoří jej most přes příkop a kamenný barokní portál. Před zámkem je pět soch putí (trpaslíků) od Matyáše Bernarda Brauna z let kolem 1720, které sem byly přeneseny z Benátek nad Jizerou v roce 1913. V zámku je řada pozoruhodných prostor s barokní štukovou i moderní výzdobou (Pavel Janák, František Kysela, Max Švabinský, ale také díla sochařů Josefa Václava Myslbeka, Jana Štursy, Ladislava Šalouna nebo Františka Bílka).

Na severozápad od zámku je terasová zámecká zahrada italského stylu s dřevěnými stavbami Dušana Jurkoviče, které byly nedávno obnoveny. Patří k nim i lávka pro pěší v zámecké zahradě. Lávka původně nesloužila veřejnosti, ale pouze majiteli zámku Cyrilu Bratoňovi z Dobenína. Propojovala dvě části zahrady, oddělené veřejnou komunikací. Lávka byla postavena v roce 1910. Jurkovič se k ní nechal inspirovat lidovými stavbami ze slovenských Čičman. Každou sezónu projde lávkou neuvěřitelných tři sta tisíc osob. To ohrožovalo její existenci, a proto do ní byly dodatečně zabudovány skryté ocelové nosníky. Lávka je rozdělena na dvě části věží o třech podlažích, která tvoří výrazný architektonický prvek. V parku před zámkem se nachází monolitní kamenná kašna.

Severně od zámku, směrem k bývalé bráně, je budova bývalého pivovaru, kde se nachází pomník Bedřicha Smetany. Jeho otec František sem v roce 1818 přišel jako nájemce do opraveného zámeckého pivovaru. Teprve poté se přestěhoval do Litomyšle, kde se Bedřich v roce 1824 narodil. Bedřich se sem však vracel za příbuznými, mj. sestřenicí Luisou, do níž se zamiloval a napsal pro ni *Luisinu polku*.



Deštné v Orlických horách – rozhledna na Velké Deštné (4.9. 2021

Na nejvyšší hoře Orlických hor **Velká Deštná** (1 115 m) byla v roce 2019 (podzim) postavena kovová **rozhledna** s dřevěným opláštěním vysoká 22 m (včetně stožáru s větrným rukávem).

Železná, téměř devatenáctimetrová (se stožárem dvaadvacetimetrová) rozhledna z roku 2019 ve tvaru nepravidelného pětiúhelníku je z vnější strany pobita šikmými modřínovými hranoly, symbolizující dešťové kapky ve větru, takže v okolní krajině působí velice přirozeně. V anketě o rozhlednu roku 2019 pořádané Klubem přátel rozhleden se umístila na prvním místě.

Vyhlídková plošina **rozhledny** je ve výšce 17,3 m a vede na ni 96 schodů.

Rozhledna Velká Deštná nabízí výhled na celé pásmo Orlických hor, Krkonoše (s nejvyššími vrcholy Sněžkou, Studniční a Luční horou), Králický Sněžník, Jestřebí hory, Broumovské stěny, polskou Hejšovinu, přehrada Rozkoš, Kunětická hora, elektrárny Chvaletice a Opatovice. Dokonce můžete dohlédnout až na vzdálený vysílač Ještěd. Nová rozhledna je **celoročně otevřená a volně přístupná**.



Připravila : Iva Š.

Zdroj : <https://www.hrad-kunetickahora.cz>

<https://www.hrad-litice.cz>

<https://www.zameknovemesto.cz>

https://wikipedia.org/wiki/Velka_Destna

Chvilka poezie

Bratříček

Chytil jsem nánosem
prachu
zahalenou kliku
s vlastním patosem
svého strachu
přišel jsem na pár okamžiků

nemůžu slevit
duše má je čistá
trvá jako stav beztlíže
přišel jsem se jen zjevit
ale nečekejte Krista
ani Ježíše

tam kde je místo k stání
nečekejte světce
a nikde není jediný plakát
k mému vystoupení
na jedno pousmání
ale smát se mi nechce
ani plakat
o tom to vždycky není

jestli mi dovolí moje vdova
nebo mám poprosit milenku
přišel jsem na dvě tři slova
na jednu myšlenku

na jedno vysvětlení
písek mezi prsty proteče
moje chyba to není člověče
pak bez zad hrb se
z nového nové vzejde
že my puklo v těle srdce
a bez srdce to nejde

červená na paletě
mám v ústech ze stromu slídu
být příště opuštěným psem
možná už ne
na světě
možná mne vynechají
při počítání lidu
na jiném místě
přesto pořád jsem
v lidské duši

a to nejsem d'ábel
aniž to člověk tuší
Kain nebo Ábel
jsem ve vaší paměti
ve vaší odvaze
možná i v závěti
jizvou v podlaze

recituji skácela
dříve než bych zíval
těžko ze mne udělají anděla
když jsem o něm zpíval

jako bílé stránky
do krve rozdrápané boláky
plné špíny
viděl jsem ruské tanky
a v nich mladé vojáky
daleko od rodiny

strčil jsem klíč do zámku
než budu pryč jednu poznámku
jsou tu moc tenké stěny
než na mne pošlou honitbu
jak každý rozumí naší zemi
a potom píše za ni modlitbu

jenom tak bez rýmu
a bez nápadu
zamáčknout plastelínu
v hlubokém spáru

ta brána bude nejspíš
prosklená
jako hluboká rána
to byl jiný ne já
a kdybys zvracel
že si pil
to byl Karel! Kryl?

uprostřed jablíčka
malinká hvězda
žádný kříž
viděl jsi bratříčka
to se ti nezdá
podruhé ho už nespatriš

pro někoho slunce už nevyjde
jiný ho bude každé ráno mít
i tvoje nevinná tvářička

zítra už nepřijde
musíš si ho představit
toho
bratříčka

Zadržet dech 2

Vyhledat v knize sojku
a jiné lesní ptáčky
Udělat jednu stojku
a čtyři sklapovačky
Ohřát si čerstvé mlíčko
v rezavém rendlíku
Obléct si čisté tričko
dát klíče na kliku.
Ze země vezmu šátek sestrin
,který je samý pruh
a na šedesát vteřin nebudu
dýchat vzduch.

Vyčistit aktovku
celičkou od špíny
Vyměnit žárovku
ve váze květiny
Napsat si básničku
Křeslo přivezené z Ria
Pohládít rybičku
přes sklo akvária
A než se moje nohy stočí
než to popletu
vybarvím tvoje oči
na novém portrétu
Vzpomenu stvořitele
a z duší
splynu tu
zadržím vzduch ve svém těle
na jednu minutu

Chvilíčku postit se
poslouchat jak sníh venku taje
Z porcelánové konvice
nalít šálek indického čaje
Svoje srdce plné bolu
ukonejšit po ránu
přečíst si krátkou kapitolu
napsaného románu
Sesbírat zápalky
vyčistit v ústech sklovinu
otřít si ospalky

zkrátit si ofinu
uprostřed peřin
a nejde o sen
hledám si na těle
utajené srůsty
na šedesát vteřin
nebudu dýchat nosem
ani svými ústy

Slepé oči

u bílých kopretin
stopa od anděla
za ním vidím jen tvůj stín
co zbylo
z celého tvého těla
vezmu za kliku
u rozkvetlých šeráků
no tak se seber
pokud tvé dlaně nehřejí
z mých obnažených žeber
postavená loďka
proplouvá peřejí

zasněžené sruby
bolesti se pust'
kazem prožraný zuby
vyplivnout zkus ze svých úst
pokud se tvůj úsměv
stal tvým tikem
pokud kulhá o holi
pokud si
obludným trpaslíkem
pro svoje
okolí

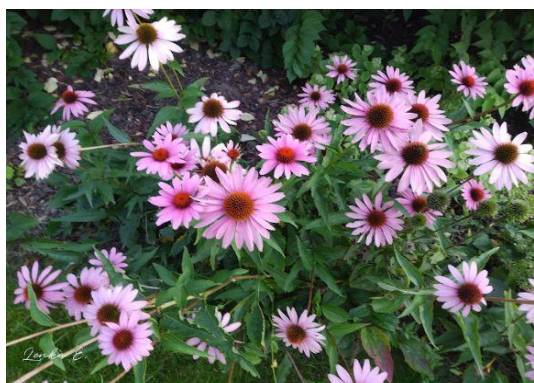
pokud si mýdlem smyl
svoji životní čáru
pokud si se znovu narodil
Jako struna pro kytaru
jako celý vesmír
v člověku
jako holubice pro mír
s kroužkem na krku
jeden výraz mločí
do čítanky
ode dna se zkus odrazit
slepé oči
baby Vangy
vidí víc

nežli si umíš
představit



Připravil Gustík
vlastní tvorba
Foto : vlastní archiv

Obrázky ze zahrady



Vlastní archiv

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 dva měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů

a pracovníků Centra. **Uzávěrka dvojčísla Centráčku září , říjen (9, 10/2021) se koná v pátek 29 .10 . 2021.**

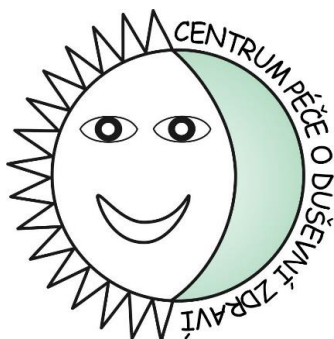
V případě, že Vás napadne něco vtipného, milého, odborného či uměleckého (a půjde to zveřejnit) nebo chcete napsat i něco o sobě, Vašich koníčcích a jiných věcech, tak se obraťte na naši šéfredaktorku Lenku, jejího zástupce Gustíka nebo napište na e-mailovou adresu centracek.prispevky@seznam.cz .

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: David Š., Gustík, Iva Š., Ivoš, Jindra, Katka, Léna, Pája, Roman, 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