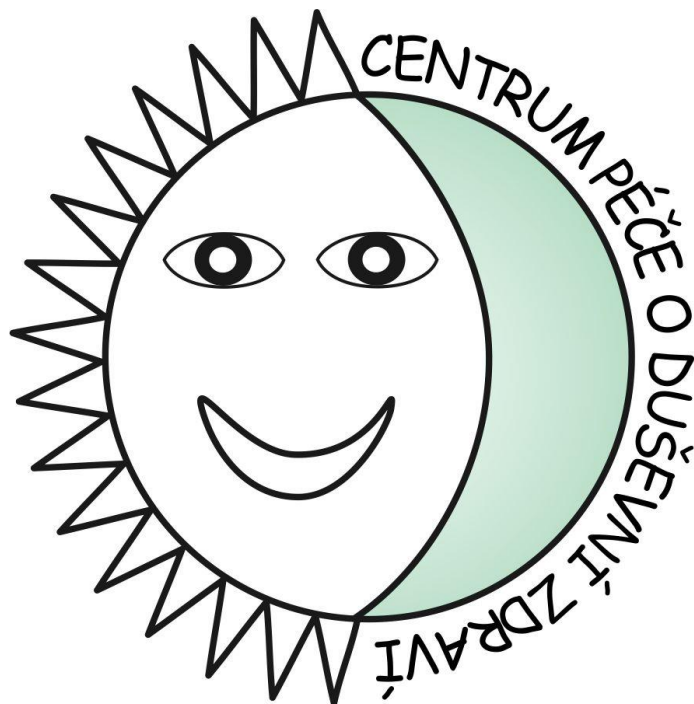


# Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

7 – 9/ 2023



3. vydání

## **Milí čtenáři,**

srdečně Vás zdravím v letošním třetím čísle. Začal nám podzim. Příroda se zabarvuje.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Podíváme se na hrad Špilberk a do Moravského zemského muzea. Připomene si Autorské čtení v Městské knihovně v rámci týdnu knihoven a týdnů duševního zdraví. Ve zdravém životním stylu si popovídáme o **Šípku**. Uvaříme si kuřecí kousky na kari s rýží.

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 říjen

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

Zdroj : <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/rijen/>

## 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 vězněných 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: <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/listopad/>

## Významné dny v měsíci prosinec

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

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

## Americká auta V8 18. – 20. 8. 2023

V pátek a sobotu jsem navštívil přehlídku amerických aut. Byla zde k vidění auta nejrůznějších značek a tipů jako například: DODGE, MUSTANG, PONTIAC, CORVETTE, CAMARO, SHEWROLET. A z trucků: THUNDERBIRD, PETERBILT.

Mimo to stála za prohlídku i spanilá jízda radiově řízených modelů právě trucků jako KENWORTH, PETERBILT nebo autobusu IKARUS a zemědělské techniky.

Vstupné na oba dva dny vyšlo na 350 Kč, což se mi zdálo přijatelné, ale návštěvníci by měli počítat s drahým občerstvením.

Jinak vše probíhalo jak má, takže pokud máte rádi americká auta, doporučuji zavítat na tuto akci.



**HRADECKÁ V8**  
18. – 20. 8. 2023  
ROČNÍK LETIŠTĚ HRADEC KRÁLOVÉ

**PROGRAM**

**PÁTEK 18. 8. 2023**

- 19:00 • Otevření areálu pro modelářský a autoklub
- 19:00 • Kava
- 20:00 • Koncert kapely SineRD
- 20:00 • Kava
- 22:00 • Koncert kapely ThunderBully
- 22:00 • Večerní kila

**SOBOTA 19. 8. 2023**

- 9:00 • Zábavní akce pro děti a mládež
- 11:00 • Měření zakoupi listy do tomboly (od 11:00 do 18:30)
- 12:30 • Kava
- 13:30 • Americký fotbal - ukázkový zápas
- 14:30 • Soustředění V8 ONE SHOT
- 16:00 • MISS HRADECKÁ V8
- 16:30 • Vystoupení Miss France
- 17:00 • Sound Contest - soutěž o nejlepší zvuk a nevhodnější zvuk
- 18:00 • Koncert kapely Serebřitá Rockabilly
- 18:00 • Lesní vlnění tomboly Hradecké V8
- 20:00 • Vystoupení Pink dance
- 20:30 • Koncert kapely The Breakband Rockets
- 22:00 • Večerní kila

**NEDELE 20. 8. 2023**

- 9:00 • Producenti, příležitostné doprovodné ukázkové akce

[www.hradeckav8.cz](http://www.hradeckav8.cz)





**Připravil Fanoušek Amerik Míra**  
**foto : vlastní archiv**

**Městská knihovna 3. 10 2023**

**17 hod.**

**autorské čtení ke třetí knize básní**

**Všechny děti Andělíci**

V úterý odpoledne byl můj velký den, kdy jsem mohl poprvé představit svoji třetí knihu básní obecně. Dorazilo poměrně hodně lidí a pokaždé je publikum jiné. Moje maminka a sestra Maruška byli samozřejmě přítomní. Díval jsem se na svou Leničku a všechno bylo jak má být. Přítomna byla i její sestra Pavlínka.

Program jsem začal přečtením mého vyprávění o knize, čím jsem stručně vysvětlil o čem kniha je. Začal jsem hned první básničkou, kterou celá kniha začíná Ať se velké změní na malé. K přednesu básně jsem přidal i trochu herectví a ukazoval jsem na ruce, krk, hlavu a nohy, což souviselo s danou básní. Další básnička podle které je kniha pojmenována přišla jako druhá. Všechny děti Andělíci. Třetí byla Sýkorka a po té Dvě půlky jednoho srdce o mne a Leničce. Publikum bylo vnímavé a myslím, že se jim mé básničky líbily. Celý obsah mého čtení se týkal nejvíce dětí a byl určený dospělým a básničkami jsem je vyzýval, aby se i oni těmi dětmi stali. Zazněla báseň Ježek, kterou jsem napsal pro jednu holčičku do školy nebo báseň Ty malý kluku nebo Malá holčička. Pro moji Lenku jsem napsal speciální báseň o háčkování Holčička s háčkem.

Háček je hlavní nástroj pro háčkování, žádná zkratka pro tvrdou drogu. To by byla přeci hloupost. Ukázal jsem na pódiu Leničky háčkované mandaly a i svou kresbu holčičky s klubičky v drdůlcích, což byla velkou inspirací pro mou báseň. Básnička Anděl ze špíny a bláta je básničkou o všech dětech z celého světa které malují. Proto byly pod pódiem, jak je mým zvykem moje obrázky dětí. Básnička o maminkách byla také. Zeptal jsem se publika jestli to slyší a pak jsem řekl to je Tlukot srdce maminky. Básnička Veverka, o druhém životě člověka na téma převtělování. Básnička o tatíncích byla také prostě nazvaná Tatínek. Vtipná básnička s nápadem Dívka d' Artagnan. Jedinou básničku o minulosti a to jich je v knize mnoho na vážné téma, Druhá Pochodeň. Nechyběla báseň pro moji sestru Chtěla jsem sestřičku 2 cesta k fotografovi, na závěr stará fotografie, kterou jsem přeměnil v mnou namalovaný obraz mé sestry Marušky a mé maličkosti. A pochopitelně báseň o naší kočičce Lindě psaná z jejího pohledu, Lindy kočičí básnička. Báseň o mé babičce, Babička pro Andělíčky, která dojala hlavně mou maminku, když byla o její mamince.

Když jsem byl ještě malý a zrovna nemocný líbala moje babička mé nohy a prsty a říkala mi, jsi můj andělíček a když ti budu líbat nožičky brzy se uzdravíš. Básnička ,jak prožít sen ve snu byl přídavek i tvrdší báseň Umřels jako Romeo. Během programu zazněla i báseň Na fotografii Drtikola o známém fotografovi.

Poděkoval jsem publiku, které mne nechtělo pustit, ale nakonec se přišli podívat na mé obrázky zblízka a i koupit si ode mne některou z mých vydaných knih. Chci moc poděkovat každému kdo přišel a kdo nepřišel, přijde třeba příště. Už teď mám domluveno čtení na příští rok na stejném místě v knihovně, kde se bude v březnu a dubnu konat i výstava 2024, Leničky fotografií a mých obrazů. Budu se na vás těšit pokud se přijdete podívat. Díky moc za vaši účast.

**Připravil Gustík**



## Cestovatelský zápisník

Dne 1. 7. 2023 - **Hrad Špilberk**

V sobotu jsem navštívil hrad Špilberk. Nejdřív jsem si prošel stálé expozice: historie hradu, politická věznice, muzeum města Brna, Rakouská Morava, meziválečná architektura a obrazárna.

Dále jsem viděl 4 výstavy.

1. **Výstava 700 let založení kláštera cisterciáček.** U té příležitosti byly na hradě vystaveny rukopisy, které nechala vyrobit Eliška Rejčka. Jednalo se celkem o 9 rukopisů a některá knižní díla (převážně Bible) byla vystavena ve speciálním zatemněném sále.
2. **Výstava Zapomenuté tváře**  
Obsahovala fotografie židovských obyvatel, a jejich domů, kteří byly později odsunuti do transportu smrti.
3. **Výstava Sto let myslivecké jednoty**  
Odhaluje tajemný svět myslivce, je zde řada informací ze všech oblastí: kynologie, myslivost, lovecké hudby a sokolnictví.
4. **Gotický sál – Poklady Brněnské zbrojnice**  
Zde byly viděny zbraně gotické, renezanční, z 30tileté války a zbraně z archeologických objevů.

## **Moravské zemské muzeum**

Dne 12. 8. 2023 jsem navštívil Ditrichštejnský palác a palác šlechticů. Nejprve jsem si prošel stálé expozice Středoevropská křižovatka 20. století. Pravěk Moravy, Velká Morava, Morava ve středověku a svět nerostů.

Dále tam byly dvě výstavy:

1. **Moravská cesta Augustina rodina v roce 1902** – francouzský sochař byl pozván na venkov a předvedly mu lidové kroje, hudbu a architekturu. Byly tam vystaveny jeho sochy.
2. **Papírové bankovky** – Výstava bankovek Marie Terezie, Josefa II. – 19. století, korunová měna.

Palác šlechticů na Náměstí Svobody – během 3 let prošel náročnou rekonstrukcí. Je tam umístěna expozice – **Svět loutek a etnografie na Moravě.**

V rámci tohoto objektu jsem navštívil muzeum loutek, kde jsem viděl loutky různých velikostí, fotografie loutek a věci ze života kočovných marionetářů a tzv. amatérské rodinné divadlo.

Dále jsem navštívil expozici: **Kultura na Moravě v zrcadle času.** Zde byly znázorněny jednotlivé regiony Moravy, jejich kroje, obyčej a hudební nástroje.

Další výstava byla věnována bývalé etnografce a pracovníci muzea paní Miroslavě Ludvíkové, k příležitosti jejich 100. narozenin.

**Připravil Ivoš**

## Mozkové závity

Doplňte zvíře do rčení

1. Rozumí tomu jako .....petrželí.
2. Ukázalo se, že měl ve všem pravdu, takže se cítil být na .....
3. Všechno přehání, dělá z .....
4. Má samé průšvihy, je černou ..... celé rodiny .
5. Byla překvapená, koukala jako ..... na nová vrata.
6. Chodí spát velmi brzy , se .....
7. Má mírnou povahu, neublížil by ani .....
8. Tváří se, že se ho to netýká, dělá mrtvého .....
9. Snaží se, ale bohužel si počíná jako ..... v porcelánu.
10. Stále přší, je to pravdu ..... počasí.
11. Nic už nemělo význam, všechno to bylo pro .....
12. Udělal ..... zahradníkem.
13. Je to vzácný člověk, taková bílá .....
14. Chtěl by odejít, má ..... úmysly.
15. Není to ani ..... , ani .....
16. Přetvařuje se , je to takový ..... v rouše .....
17. Neví, pro co se má rozhodnout, je stále na .....
18. Na kole se špatně po ..... hlavách.
19. Poradili nám špatně. Prokázali nám ..... službu.
20. Jsou to úplně zbytečné a malicherné ..... války.
21. Musíme se snažit přijít na to, v čem je zakopaný .....
22. Je to jako házet perly .....
23. Nedělá nic, jen chytá .....
24. Nevydrží chvíli na místě, má boty z toulavého .....

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink paměti pro každý věk, str. 117  
Jitka Suchá

## **Červnová náruč baladická**

Běží dívka lukami a splavem  
S čelenkou z pomněnek, kopretin  
Ač je krásná, není ráda s davem  
Samotou je nemocná, v duši má temný stín

Běží napříč loukou v době senoseče  
A dlouhým vlasem probleskl jí slunce svit  
Čas její bolesti se tak nekonečně vleče  
Trápí se kvůli děťátku, co přestalo mu srdce bít

Dlouhovláska tak běží s žalem ke splavu  
A chce tam jednou provždy bolest ukotvit  
Jak Viktorka pro vojáka kdys slz záplavu  
Chtěla je jednou pro vždy do řeky vlít

A tak splav a řeka odnesla její bolest tam  
Kam duše spravedlivých řekou plyne  
Ač chápu její bolest a do fantazie také utíkám  
Matičku zemi chci, ať mou duši vine

Jak maminka dlouhovlasá svoji holčičku  
Co bránila by ji před bolestí do roztrhání těla  
Co někdy z ní má radost, někdy bolest na víčku  
A hradby před zlem vystavěla, co nerozbijí děla

**Připravil David Š.**

**Vlastní tvorba**

## Hudební okénko

### Judas Priest

#### Legenda Heavy Metalu

**Judas Priest byli založeni v roce 1970** v britském Birminghamu. V sedmdesátých letech vydali mnoho heavymetalových klasik jako Sad Wings of Destiny v roce 1976 Sin After Sin 1977, Hell Bent for Leather 1978 a jeden z největších živáků Unleashed in the East 1979. První album vyšlo v roce 1974 s názvem Rocka Rolla a nebylo příliš úspěšný, samotní členové dali od desky ruce pryč a dodnes na koncertech nehrají jedinou skladbu. Kluci to ale nevzdali a často neměli ani co jíst, přesto další jejich desky už byly naprostou bombou a do dnes jsou pokládány za objevitele Heavy Metalu. V jakékoliv hudební historii jsou právě jejich skladby použité jako vznik zmíněného žánru.

Padesát let se snaží vést vlajku metalu a daří se jim. Dokonalý hlas v podání Roba Halforda, který se na chvíli z kapely vytratil, aby se brzy zase vrátil zpátky na své místo. Kapela točí alba i v pokročilém věku a chystá nové album, které bude peckou . Nikdy nezapomenu na první shledání s kapelou . Šlo tehdy o velkou kauzu, která skončila i u soudu. Dva fanouškové spáchali sebevraždu a při tom si pouštěli jejich hudbu. To, že tehdy brali drogy a popíjeli alkohol a náhodou měli k tomu puštěné Judas Priest. Judas, byli obviněni z jejich smrti, ale jak soud, tak celý svět uznal, že jak oni tak Heavy Metal za smrt kluků nemohli. I přesto, že zakladatel skupiny K. K. Downing ukončil činnost, jsou ostatní členové velice pilní i zpěvák natočil mnoho sólových alb. Sám jsem měl možnost slyšet skupinu v Pardubicích. Obrovská narvaná hala sledovala členy skupiny, jak hrají jeden hit za druhým a zpěvák zpívá jako o život. S českou vlajkou a nakonec přijel Rob na pódiu na své motorce, jak je jeho zvykem. Často měl kvůli tomu problémy a pořadatelé se báli, aby se stroj nepropadl z konstrukce na zem.

Další alba která natočili.

Turbo, Killing Machine, Nostradamus, Redeemer od Souls, Angel od Retribution nebo Firepower a nejnovější Invincible Shield, které vyjde 8 března roku 2024, už teď je možné shlédnout nový singl Panic Attack, který je prostě parádní. Členové kapely Ian Hill, Glen Tipton, Richie Faulkner, Scott Travis a Rob Halford jsou nezníitelní.

Určitě jde o velice originální skupinu jak svým oblečením, které z jejich hudby dělá i životní styl. Tak obrovské množství hitů a velký smysl pro melodii. Ať už je skupina Metallica příliš komerční a Kiss jsou více představením, navíc ukončili činnost Black Sabbath, kteří se těžko ještě vrátí na pódia Judas Priest, byli pořád svý a hlavně točí neohroženě další a další materiál na desky a nezůstávají jen u starých skladeb.

Před nedávnem vyšel u nás i životopis zpěváka, který si sám prošel dramatickým životem přes svou homosexualitu. Kéž nejlepší skupina svého žánru vydrží co nejdéle i pro další desky, které ještě natočí

Mezi největší hity patří

Breaking The Law

Painkiller

Turbo Liber  
Elektric Eye  
Living After Midnight  
No Surrender  
Night Clawler  
You ve Got Another Thing Comin'  
A mnoho dalších



**Připravil Gustík**

**Foto: <https://www.xplaylist.cz/files/869167159e1a4f3a4b3b487f0090a32b.jpg>**

## 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

Mandaly vybarvené pastelkami



Dekorační spirály z drátků a korálků



Powertex



Malování na plátno pomocí houbiček a šablon









**Připravily šikovné ručičky**

**Foto : vlastní archiv**

## Jak se vaří ve středu v Centru

### **Kuřecí kousky na kari s rýží**

Pro 4 osoby

Suroviny: 3 kuřecí prsa  
2 větší cibule  
3 stroužky česneku  
2-3 lžičky kari koření  
1 lžička mletého kmínu  
čtvrt lžičky pepře  
špetka soli  
1 slepičí bujón  
1 smetana na vaření  
rýže basmati, 3 hřebíčky (koření)

Postup: Do jedné cibulky zapícháme hřebíčky a vaříme s rýží. Druhou nakrájíme a orestujeme dozlatova, poté přidáme neokořeněné maso a opět restujeme dozlatova, poté přidáme koření, bujón a podlijeme smetanou na vaření, přidáme prolisovaný česnek a dochutíme.

**Můžeme podávat**

**Dobro chut'!**



**Připravil mlsný jazýček CPDZ**

**Foto: vlastní archiv**

## Zdravý životní styl



### Šípek

Ohnivě červené plody šípku naznačují, že tato léčivá rostlina bude mít mnoho společného s posílením vitality. Vskutku, je to jeden z nejlepších prostředků na přirozenou imunitu. Šípek se totiž musí prosadit v hojné konkurenci rostlin na zarostlých stráních, a proto je napěchovaný látkami, které chrání a posilují. Již staří Řekové považovali šípek za přírodní lék a nazývali ho božským plodem. Šípky ordinoval svým pacientům i sám Hippokrates a popis jejich blahodárných účinků najdeme v anglosaském herbáři z 11. století. Nejde jenom o nudný výpis prevence nemocí z nachlazení, plody stimulují i potenci a libido. Kromě rakytníku neobsahuje žádný jiný plod tolik vitamínu C jako šípek. Dále dodá tělu látky proti infekci způsobené virem a bakteriemi, nervový vitamin B1 (pro soustředění), rostlinnou ochrannou látku rutin (důležitý pro zdravé cévy), vápník (pro kosti a zuby) a železo (pro krvetvorbu a zásobování buněk kyslíkem).

### Plody šípku

Růže šípková je planý keř, který dorůstá do výšky 2 i více metrů. Květy jsou bledě růžové a mají 5 okvětních plátků. Plodem jsou šípky, které obsahují velké množství světle hnědých nažek. Šípková růže je krásný keř, který nádherně vypadá v době květu a na podzim dodává přírodě barevnost a pestrost. A v zimním období nám může skvěle posloužit.

### Vitaminy a minerální látky

Šípky obsahují kromě vitamínu C i další vitaminy – A, B E nebo K. Jsou také bohaté na minerální látky, konkrétně hořčík, vápník, fosfor, sodík, najdete v něm i zinek nebo železo. K čemu se vám tyto látky hodí?

- Vitamin A (karoten) – je důležitý antioxidant přínosný pro náš zrak, pokožku, sliznici nebo imunitní systém.
- Vitaminy B - Společným znakem vitaminů skupiny B je jejich přínos energetickému metabolismu, činnosti nervové soustavy, ale také pomoc pokožce a sliznicím.
- Vitamin C – přispívá k funkci imunitního systému a k ochraně buněk před oxidativním stresem, tedy jejich poškození volnými radikály. Přispívá i ke snížení míry únavy a vyčerpání.
- Vitamin E – má antioxidační schopnosti a díky tomu chrání buněčné membrány před poškozením volnými radikály.
- Hořčík – potřebuje ho každá naše buňka, podílí se totiž na enzymatických reakcích znamenajících produkci energie v těle. Proto je hořčík důležitý pro naše svaly a jejich kontrakce, stejně tak i pro přenos nervových vzruchů. A přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

- Vápník – má vliv na naše kosti a zuby, podílí se také na nervových přenosech, přispívá ke správné srážlivosti krve nebo činnosti našich svalů.
- Zinek – podporuje imunitní systém, přispívá k udržení správného stavu kostí, vlasů, nehtů a pokožky, podílí se na metabolismu makroživin (sacharidy, tuky, bílkoviny).
- Železo – podílí se na transportu kyslíku k buňkám. Na dostatečný příjem by měli myslet zejména ženy, sportovci, vegani a vegetariáni, ale i starší lidé.

## **Proti infekci, nachlazení i nadýmání**

Šípek tedy působí preventivně proti infekcím a nachlazení, zpevňuje cévy a pomáhá při bolestech žil a křečových žilách. Díky kombinaci vápníku, rutinu a vitamínu C je to jeden z nejlepších přírodních léků proti paradontóze a onemocnění dásní. Plody šípkové růže pečují o dobré nervy a schopnost soustředění, jsou prospěšné v boji proti infekci žlučníku, ledvin i dýchacího systému, usnadňují zažívání, pomáhají předcházet nadýmání a zadržování vody a také závratím.

Šípek je velmi nápomocný ženskému reprodukčnímu systému, usnadňuje menstruační cyklus, ulevuje od křečí a je prevencí problémů s prsy. Čistí a vyživuje krev, posiluje oběhový, dýchací a trávicí systém, podporuje brzlík, který pomáhá optimálně pracovat imunitnímu systému. Asi nejčastějším způsobem, jak se šípky využívají, je popíjení šípkového čaje. Ten je vhodný i pro dlouhodobé podávání a působí jako univerzální posilující prostředek. Má močopudný účinek, působí proti ledvinovému písku a ledvinovým i močovým kamenům.

Jakkoli je v praxi rozšířeno drcení šípků za účelem výroby čaje, jde o pracnější verzi nálevu, která se musí následně filtrovat přes pláténko. Nejsnazší cestou k výrobě silného a chutného čaje je louhování šípků ve vodě přes noc. Ráno zahřejeme vodu k bodu varu, nebo i mírně povaříme, necháme stát a po mírném vychladnutí odléváme čaj, případně dosladíme lžičkou medu. Proti žaludečním křečím se podával také čaj z okvětních lístků šípku. Dále jsou známé šípkové marmelády a šípkové likéry, které po všech stránkách posilují, a to zvláště starší osoby.

Lesklé a červené plody růže šípkové (*Rosa canina*) dozrávají v září. Pokud si chcete plody nasušit, sbírejte je ještě před mrazíky. Budou ještě tvrdé. Nejlepší doba pro sběr je ale po prvním mrazíku. Jsou tehdy nejsladší. Změklé šípky se používají na přípravu šípkových omáček a marmelád.

## **Šípkový čaj**

První dochovaná zmínka o šípkovém čaji pochází již z 11. století. Pili ho však už staří Římané jako prevenci proti vzteklině. Později šípkový čaj předepisovali bylináři při infekcích, zánětech i pro podporu paměti.

## **Jak připravit šípkový čaj**

Šípky nikdy nevařte. Pouze je zalijte převařenou vodou, ne teplejší než 50 stupňů Celsia a nechte vyluhovat. Pokud používáte čerstvé plody, je nutné čaj důkladně scedit. Odstraníte tak jemné chloupky, které dráždí sliznici a kůži. Takto připravený čaj je plný vitamínů, dalších prospěšných látek a skvěle chutná.

## **Zdravotní benefity šípkového čaje**

Šípky obsahují vysoké procento vitamínu C. V jednom kilogramu šípků je 8500 miligramů vitamínu C, čímž předhání nejen citrusové plody, ale také černý rybíz nebo kadeřavou petržel. Má také vitamíny A, B-1, B-2, B-3, E, K, P, organické antioxidační bioflavonoidy, polyfenoly, karotenoidy, lykopen, rutin, draslík, vápník, železo a pektin. Šípek tak stimuluje imunitní systém, tonizuje celý organismus a zpomaluje stárnutí pokožky.

### **Zpomaluje stárnutí**

Vitamín C a flavonoidy jsou zodpovědné za antioxidační účinek šípkového čaje. Tyto látky bojují proti volným radikálům, které způsobují například srdeční onemocnění, Parkinsonovu chorobu, aterosklerózu a další nemoci spojené se stárnutím. Protizánětlivé a antioxidační schopnosti šípků pomáhají také při prevenci a léčbě artritidy.

### **Bojuje proti rakovině**

Studie z roku 2012 potvrdila, že fytochemikálie z šípkového čaje zabraňují množení nádorových buněk. Výzkum byl sice proveden s buňkami ve zkumavkách, je však dokázáno, že polyfenoly kvercetin a kyselina ellagová tuto schopnost mají.

### **Posiluje imunitní systém**

Na podzim a v zimě nás ohrožují různá „nachlazení“, kašel, chřipka a dýchací potíže. Zabráníte jim pomocí šípkového čaje. Jeho pravidelné popíjení dodá vašemu tělu potřebný vitamín C a A, kteří posilují imunitní systém.

### **Pomáhá zhubnout**

Šípky obsahují tilirosid, který zrychluje metabolismus a zlepšuje hospodaření s glukózou v krvi. Zabraňuje tak hromadění tuku ve tkáních. Japonská studie z roku 2015 vedená vědcem Akifumi Nagatomem navíc zjistila, že pravidelná konzumace výtažků ze šípků: „Významně snižuje obsah viscerálního tuku na břiše, tělesnou hmotnost i BMI ve srovnání s hodnotami na začátku experimentu a se skupinou užívající placebo, a to bez nežádoucích účinků.“

### **Léčí žaludeční problémy a zácpu**

Šípkový čaj pomáhá s problémy jako jsou žaludeční křeče, nedostatek žaludeční kyseliny nebo podráždění žaludku a střev. Navíc, plody obsahují pektin, které jsou přírodními probiotiky, mají mírný projímavý účinek, a proto pomáhají s léčbou chronické zácpy.

**Připravila Pavlína Š.**

**Zdroj**

## **Takhle nádherně kvetl v Centru na zahradě Ibišek bahenní**



### **Foto očko**



**Připravila Lenka**

**Foto: vlastní archiv**

## Básníci mého srdce

**Sarah Kane**

**Britská dramatička**

**narozena 3 února 1971**

**úmrtí 20 února 1999**

Ve svém díle vždycky bude naživu

Už v době studia na střední škole měla velký zájem o Divadlo. Jako studentka hrála a režírovala školní představení A.P. Čechova a Williama Shakespeara. Mnohokrát chodila místo školy na zkoušky jako asistentka režie. V divadle Soho Polytechnic. Po ukončení střední školy se rozhodla pro studium dramatu a herectví na univerzitě v Bristolu. Byla výbornou herečkou i režisérkou, i když ztrácela nadšení pro svou budoucí profesi, se nakonec rozhodla pro psaní divadelních her.

První divadelní hru Zpustošení (Blasted) uvedla na závěrečné přehlídce studentských prací, kde ji viděla Mel Kenyon, která byla hrou unesená a tak se rozhodla autorku kontaktovat. Hra Zpustošení byla uvedena v Londýnském Royal Court 12 ledna roku 1995. Zobrazení násilí a sexu a vulgárního jazyků pobouřilo kritiku i mnohé diváky. Hra se stala největším divadelním skandálem a kritici ji uštědřili přídomek jako krvavá jatka nebo svátek špíny. Hra Zpustošení vypráví příběh Iana, stárnoucího novináře a mladé Care, kteří se spolu setkají v hotelovém pokoji. Na pozadí děje se autorka věnuje tématu nevyrovnanému vztahu muže a ženy a všechno co je kolem média násilí a patie.

V roce 1997 britská stanice uvedla desetiminutový krátký film Pokožka. o problémech rasismu a xenofobie podle jejího scénáře.

Mezi tím pokračovala v psaní hry Očištění (Cleansed). Hry Zpustošení a Očištění byly zamýšlené jako dvě části dramatické trilogie, u které ta třetí část měla být o nukleární devastaci lidstva. Po dokončení druhé části se ale myšlenek na dokončení vzdala a šla úplně jiným směrem. Hra Toužím (Crave) byla veřejnosti představena během čtení, zorganizovaná spisovatelskou společností v Plains Plough pod pseudonymem Marie Kelvedon, aby unikla stínů skandální spisovatelky.

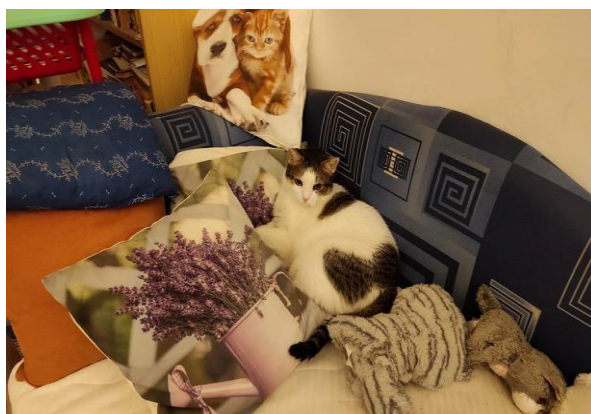
Kritika nešetřila chválou a hra je považována za její nejlepší dílo které napsala. Její okolí ji považovalo za veselou milou a sympatickou dívku, přesto trpěla záchvaty depresí. Proto se svěřila do rukou psychiatrů a to jí přimělo k námětu další divadelní hry Psychóza 4 :48 (4;48 Psychosis). Byla napsána na podzim a v zimě 1998 až 1999. Formálně velmi rozvolněná hra, kde vystupují tři neurčité postavy. Jde o pokus Sarah Kane zobrazit vnitřní stavy člověka trpícího maniodepresivní psychózou těsně před sebevraždou. K tomu odkazuje i název hry, v brzkých ranních hodinách totiž páchá sebevraždu největší část takto nemocných lidí. Sama Sarah Kane prý se právě ve 4 48 nejčastěji probouzela do silně depresivních stavů. Sarah Kane po dokončení této hry spáchala sebevraždu.

Sarah Kane jsem náhodou objevil v jednom článku, ještě dost let před její smrtí byla jiná a přesto velice nadaná. Její boj s psychickou nemocí byl i mne vlastní, její smrt mnou natolik otrásla že jsem si přísahal, že v mých básních bude dál žít. Ať už to byla ta první v mé sbírce Malý andělíček, báseň Máš Sarah? Další dvě v knize Jestřábi a myšky a i v té poslední Všechny děti Andělícci, báseň Teče z tebe Sarah.

Věřím, že další báseň bude příští rok v další mé knize. Samozřejmě že žije hlavně ve svém díle.

Sarah je pro mne vlastně básnířka, protože její slova ve hrách jsou jako básně.

Smutek a vulgarita, násilí a beznaděj je něco co nevytváříme mi, ale doba a společnost a mi nemůžeme být vůči tomu slepý a hluchý a nesmíme se bát o tom mluvit o tom, co kolem sebe vidíme.



**Připravil Gustík**

**Foto: vlastní archiv**



## Chvilka poezie

### Lindy kočičí básnička

Kousek od rozvětvených břízek  
přeběhnula myška  
tu si těžko někdo ochočí  
jako jedno z chlupatých klubiček  
z mamincina břicha  
otevřela jsem zeleno smaragdový oči

Pohledem malého kotěte  
k mamince přísátý  
k lidskému  
ženskému řadru  
lístek gladioly  
a byla jsem na tom  
lidském světě  
kde kočky hrají  
se všemi zvířaty  
až tu druhou roli

a potom nejednou  
když jim docházejí síly  
potom je často předběhnou  
aniž by to vytušily  
a když dlouhá ofina  
do očí jim spadne  
tak žádný tatík ani mamina  
potom kočka jim vládne

a pak zase na chvílku ustoupí  
když jim to přijde divný  
pak do náruče kočku uchopí  
a ona má oči vlídný

a u dalšího jitra má zase oči tygra  
a člověk brečí hladem  
tak se na druhou stranu v posteli otočí  
a ona je zase pánem  
a oni jsou její otroci

pro její srdce věrný  
a nemusí být ani černý  
ona má hlavu v obloze  
možnosti jsou -li  
a lidé mají kouli na noze  
kočka je tou koulí

nestůjте prosím u plotu  
říkám to skromně  
a vraťme se k mému životu  
tahle báseň je o mě

pak přišla žena pohledem holčičky  
jak malý míček  
skutálela jsem se do jejich jemných dlaní  
jako lístky kopretiny  
úzké v oku zorničky  
a drápky jako jehelníček  
se světlem u srdce  
jedna druhou chrání  
před světem plným špíny

hledej znamení, malý znamínka  
velký jako beruška  
to křehké stvoření má Maminka  
já, její dceruška  
Bůh nám to odsvědčí  
otevře oči, očička  
nohou nevejde  
že ona je člověčí  
a já kočička  
na tom nesejde

uvidíš hlavu hrocha  
co se spojil s oblohou  
že jedna čtyřnohá  
má ráda jednu dvojnou

jestli chceš vymést z koutů všechny netopýry  
to se mnou teprve přišlo  
to pravé harakiri  
když už jsem nespala, neucpala cestičku  
tak jsem velení převzala  
za mojí Leničku  
z pitomých řečí a slin  
jsou vždycky žgryndy

jako sama sobě vlastní stín  
dostala jsem  
jméno Lindy  
je to hezký a  
v ústech to  
krásně šimrá  
při vyslovení  
neznám svoje předky  
jen mám drobky v chlupech  
moje povaha  
dobročinná  
už hledá něco k ulovení

k tomu mám vlohy  
každou další vteřinou  
nejlepší jsou  
Lenky nohy  
když jsou pěkně  
pod peřinou  
nestačí něco ani dočíst  
a jen s nimi hejbně  
a já vidím kořist  
a můj drápek  
sekne

zakřičí, Lindo  
to se nedělá  
a já blednu do běla  
a dělám, že chápu  
a za chvíli drápu  
a drápu a drápu

když ji ale něco trápí  
a slzy tečou ji po tváři  
já zasunu svoje drápy  
než se zase její oči rozzáří  
pak jsem malým andílkem  
tvářím se trpce  
jsem vlastním odlitkem  
jejího srdce

zamňoukám občas do prázdna  
v některých zemích je kočka posvátná  
jinde v koutě spící, jinde si běhá přes silnici  
možná jsou hodní lidé proti zlobě imunní  
ať se jim třeba slaboši smějí

možná nejsou kočky jako pejsci přítulní  
a přijdou za nimi, kdy sami chtějí  
oběhnou zahradu nahoře slunce  
do zlata obruče  
a když mají náladu, skočí jim do náruče

z hloupého světa nepřišly  
prostě jim to přemýšlí

vodu z kaluže nechtějí pít  
až je lásky cit přemůže  
až budou chtít  
i já přeci často chtěla  
a křídla u anděla  
potkávám na každé bílé zdi  
jsem jiná, jsme jiní  
nežli psi

tak jako písek prsty protéká  
jejich a náš čas  
nikdy se neukláním  
jsem pro každého člověka  
i pro tebe, pro vás  
požehnáním

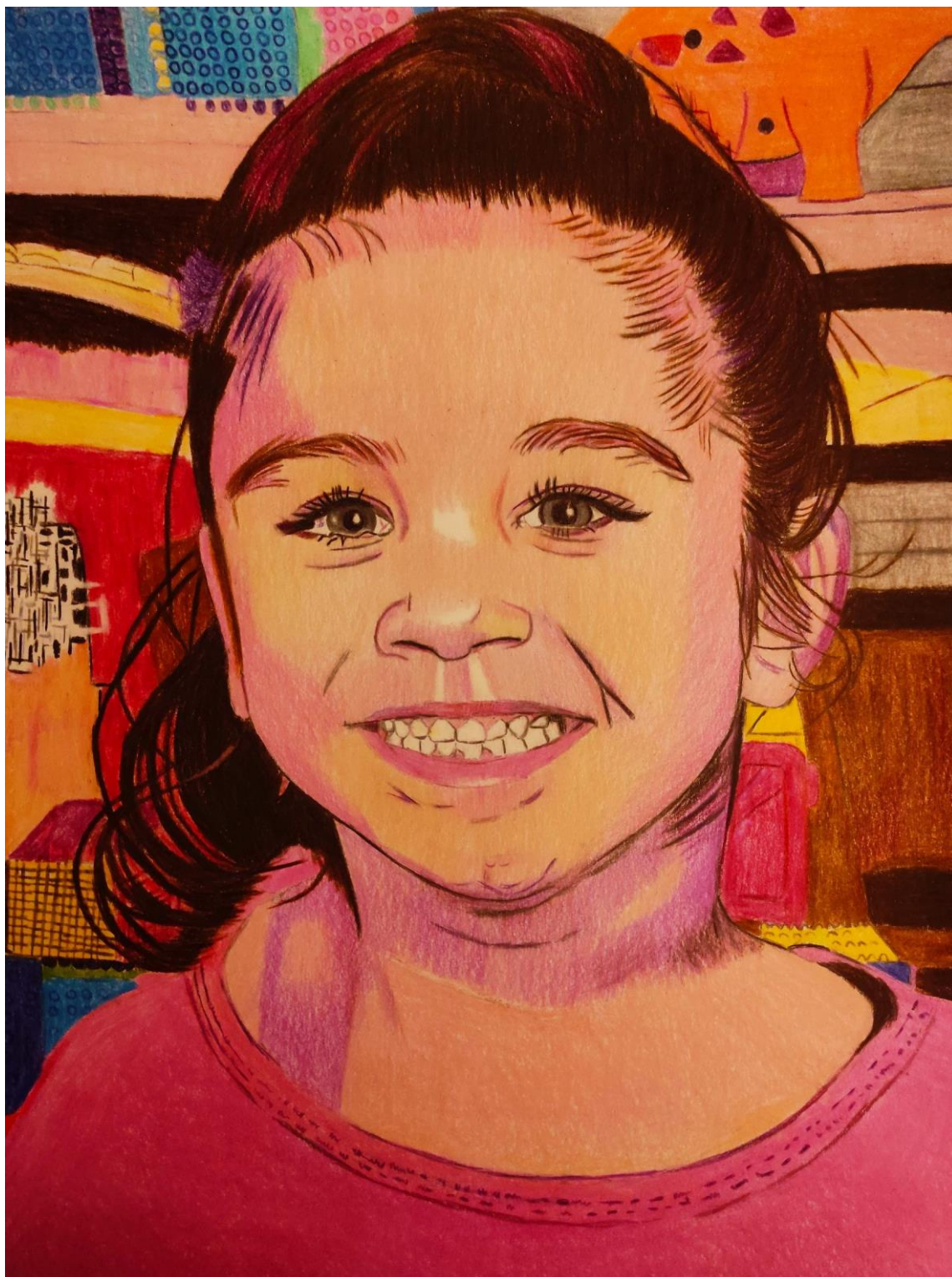
jediné z holubice peříčko  
pro život, co tak rychle utíká  
jsem tvoje společnice  
díky Leničko  
i za to že máš Gustíka

jako z bavlnky běžící klubíčko  
se jménem Lenky moje sluníčko  
jedno tvoje slovíčko  
jak stébla trávy  
bosou nohou můžeš do nich vyjít  
ať se to klubíčko  
nikdy nezastaví  
a sluníčko  
nikdy nepřestane svítit

**Připravil Gustík**

**vlastní tvorba**

**Na závěr jedna kresba od Gustíka**



**Připravil Gustík  
vlastní tvorba**

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

### **Důležité informace:**

„Centráček“ vychází každé **tři** měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů a pracovníků Centra. **Uzávěrka Centráčku říjen, listopad, prosinec (vydání č.4 /2023) se koná na začátku měsíce prosinec 2023.**

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

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

**Šéfredaktorka:** Lenka

**Zástupce šéfredaktorky:** Gustík

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



### **Kontakt:**

**Vedoucí CPDZ:** Pavlína Šejvlová

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

**Telefon:** 605 037 814

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

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

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