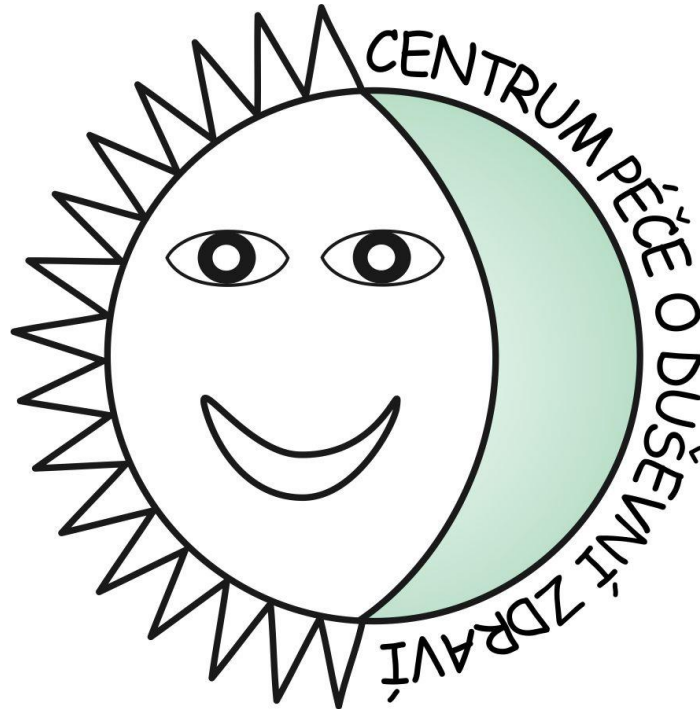


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

10 – 12/ 2022



4. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v letošním čtvrtém čísle. Jsme v adventním čase. Všichni se pomalu připravujeme na Vánoce.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede na Pražský hrad a do Národního technického muzea. Nebo tentokrát literární okénko, které nám popovídá o Danielle Steel. Můžete se těšit na Zdravý životní styl, nyní o kokosu. Za vzpomnutí stojí akce , která se udála v Centru 21.11.22. Byla to akce **Jsme lidé jako vy**. Byla zaměřena na Poruchy nálady. O tom hovořila psychiatrická sestra paní Bc. Martina Vobořilová. O tom jak může být prospěšná psychoterapie mluvila paní Magda (psychoterapeutka v CPDZ). Dozvěděli jsme se o Hnutí uživatelů psychiatrické péče Jakalus, od Mgr. Kateřiny Hlubučkové. Ve druhé části mluvila i o Zotavení. O hudební vložku se postaral Centrum Band, který nám zahrál a zazpíval nějaké písně. Po občerstvení měl své Autorské čtení klient centra Gustík, vydal už svoji druhou básnickou sbírku, Jestřábi a myšky.

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

Přejeme příjemné prožití Vánočních svátků a v novém roce hlavně hodně zdraví

Významné dny v měsíci leden

6. 1.	Tři Králové
12. 1.	Světový den manželství
27. 1.	Mezinárodní den památky obětí Holocaustu a předcházení zločinům proti lidskosti
28. 1.	Mezinárodní den mobilizace proti jaderné válce
28. 1.	Den ochrany osobních údajů
31. 1.	Světový den pomoci malomocným

Tři Králové

6. 1.

Tři Králové - Kašpar, Melichar a Baltazar je prastará tradice, právě písmena K+M+B mají přinést do obydlí klid. V tento den začíná masopust a v novodobé historii se v některých rodinách odstrojuje vánoční stromeček.

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

Významné dny v měsíci únor

3. 2.	Světový den modliteb
2. 2.	Světový den mokřadů
4. 2.	Světový den boje proti rakovině
11. 2.	Světový den nemocných
14. 2.	Svátek zamilovaných
14. 2.	Světový den léčby zvukem
20. 2.	Světový den sociální spravedlnosti
21. 2.	Mezinárodní den boje proti kolonialismu
21. 2.	Mezinárodní den průvodců cestovního ruchu
21. 2.	Mezinárodní den mateřského jazyka
22. 2.	Evropský den obětí (Evropský den zločinu)
22. 2.	Den sesterství

Světový den léčby zvukem

14. 2.

"Světový den léčby zvukem, poznáme podle zvuku, který můžete slyšet po celém světě. Mnoho lidí po celém světě v tento den pořádá různé akce, například se scházejí ve velikých skupinách a vydávají ze sebe zvuk ""ah"" a to v přesně určený čas (v poledne), tento zvuk ""vysílají"" k matce Zemi - Gaii. Tento rituál dělají i jednotlivci, kteří obvykle mají svůj vlastní rituál. "

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

Literární okénko

Danielle Steel



Danielle Steelová je mojí oblíbenou autorkou. Přečetla jsem několik desítek jejích knih, 90% z nich je čtivých s vytríbeným stylem.

Danielle Fernandes Dominique Schueleinová-Steelová (*14. srpna 1947 New York) známá pod pseudonymem Danielle Steelová je americkou spisovatelkou romantické literatury a autorkou konvenčních dramát.

Steelová prodala po celém světě více než 550 miliónů výtisků svých knih (do r. 2005) a je na sedmém místě žebříčku nejlépe prodávaných děl spisovatelů. Její novely byly nepřetržitě na seznamu nejlépe prodávaných knih New York Times po dobu 381 týdnů a 22 z nich bylo televizně zpracováno. V Česku její knihy vydává nakladatelství Ikar.

Životopis

Otec Danielle Steelové John Schulein Steel byl potomkem jednoho ze zakladatelů Löwenbräu Beer, matka Cãmara Stone Reis byla dcerou portugalského diplomata. Steelová strávila většinu svého dětství ve Francii, kde ji rodiče brávali na rodičovské večírky a tím jí dali příležitost pochytit zvyklosti a životní trend bohatých a slavných. Když jí bylo 7 let, její rodiče se rozvedli, a poté byla vychovávána hlavně otcem v New Yorku, kdy velmi zřídka viděla matku, která se odstěhovala do Evropy.

Danielle začala psát povídky již jako dítě a v době dospívání i poezii. V r. 1965 absolvovala Lycée Français de New York, poté studovala literaturu a módní návrhářství na Parsons School of Design a v letech 1963 - 1967 New York University.

Literární začátky

Ve svých 18 letech se v r. 1965 vdala za bankéře Claude-Eric Lazarda. Ve svých 19 letech jako mladá novomanželka a stále studující na New York University začala psát svůj první rukopis, který následující rok dokončila. Po narození dcery Beatrix v r. 1968 se Steelová stala reklamní textařkou, a poté pracovala v agentuře pro styk s veřejností v San Franciscu. Na jednoho z vlivných klientů udělaly její publikace tak velký dojem, že jí navrhl podporu v psaní knih.

Osobní život

Po 9 letech manželství její vztah s Lazardem skončil. Krátce po jejich rozvodu byla vydána její první novela *Going Home*. Obsahovala mnoho rysů obsažených v jejích dalších dílech, např. zaměření na rodinné záležitosti a následky činů provedených v minulosti.

Steelová se podruhé vdala za Dannyho Zugeldera, obřad se konal ve vězení. Manželství záhy skončilo a Zugelder byl později obviněn ze série znásilnění. Den poté, co rozvod s Zugelderem nabyl platnosti, se vdala potřetí za Williama Totha, závislého na heroinu, s kterým byla 8 a půl měsíce těhotná. Za dva roky i toto manželství ztroskotalo a Steelová vyhrála soudní při o rodičovská práva na jejich syna Nicholase.

Na základě svých osobních romantických nesnází Steelová napsala novelu *Passion's Promise* pojednávající o ženě vedoucí rušný společenský život, která se zamiluje do svého bývalého po skončení jejich manželství. Krátce po rozvodu s Tothem vydala *Remembrance*, kde je hlavním hrdinou muž závislý na heroinu.

Steelová se vdala počtvrté v r. 1981 za obchodníka s vínem Johna Trainu. Traina adoptoval jejího syna Nicka a dal mu své příjmení, Danielle zase adoptovala jeho Trevora a Todda. Spolu pak měli dalších pět dětí - Samanthu, Victorii, Vanessu, Maxxe a Zaru.

Shodou okolností v začátcích jejich manželství v r. 1981 Steelová získala stálou pozici na seznamu New York Times nejprodávanejších vázaných knih i paperbacků. V r. 1989 byla zaznamenána v Guinnessově knize rekordů za nejdelší setrvání v seznamu nejprodávanejších románů New York Times Bestseller v historii - 381 týdnů! Od vydání její první knihy se každý další román umístil na žebříčku nejlépe prodávanejších románů v kategorii paperbacků i vázaných knih. V té době Steelová také poprvé přispěla do žánru literatury faktu. Novela *Having a Baby* byla publikována v r. 1984 a obsahovala i kapitolu, kde popisovala pocity při spontánním potratu. Téhož roku vydala sbírku poezie *Love: Poems*.

Steelová se pustila i do psaní knih pro děti, vydala sérii 10 ilustrovaných knih pro mladé čtenáře. Tyto knihy známé pod názvem *Max and Martha* pomáhaly dětem čelit běžným životním situacím jako je škola, ztráta blízkého apod.. Kromě toho je Steelová autorkou série *Freddie*. V těchto 4 knihách se věnuje situacím jako je první noc daleko od domova, návštěva doktora atd..

Protože byla rozhodnuta trávit co nejvíc času s dětmi, často psala v noci a na spánek jí zbývaly jen čtyři hodiny - to vše pro to, aby mohla být přes den se svými dětmi. Danielle Steelová je plodná spisovatelka, každoročně spatří světlo světa několik jejích knih. Při vědomí, že dokončení každé knihy jí trvá 2,5 roku, si Steelová vypěstovala návyk pracovat souběžně na pěti z nich.

Syn Nicholas Traina, spáchal v r. 1997 sebevraždu, jejímž důvodem byla bipolární porucha a užívání drog. Byl také zpěvákem dvou punkových skupin *Link 80* a *Knowledge*, které působily v San Franciscu. K uctění jeho památky Danielle napsala novelu *His Bright Light* o jeho životě a smrti. Zisk z této knihy, která se umístila na seznamu nejprodávanejších novel literatury faktu New York Times NonFiction Bestseller, byl použit k založení nadace *Nick Traina Foundation* věnované léčbě duševních nemocí. Aby k tomuto problému přitáhla větší pozornost veřejnosti, lobbovala pro právní úpravu ve Washingtonu, pořádala každoroční vybírání peněžních prostředků (tzv. *Star Ball*) a působila v *Poradním sboru centra pro mentální zdraví na Columbia University*.

1997 - současnost

Steelová se popáté vdala za finančníka ze Silicon Valley Toma Perkinse, ale jejich manželství se po méně než dvou letech v r. 1999 rozpadlo. Steelová uvedla, že její novela *The Klone and I* byla inspirována soukromými žerty mezi ní a Perkinsem. V r. 2006 věnoval Perkins svůj román *Sex and the Single Zillionaire* právě Steelové.

Po létech takřka nepřetržitého psaní si Steelová vybrala oddych a v r. 2003 otevřela uměleckou galerii v San Franciscu. *Steel Gallery of Contemporary Art* vystavovala malby a sochy umělců, zvláště těch, které sama sbírala. Tato galerie byla uzavřena 4. června 2006.

V r. 2002 byla vyznamenána francouzskou vládou titulem rytíře Ordre des Arts et des Lettres za svůj přínos světové kultuře.

Steelová žije v San Franciscu, ale udržuje si sídlo ve Francii, kde tráví každý rok několik měsíců, a chatu na pláži v La Californie blízko St. Tropez. Navzdory své veřejné podobě a několika soudním sporům je Steelová spíše plachá a snaží se své děti chránit před bulvárními výmysly, zřídka dává interview a objevuje se na veřejnosti. Její 55 pokojový dům v San Franciscu byl postaven v r. 1913 a předtím ho obýval magnát Adolph. B. Spreckels.

25. srpna 2009 guvernér Schwarzenegger a jeho žena Maria oznámili, že Steelová bude jednou z 13 osob síně slávy California Hall of Fame při celoroční výstavě The California Museum's. Slavnostní přijímací obřad se konal 1. prosince 2009 v Sacramentu.

Literární tvorba

Novely Danielle Steelové byly přeloženy do 28 jazyků a prodávají se ve 47 zemích. Její knihy bývají často popisovány jako "vzorové", obsahují postavy v krizích ohrožujících jejich vztahy. Dějištěm jejich novel je svět bohatých a slavných lidí.

Navzdory své reputaci mezi kritiky, kteří označují její díla jako "bez děje", Steelová zabíhá i do méně vzletných aspektů lidského života jako je incest, sebevražda, válka a dokonce i holokaust. Postupem času její novely "rostly". Ve svých dřívějších knihách byli její hrdinové silnější, více autoritativnější, a pokud se jim nedostávalo respektu a přiměřené pozornosti, přecházeli k novému vztahu. V novějších dílech byly její zápletky odvážnější. Novela *Ransom* se spíše zaměřuje na napětí než romantiku, tři zdánlivě nezávislé osudy se střetávají. *Toxic Bachelors* se liší způsobem vyprávění příběhu očima tří postav, mužů hledajících pravou lásku.

Byla kritizována za to, že její knihy jsou rozvláčné, oplývají mnoha detaily a že příběh je čtenářům explicitně vyprávěn, místo aby jim byl zobrazen. Čtenáři se tak někdy cítili vytlačeni z děje.

Aby se vyhnula srovnávání svých předešlých děl, Steelová nepíše pokračování. Mnoho z jejich dřívějších románů vycházelo v nákladu 1 milion výtisků, od r. 2004 kvůli poklesu zájmu čtenářů je to 650 000 výtisků. Avšak počet jejich čtenářů je i tak velmi vysoký a její knihy se umísťují v celosvětovém měřítku na předních místech.

22 jejích knih bylo televizně zpracováno včetně dvou, které byly nominovány na cenu Golden Globe. Jedna z nich nese název *Jewels* a popisuje příběh ženy a jejího dítěte během 2. světové války a po ní. Koncem 90. let Steelová odmítla prodat filmová práva společností, které chtěly její díla uvést v televizi, dávala přednost filmovému kontraktu. První filmovou společností, která získala v r. 1998 práva na její novelu *Ghost*, byla Columbia Pictures. V r. 2005 prodala filmová práva 30 z jejích novel společnosti New Line Home Entertainment. Tato společnost pravděpodobně adaptuje tato díla k televiznímu zpracování nebo k výrobě videa určeného přímo spotřebiteli.

Dílo

Romány (1973-2018, 116 děl)

Rok	Orig. titul	Český titul
1973	<i>Going Home</i>	Cesta domů

1977	Passion's Promise (US) Golden Moments (UK)	Dvojí svět
1978	<u><i>Now and Forever</i></u>	Dokud nás smrt nerozdělí Navždy spolu
1978	<u><i>The Promise</i></u>	Slib
1980	<u><i>Season Of Passion</i></u>	Vášnivá sezóna
1980	<u><i>Summer's End</i></u>	Konec léta
1980	<u><i>The Ring</i></u>	Prsten
1981	<u><i>Palomino</i></u>	Palomino
1981	<u><i>To Love Again</i></u>	Milovat znovu
1981	<u><i>Remembrance</i></u>	Střípky vzpomínek
1981	<u><i>Loving</i></u>	Milovat
1982	<u><i>Once in a Lifetime</i></u>	Jednou za život
1982	<u><i>Crossings</i></u>	Křižovatky
1983	<u><i>A Perfect Stranger</i></u>	Cizí žena
...	<u><i>další...</i></u>	

Literatura faktu

- *Love: Poems* (1984)
- *Having a Baby* (1984)
- *His Bright Light* (1998)

Obrázkové knihy

- *The Happiest Hippo in the World* (2009)

Max & Martha série

- *Martha's New Daddy* (1989)
- *Max and the Babysitter* (1989)
- *Martha's Best Friend* (1989)
- *Max's Daddy Goes to the Hospital* (1989)
- *Max's New Baby* (1989)

- *Martha's New School* (1989)
- *Max Runs Away* (1990)
- *Martha's New Puppy* (1990)
- *Max and Grandma and Grampa Winky* (1991)
- *Martha and Hilary and the Stranger* (1991)

Freddie série

- *Freddie's Trip* (1992)
- *Freddie's First Night Away* (1992)
- *Freddie and the Doctor* (1992)
- *Freddie's Accident* (1992)

Filmografie (24 děl, 1979-2007)

1. *The Promise* (1979)
2. *Now and Forever* (1983)
3. *Crossings* (1986)
4. *Kaleidoscope* (1990)
5. *Fine Things* (1990)
6. *Safe Harbour* (2007),...

Připravila Verča

Zdroj : [Danielle Steel – Wikipedie \(wikipedia.org\)](#)

Cestovatelský zápisník

V říjnu a listopadu jsem byl na dvou výletech v Praze. První výlet 15 .10 **Pražský Hrad a Valdštejnská jízdárna.**

Nejdřív jsem šel na Pražský hrad. První zastávka byla v **Rožmberském paláci.**

Kde byly vystaveny výrobky ze skla u vítězů soutěže mladých sklářů.

Druhá zastávka byla v **konírně Pražského hradu**, kde byly vystaveny obrazy z vedlejší hradní galerie, která čekala rekonstrukci.

Třetí zastávka byl **Salmovský palác Národní galerie**, kde probíhá výstava **Zenga - Japonské zenové obrazy**, kaligrafie a kolekce zenové malby .

Čtvrtá zastávka byla Valdštejnská jízdárna, kde probíhala výstava Alfonse Mucha. Jsou vystaveny obrazy a sochy, fotografie a reklamní předměty z rodinné sbírky.

2 výlet Národní technické muzeum Praha. 19 11 2022. V sobotu jsem prošel většinu expozic - doprava, chemie a astronomie a měření času, tiskařství, užité předměty a architektura.

V současné době tam byly krátkodobé výstavy.

Zapomenutá krása Ostrovské zapomenuté porcelánky
architektura Lednických zahrad.

Od uhlu k tužkařskému impériu Hardtmuth

Prezentace projektu budoucího železničního muzea

Připravil Ivoš

Výtvarná tvorba a arteterapie

Počátky výtvarné tvorby bychom našli už u pravěkých lidí, kteří malovali po stěnách jeskyní různě barevnými jíly, ryli do kostí nebo později tvořili a zdobili keramické předměty. Avšak jejich důvody výtvarné tvorby byly odlišné, jednalo se buď o zaznamenání nějaké události, činu, nebo snaha odlišit se od jiného kmene. Pozdější motivace něco vytvořit už pramenila z touhy zdobit se, projevit se, a právě projev něčeho, co vychází ze mě, zůstává i dnes tím podstatným ve výtvarné tvorbě.

První zmínky o rozdělení lidí na 4 typy osobností

Toto rozdělil Hippokrates:

Sangvinik - krev

Cholerik - žluč

Melancholik - žluč

Flegmatik - hlen

Žluč je žlutá, ale černá žluč neexistuje.

Myslelo se, že žluč může za nemoc.

Pouštění žilou je odebrání trochu krve za účelem léčby nebo prevence onemocnění.

Myslelo se, že nemocné ovládá ďábel.

Historie povědomí o duševním onemocnění.

Je těžké určit, zda je obraz umění nebo už nemoc.

Expresionismus - výtvarná tvorba a „šilenství“

Každý z vás jistě někdy slyšel o umělci, malíři jménem Vincent van Gogh, který byl psychicky nemocný a uřízl si ucho, nicméně po jeho smrti toto tvrzení o jeho „šilenství“ podstatně zvýšilo zájem a hodnotu jeho obrazů. Spousta dalších umělců chtělo jeho tzv. šilenství napodobit, a když se jim to nedařilo, byli schopni okopírovat díla „slabomyslných“ pacientů v různých sanatoriích a následně je vydávat za svá a sklízet slávu a uznání.

Další expresionistický malíř byl např. Edvard Munch.



Romantizmus - nemocní malovali obrazy

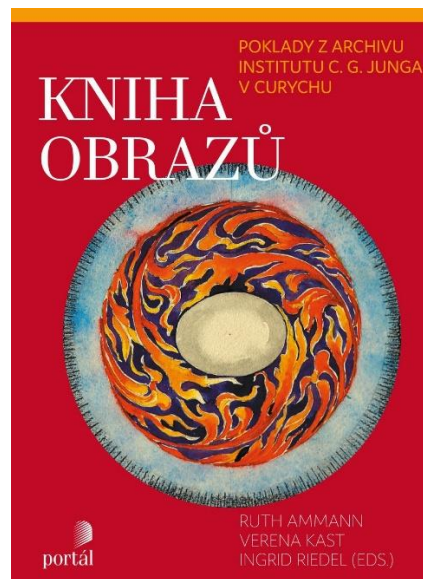
Když už jsme zmínili díla pacientů, kde se vlastně vzala ta díla. V minulosti nebylo s pacienty s duševním onemocněním zacházeno nejlépe, natož aby v těchto sanatoriích probíhala nějaká arteterapie, jakou známe dnes, no tak, kde se tedy vzala ta později kopírovaná díla?

Asi největším průkopníkem v oblasti uplatnění výtvarné tvorby v léčebném procesu byl C. G. Jung, který navázal analytickou psychologii Sigmunda Freuda, ale na rozdíl od něho byl více spirituálně a výtvarně založen. Zatím co Freud za každým problémem viděl sexualitu, Jung bral v potaz duchovní sféru a nejrůznější traumata v životě svých pacientů. Byl si jist, že skrze výtvarnou tvorbu ji bude schopen více porozumět. Nejednalo se pouze o malování a kreslení, ale také o tvorbu ze dřeva kamení a dalších materiálů. Soubor děl jeho pacientů vyšel v knižní podobě pod názvem KNIHA OBRAZŮ.

Arteterapie v ČR

První stopy zkoumání výtvarné produkce se pojí s obdobím Rakouska-Uherska a prof. Rudolfem Jedličkou, který v roce 1913 zřídil Jedličkův ústav. Propojoval rehabilitaci s výtvarnou tvorbou, její estetickou a výchovnou funkcí.

V ČR se arteterapie využívala od 50. let 19. století v různých léčebných a psychoterapeutických zařízeních jako součást psychoterapie. První ateliér arteterapie byl v psychiatrické nemocnici Bohnice zřízen roku 1956 a vedl ho akademický malíř prof. F. Kamba, který prošel arteterapeutickým výcvikem ve Francii. Další ateliér arteterapie vzniká v Psychiatrické léčebně Kroměříž v roce 1961 pod vedením akademické malířky Anny Sládkové. Tím vznikaly arteterapeutické a výtvarné ateliéry v rámci psychiatrických léčeben v celé republice.



Připravil Kája V. s Denisou

Zdroj <http://www.arteterapie.cz/arteterapie/historie-arteterapie>

Háčkování

Háčkování je oblíbenou činností. V dnešní době už háčkují i mladí lidé.

Je to skvělá terapie na duševní zdraví, zklidňuje a pomáhá udržet duševní rovnováhu. Může dokonce oddálit nástup stařecké demence. Při práci se zapojují obě mozkové hemisféry.

Háčkování se začíná rozšiřovat i už mezi muži.

Uháčkovat se dá téměř cokoliv. Kytičky, mandaly, polštáře, dekorace, lapače snů, oblečení, hračky, dečky, ubrusy, tašky, kabelky, šperky....

Už když se naučíte obyčejný řetízek, tak máte možnost si pomocí polystyrénového základu udělat hodně dekorací na Vánoce, třeba kouličky, zvonečky, věneček, ale i třeba andílky.

Spousta mladých lidí se k Háčkování či pletení dostane prostřednictvím svých babiček. I mne základy učila moje babička už na základní škole.



Připravila Lenka

Foto vlastní archiv

Mozkové závity

Přiřazovačka zvířata

- | | |
|---------------|------------|
| 1. kočičí | A. Šed' |
| 2. kohoutí | B. Kožíšek |
| 3. holubí | C. Víno |
| 4. ovčí | D. Šíje |
| 5. kukaččí | E. Podíl |
| 6. havraní | F. Matka |
| 7. krkavčí | G. Chůze |
| 8. jestřábí | H. Uši |
| 9. muší | I. Zlato |
| 10. vrabčí | J. Tempo |
| 11. lví | K. Vosk |
| 12. labutí | L. Pas |
| 13. hlemýždí | M. Zápasy |
| 14. opičí | N. Oko |
| 15. vosí | O. Rouno |
| 16. včelí | P. Pochod |
| 17. medvědí | Q. Vlasy |
| 18. myší | R. Mládě |
| 19. psí | S. Česnek |
| 20. oslí | T. Hnízdo |
| 21. čapí | U. Váha |
| 22. husí | V. Dráha |
| 23. krokodýlí | W. Mák |
| 24. vlčí | X. Slzy |

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, str. 111

Krása a bolest

Když najdeš krásu podzimu a koní
pod tíhou smutku méně bolí hřbet
být tak šťasten aspoň jako loni
nepřipadal bych si jako kmet

Je tak daleko k duším pubertáček
jako pohlazení koní v cizích ohradách
se smutkem lidí soucítí i vláček
a víc smutně houká někde v dálavách

Možná až stromy zemřou v listopadu
a břízy žlutými penízky zaplatí
chci duši čistou jak Japonskou zahradu
snad mi bůh šek na laskavost proplatí

S duši čistou lze zimu prožít lépe
sníh, led a mráz nám bílou posvětlí
zatím sotva říjen na dveře klepe
zima ti svou nadějí možná odvětlí

Krása klisen je jako dlouhovlásek
hřívá těm kráskám vlaje podobně
a když na tváři přibývá ti vrásek
pro tebe cizí dívky jsou ty ozdobné

Můžeš obdivovat i dívky co jménem znáš
však ty víš, pro které tvé oči planou
ve snech je do krásných šatů oblékáš
neb v tradičních Eviných jsou vzácnou manou

Podzimní duše

Možná jsou šťastné sochy z kamene
nebolí je tolik podzim své duše
jak srdce osamělé, láskou zmámené
co bůh Amor proklál zbraní co je kuše

Někdy bůh Amor střílí jednostranně

však na lásku musí i druhá strana být
snad podzimem včas obarvené stráně
pomohou ti nalézt v duši klid

A když neuvidíš světlo zřítelnic
dívky, kterou ses stal posedlý
před bouřkou třeba přivřít okenic
oknem láska neprobudí a rozum je mdlý

Barevné listy javorů zní jak amnestie
tvůj žalářník ti dá pohlédnout na krásu
když marnou láskou tvoje srdce bije
hledej aspoň ve stromech duše klid a spásu

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Hudební okénko

Tom Waits

Žijící legenda

Jako kdyby byl naložený v sudu s Bourbonem, potom pár měsíců visel v udírně a nakonec přes něj přešlo auto.

První čeho jsem si všiml na Tomu Waitsovi byl jeho hlas. Něco mezi motorovou pilou a vodopádem, na místo vody ostrých žiletek. Avantgardní hudba s prvky Jazzu a Blues a těžké Alternativy. Jeho temné balady na spoustu složitých témat. A jeho nepřehlédnutelný zjev na který nikdy nezapomenete. Na svých koncertech působí coby vypravěč ale i ten, který se nevrací z flámu ale pořád v něm žije.

Waitsova hudba se stala kultovní nejen ve Spojených státech, ovlivnil i řadu osobností. Jeho písně hrají Bruce Springsteen (Jersey Girls), Rod Stewart (Downtown Tvain) nebo The Eagles.

Mezi mými oblíbenými skladbami jsou Downtown Tvain, Hold On, Hell.Broke Luce, Time, Goin Out West, Step Right Up,

Hoist That Rag. Desky Closing Time, Rain Dogs, Blue Valentine, Bone Machine, Small Change.

Zahrál si i ve filmu. Např. Kafe a cigára. Skvělý film Mimo zákon. Ztracenci, Gentleman s pistolí. Tom Waits koncertoval i v Česku. Vždycky byl pro lidi co mají rádi uměleckou hudbu velkou atrakcí. S cigaretou v ruce chodí po pódiu, občas si klekne na zem a jakoby byl se svým publikem v určitém rozhovoru a ten jeho hlas po kterém by mohly i praskat okna. Nikdo, kdo jeho kouzlu nepodlehlo nepochopí, ale my co milujeme každou jeho skladbu dobře víme, že Tom Waits je jenom jeden.

Přestože už oslavil sedmdesátku, věřím že tu ještě bude alespoň ještě dvacet let. Kéž by.



Připravil Gustík

Foto

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0c/Tom_Waits_%E2%80%93%9375_Asyllum_publicity_photo_-_headshot%29.jpg/800px-

[Tom_Waits_%E2%80%93%9375_Asyllum_publicity_photo_-_headshot%29.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/0c/Tom_Waits_%E2%80%93%9375_Asyllum_publicity_photo_-_headshot%29.jpg/800px-)

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

Podzimní skřítki z dřívěk od nanuků



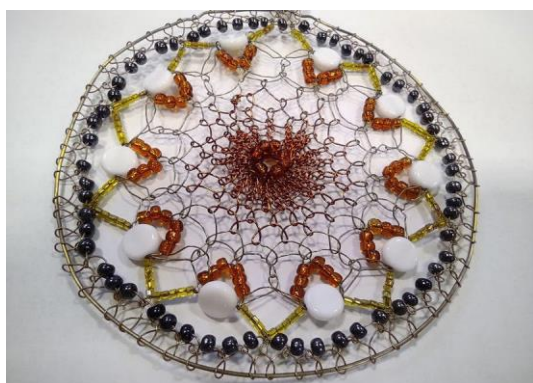
Dušíčkové věnce



Podzimní dekorace v květináči



Mandala z drátků a korálků



Levandulové pytlíky



Panenko z vlny



Adventní věnce



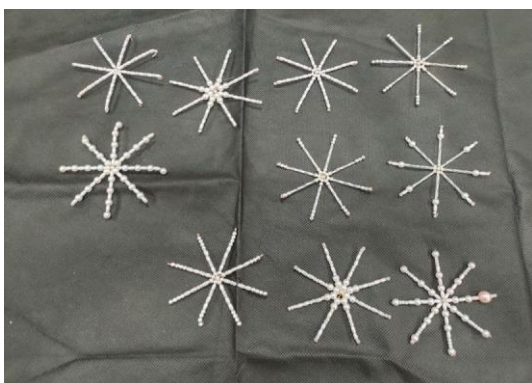
Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv



Hvězdičky z korálků

Vánoční skřítki



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Jak se vaří ve středu v Centru

Losos ve smetanovo - rajčatové omáče s baby špenátem (4 porce)

Budeme potřebovat: 4 porce lososa
1 plechovku sekaných rajčat
1 mozzarella
1 smetana 12%
200g baby špenátu
Sůl, pepř, olej

Postup:

Do zapékací mísy nebo pekáčku dáme sekaná rajčata a šlehačku, promícháme lehce osolíme a opeříme. Dále nastrouháme mozzarellu a také poklademe do mísy a stejně tak baby špenát. Na takto připravené „lůžko“ položíme očištěného lososa, posolíme, popeříme a lehce zakápneme olejem. Dáme zapéct do trouby na 180 - 200 stupňů na zhruba 30 min.

Podáváme s bramborem, americkými bramborami nebo těstovinami



Dobrou chuť

Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv

Mé fotografické „očko“



Připravila Léňa

Foto : vlastní archiv

Zdravý životní styl



Kokos: exotický zdroj zdraví

Kokosové ořechy jsou chutné, všestranné ovoce, které si můžete dopřát po celém světě. Klasifikace kokosu je složitá. Přestože má kokosový ořech v názvu „ořech“, je to vlastně ovoce. Ve skutečnosti kokosový ořech spadá do podkategorie známé jako peckovice, které jsou definovány jako plody, protože mají dužinu a semeno obklopené tvrdou skořápkou. Semena v peckovinách jsou chráněna vnějšími vrstvami známými jako endokarp, mezokarp a exokarp. Ořechy neobsahují tyto ochranné vrstvy.

Kokos je plodem kokosové palmy neboli kokosovníku ořechoplodého. Palma roste v přímořských regionech Asie, střední a jižní Ameriky, Afriky a Tichomoří. Kokosové palmy prosperují v místech s dostatkem vlhkosti. Pro kokos je charakteristická typická hnědá tvrdá skořápka, bílá dužina a tekuté mléko uvnitř, které má exotickou chuť. Při nařiznutí květenství vytéká značné množství sladké mízy, ze které se vyrábí cukr, kokosové víno, jehož destilací vzniká pálenka arak.

Kde kokos roste?

Kokos je plodem kokosové palmy známé pod názvem kokosovník ořechoplodý. Původ této palmy není doposud známý vzhledem k tomu, že kokosový ořech zvládne plout po moři i několik měsíců a může se rozšířit na různá území. Historici se však domnívají, že pochází z prehistorického ostrova Mu v Pacifiku a pěstuje se nejméně 3000 let, v Evropě je kokos známý od 16. století. Než na palmě vyroste první ořech, trvá to 7 let, na palmách bývá 20 až 150 plodů, které mohou vážit i 2,5 kg. Palmy nejčastěji rostou v Asii, střední a jižní Americe, Tichomoří a Africe.

Co kokosy obsahují?

Kokosový ořech má tvrdou skořápku a uvnitř se nachází bílá dužina a kokosová voda. Bílá dužina kokosu obsahuje 60 % tuku, 20 % sacharidů, 8 % proteinů a 6 % vody. Mladý kokos obsahuje vlákninu, vápník a nenasycené tuky. Kokosová voda pak obsahuje velké množství draslíku a vitamín B6, B12 a vitamín C.

Kromě toho v nich najdeme bílkoviny, některé důležité minerály a malé množství vitaminů skupiny B. Mějte však na paměti, že kokosy nejsou značným zdrojem většiny dalších vitaminů. Minerály, které toto ovoce obsahuje, plní v těle celou řadu funkcí. Kokosy jsou také mimořádně bohaté na mangan, který je nezbytný pro zdraví kostí a metabolismus sacharidů, bílkovin, a cholesterolu. V tomto ovoci se nachází také velké množství mědi a železa, což jsou živiny, které našemu tělu pomáhají vytvářet si červené krvinky. Dále v něm najdeme i selen, který patří mezi antioxidanty ochraňující vaše buňky.

Vláknina

Kokosová dužina je výborným zdrojem vlákniny, která je nezbytná pro správně fungující metabolismus a zdraví srdce. Polovina šálku kokosové dužiny obsahuje 10 gramů vlákniny. Takové velké množství vlákniny nenajdeme ani v pšenici či v otrubách. Kokosová dužina nám tedy může pomoci s trávicími obtížemi a zlepšuje i pravidelnost stolice.

Draslík

Výsledky studie, které v časopise Food Chemistry zveřejnil doktor Umar Santoso se svým kolektivem, poukazují na to, že většina druhů kokosů obsahuje úchvatné množství draslíku. Tato živina je nezbytným minerálem pro zdravé tělo. Kromě toho, že dokáže snížit vysoký krevní tlak, pomáhá našemu tělu regulovat si rovnováhu vody a sodíku. A právě to je i důvodem, proč je před a po cvičení mimořádně důležité přijímat draslík. Polovina šálku kokosové dužiny obsahuje 285 miligramů tohoto minerálu.

Bílkoviny

V kokosu kromě zdravých tuků najdeme i bílkoviny. Je mimořádně dobrým zdrojem threoninu. V polovině šálky kokosové dužiny se ho nachází až 97 miligramů, což z kokosu dělá druhý nejbohatší rostlinný zdroj této látky na světě. Threonin v lidském těle podporuje tvorbu kolagenu, což znamená, že nám pomáhá budovat pojivové tkáně a posiluje i klouby. Kromě toho je tato esenciální aminokyselina prospěšná pro játra a kardiovaskulární systém, zpevňuje zubní sklovinu, a uzdravuje i naši pokožku.

Železo

Lidé se domnívají, že kokos není dobrým zdrojem železa. To však vůbec není pravda, protože polovina šálky kokosové dužiny obsahuje až 11% doporučené denní dávky této živiny. Železo pomáhá okysličovat krev a do ostatních částí těla nám dodává kyslík. Kromě toho zvyšuje úroveň energie a podporuje i budování zdravých svalů. Pravidelnou konzumací čerstvé kokosové dužiny se také dá zabránit vzniku různých symptomů anémie.

Rozdíl mezi mladým a hnědým kokosem

Setkat se můžete s mladým a hnědým kokosem. Jaký je mezi nimi rozdíl? Mladý kokos se sklízí velmi brzy, tedy mezi šestým až osmým měsícem zrání. Mladý kokos, který se vyznačuje světle zelenou barvou, obsahuje čistou kokosovou vodu, která je velmi bohatá na obsah minerálů a vitamínů a plně nahrazuje iontové nápoje. Mladý zelený kokos se velmi často prodává v dovolenkových letoviscích a kokosová voda se pije vychlazená přímo z kokosu.

A hnědý kokos?

U nás se můžete setkat zejména s hnědým kokosovým ořechem, který se prodává v obchodech nejčastěji v období Vánoc. Hnědý kokos se sklízí až ve dvanáctém měsíci zrání a s rostoucí dobou zrání se mění i obsah uvnitř kokosu. Kokosová voda získává čím dál tím větší podíl tuku a konzistencí se blíží ne k vodě, ale k mléku. Hnědý kokos je tučnější a kaloričtější než mladý kokos.

Jak rozbít kokos?

V obchodě můžeme narazit na celý kokos s tvrdou hnědou skořápkou. Mnozí z nás neví, jak si s ním správně poradit a jednoduše ho otevřít, abyste se dostali k vynikající kokosové vodě a dužině. Potřebujete jen 2 věci, a to šroubovák a kladivo. Když se na kokos podíváte pořádně, všimnete si, že má 3 díry. Dvě z nich jsou tvrdé a jedna je vždy měkká. Tu měkkou propíchněte šroubovákem a vylijte z kokosu do sklenice všechnu vodu. Kokos je nyní dutý a je připravený na prasknutí. Vezměte do ruky kladívko a tlučte do ořechu po všech stranách, po chvíli skořápka pukne.

Účinky kokosu na zdraví

1. Může zlepšovat zdraví srdce

V průběhu různých studií se zjistilo, že obyvatelé Polynéských ostrůvků, kteří často jedí kokosovou dužinu, mají oproti lidem konzumujícím moderní stravu nižší míru výskytu srdečních chorob. Domorodí Polynésané však kromě toho jedí i hodně ryb a méně zpracovaných potravin. Nemůžeme tedy s určitostí říci, zda tato snížená míra výskytu srdečních chorob souvisí s konzumací kokosu nebo s jinými aspekty jejich stravování.

Další studie se zúčastnilo 1837 Filipínek. Zjistilo se, že u žen, které jedly více kokosového oleje se zvýšila hladina “dobrého” HDL cholesterolu v krvi. Kromě toho jim však stouply i hladiny “špatného” LDL cholesterolu a triglyceridů. Výsledky této studie celkově ukázaly, že kokosový olej nemá žádný účinek na hladiny cholesterolu v krvi. Panenský kokosový olej, který se extrahuje

přímo z kokosové dužiny, dokáže také spalovat břišní tuk. Tento účinek je pro naše zdraví velmi prospěšný, protože nadbytek břišního tuku zvyšuje riziko výskytu srdečních chorob a cukrovky.

2. Může nám zlepšit regulaci hladiny cukru v krvi

Kokos obsahuje velmi málo sacharidů. Je však velmi bohatý na vlákninu a tuky, a tím pádem nám může pomoci se stabilizací hladiny cukru v krvi. Během jedné studie na potkanech se ukázalo, že tato potravina má antidiabetické účinky. Příčinou toho je pravděpodobně fakt, že kokosy obsahují arginin, což je aminokyselina, která je důležitá pro funkci pankreatických buněk. Tyto buňky do našeho těla vylučují hormon inzulín, jehož úkolem je regulovat hladinu cukru v krvi.

Potkani konzumující bílkoviny z kokosové dužiny měli v průběhu studie mnohem lépe hladiny cukru, inzulínu a markerů glukózového metabolismu jako ti potkani, kterým se kokosové bílkoviny nepodávaly. Jejich beta buňky pankreatu také začaly produkovat více inzulínu, což je hormon, který nám pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi. Podle vědců se u potkanů zlepšila funkce beta buněk díky tomu, že konzumovali velké dávky argininu, který se nachází v kokosu. Nemáme však studie provedené na lidech, takže jistotu, že to takto funguje i na lidech.

Kokosová dužina je také mimořádně bohatá na vlákninu. Je tedy možné, že po její konzumaci se nám zpomalí trávení a zlepší se nám i inzulínová rezistence. Kromě toho je tato živina známá tím, že dokáže regulovat hladinu cukru v krvi.

3. Obsahuje antioxidanty

Kokosová dužina obsahuje fenolové sloučeniny, což jsou antioxidanty, které naše buňky mohou ochránit před oxidačním poškozením. Výsledky dalších zkumavkových studií a experimentů na zvířatech také ukázaly, že antioxidanty v kokosovém oleji pomáhají ochránit buňky před poškozením. Kromě toho dokáží zabránit smrti způsobené oxidačním stresem nebo chemoterapií.

4. Může nám pomoci zhubnout

Po konzumaci kokosové dužiny se nám může snadněji hubnout. Vyplývá to ze studií, které ukázaly, že triglyceridy se středně dlouhým řetězcem nacházející se v tomto ovoci zlepšují pocit sytosti a spalování kalorií nebo tuků. Tyto účinky kokosu nám tedy mohou pomoci zhubnout.

Pocit plnosti zvyšuje i to, že kokosová dužina je velmi bohatá na vlákninu. Tato potravina vám tedy může zabránit přejídání. Jedné 90 denní studie se zúčastnilo osm dospělých lidí, které vědci rozdělili do dvou skupin. První se do standardní stravy každý den přidávala sto gramová porce čerstvé kokosové dužiny a druhé – sto gramová porce arašídů nebo arašídového oleje. Výsledky experimentu ukázaly, že lidé, kteří konzumovali kokos, dokázali ve srovnání s druhou skupinou značně zhubnout.

Typy kokosových výrobků

Uvnitř tohoto ovoce se nachází syrová **dužina bílé barvy**, kterou nazýváme i kokosovým jádrem. Tato dužina má pevnou texturu a lahodnou, jemně nasládlou chuť.

Pokud jste si koupili celý kokos, můžete si jeho syrové jádro seškrábat a následně ho sníst. Na trhu se však toto ovoce vyskytuje i ve zpracované podobě a kokos si tedy můžete koupit i **krájený, strouhaný nebo ve formě plátků**.

Nastrouhaná syrová kokosová dužina se také lisuje a následně se z ní vyrábí **kokosové mléko** nebo smetana.

Sušená kokosová dužina se zvykne i strouhat nebo krájet na plátky, a pak se používá při vaření či pečení. Taková dužina se také mele, a pak se z ní vyrábí **kokosová mouka**.

Z kokosového jádra se také extrahuje **kokosový olej**.

Připravila Pavlína Š.

Zdroj

Básníci mého srdce

František Halas

Verše

Vyprahlý žízni hněvu
za vámi chudí jdu
ztratil jsem pramen zpěvu
a už jej nenajdu

Vyzáblý hladem touhy
já křičet jenom chci
čas mlčení byl dlouhý
proč si to neřící

Vypálen ohněm hrůzy
co podpaluje tma
chci věřit teď jak druzí
tot' celá vůle má

Vyhnaný z krajů snění
v zástupu hledám kryt
a píseň svoji v klení
chci proměnit

Karel Hlaváček **Rozkvetlý smutek**

Do říše mořských pralesů
svůj černý smutek zanesu

a sémě jeho dědičné
rozhodím v proudy měsíčné,

Ti do truchlících lilií
až jeho sémě zasijí,

snad v lijáku slz palčivých
tam v sopránový vzkvete smích.

Antonín Sova

Minulost

Černé vody jsem viděl, skrze stromy v zem sehnuté mrtvé duhy setřené, věže v nich trčely nehnuté.

Nic tam již nežilo, nic tam nevzdychalo, nic tam nevykvetlo, mlhy se válely sinavé, žluté tam stékalo světlo.

Bubliny prýskaly z hniající hloubky ponurým zášeřím,
v hladinách stíny se nořily rozvátým na míle pápěřím.

Po stupních dolů stezkami skrz modré měsícem dubiny v rubáše bílé oděni poutníci stoupali v hlubiny.

Při kněžích modlitbách, kadidel vůní, kropenek chřestu stoupali, oči upřené vzhůru, nad nimi vlny se houपालy.

Všecko, co kvetlo jarem tisíců let, tu hnilo v kapradí květin bílých a rudých tu skosených plovalo po hládi,

u hlav a kolenou, u paží, u prsou dívek a vypjatých životů, u mrtvol starců zeleně sinavých v nevidném kolotu,

shnilého ovoce sklizeň, listů spadalých a ryb leklých vál puch,
obilí z tisíců žní tu morem plnilo vzduch.

Kdesi ve výšce nad vším zlatý pruh z neznáma blýskal, padal do hlubin dolů, na kupy mrtvol tryskal,

do mrtvé hladiny prostíral široký nejasný svit.
A všecko tam spalo a nemožno uspané probudit.

Připravil Gustík

Zdroj: Knihy - František Halas, Tvář , Dokořán, Torzo naděje

Antonín Sova, Básně

Karel Hlaváček, Pozdě k ránu

Chvilka poezie

Linda na bříšku

Přišla za mnou potichu
bez jakéhokoliv ostychu
lehla si mi na moje břicho
hravá jako opička
a já jí řekl myško
i když je to kočička

O tom píšu básničku
jak si položila svoji hlavičku
a zavřela víčka
na vlákna mého trička

Někdy skáče jako kulička
a já jí říkám Žabička
a kousek od toho trička
bije síla mého srdíčka
červený jako pastelky
občas na zádech
mojí manželky
a řeknu to rychle a hbitě
naše společné dítě

Není žádná brynda
má svoje světy
žije v roli jedináčka
a chodí často po sluchu
je to prostě Linda
podle etikety
Ladislava Špačka
který o tom
nemá ani potuchu

V noci je moudrou sovou
a nevěří lháři
poslouchá Věru Martinovou
nebo se tak alespoň tváří

Na nebi má svoji hvězdičku
je ze všech nejvěrnější
v zimě i v máji
pro Gustíka a Leničku
je to nejcennější
co ti dva mají

Hladím ji někdy po zádech
nevím proč trochu se stydí
občas se dívá na bílou zeď

a já vím, že někoho tam vidí
přišel někdo ze záhrobí
Leničky maminka
občas trochu zlobí
je to jen záminka
všemi svými smysly
aby jsme si ji
všimli

Hlavu dolů nevěší
to když mám depresi
upřeným zrakem na mne hledí
snaží se to vydržet
Jdi do háje s černým mrakem
a nech ho ihned vypršet
a hezky maličko
ukaz mi sluníčko
tak to by mohlo stačit
teď mne začni hladit

Je naším zázrakem
Co je?
zase jsi pod mrakem?
Já nerozumím tvému slovu
ani odrazu na zrcátku
tak znovu a od začátku

Když je Lenička
v krásné halence
ona je jak cestička
do jiné dimenze
do jiného světa
kam občas zaběhne
až bude světa veta
tak nás tam
zažene

No tak se vzbud'te
ještě tady bud'me
dokud se netouláte po nocích
a nenosíte roušku na očích
pak tu můžeme býti
dokud to bude trochu
k žití

Společná báseň

Ty: Vidím v dálce náš dům
nesměj se tomu

Já: Křídla jsme vzali andělům
ve větvích stromu

Ty: Sami jsme ho do země nevsadili
roste tu celých sto let

Já: Uvnitř rozkvetlé lípy
mohla by sama vyprávět

Ty: Jakoby všechno
bylo do tmava
nebyl by to strom ale postava
co se svou velikostí nemůže se hnout

Já: Na vlnách dobra
jako ruce obra
co nás chce k sobě přitisknout

Ty: Možná to není obr zvaný Gérion
jen my sami jsme malinký

Já: Uvnitř slyším srdce
jako zvon
srdce tvojí maminky

Ty: Stojíme před naším domem
naše ústa jako dvě krabičky

Já: Mluvíme se samotným bohem
jako autoři této básničky

Ty: Nebe to je náš strop
a v lese nezemřeme hlady

Já: A z řeky vyndáme periskop
aby nikdo nevěděl že jsme tady

Ty: Stébla trávy to je naše podlaha
stěny jsou keře ostružin a malin

Já: Můj hlas chraplavý
jako když vrána zakráká
po boku ženy a zvěře
nebesa jako baldachýn
uprostřed blízkých
a vzdálených krajin

Ty: Rozvázala se ti tkanička
u botasky

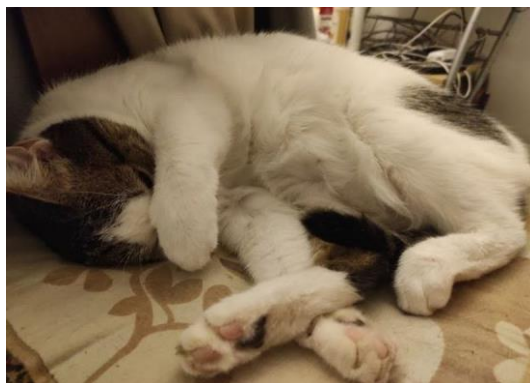
Já: Pořád je to jen básnička
nebo také vyznání lásky

Ty: Jako tvůj dech ledový

Já: Hraní se slovy

Ty: Pavučiny jako sítě

dva černé stíny při modlitbě
Já jsi ty, miluji tě!



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 leden , únor, březen (vydání č.1 /2023) se koná v polovině měsíce březen 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 centracek.prispevky@seznam.cz .

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: David Š., Denisa, Gustík, Ivoš, Kája V., Léňa, 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