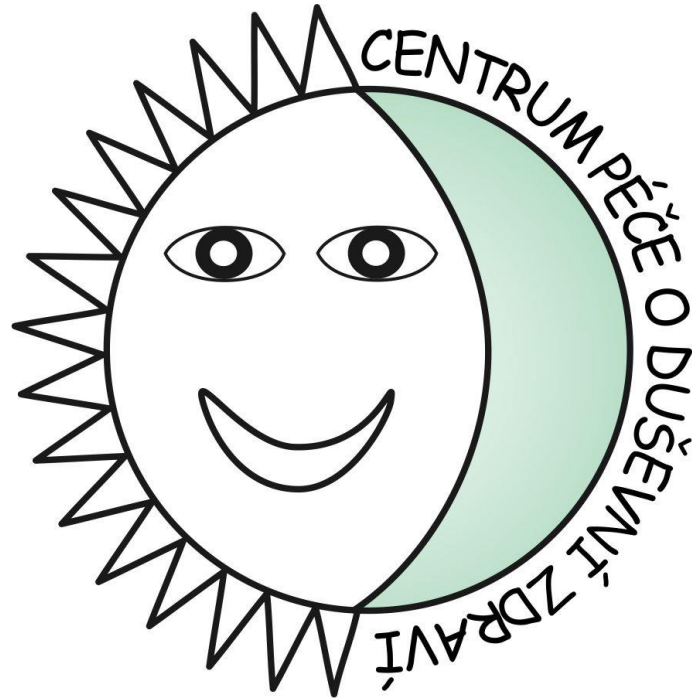


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

10 – 12/ 2023



4. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v letošním čtvrtém čísle.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Podíváme se do Valdštejnské jízdárny a muzea Kampa . Ve zdravém životním stylu si popovídáme o Kaki . Uvaříme si Momo knedlíčky. Přečteme si o Vánočních zvycích a tradicích.

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

Přeji Vám příjemné prožití Vánočních svátků a v novém roce hodně zdraví , štěstí .

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 : <https://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

Den sesterství

22. 2.

Den sesterství má své alternativní názvy jako je Den zamyšlení či Vzpomínkový den. Jeho podstatou je přátelství, proto i tento svátek je mezinárodním dnem přátelství. Slavíme jej v tento den, neboť se narodili manželé Robert a Olave Baden Powell, kteří byly zakladatelé skautské organizace. V tento den slouží všem skautům z celého světa k přemýšlení o sobě, hrají různé hry a scházejí se u ohňů. Svátek všem skautům svět připomíná, že je jich hodně a všichni jsou sestrami a bratry a to bez ohledu z jaké země pochází, či jakou mají barvu kůže nebo jaké vyznávají náboženství, kolik jim je let nebo jaké jsou národnosti.

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

Významné dny v měsíci březen

1. 3.	Mezinárodní den omylů v kalendáři (30. 2.)
2. 3.	Mezinárodní den boje spisovatelů za mír
6. 3.	Den jódu
8. 3.	Mezinárodní den žen
8. 3.	Světový den ledvin
10. 3.	Evropský den památky obětem terorismu
11. 3.	Evropský den mozku
15. 3.	Světový den spotřebitelských práv
15. 3.	Mezinárodní den proti policejní brutalitě
18. 3.	Mezinárodní den nenávisti
19. 3.	Mezinárodní den invalidů
20. 3.	Světový den divadla pro děti a mládež
20. 3.	Světový den frankofonie
21. 3.	Mezinárodní den zdravého spánku
21. 3.	Světový den poezie
21. 3.	Mezinárodní den za odstranění rasové diskriminace
22. 3.	Světový den vody
23. 3.	Světový den meteorologie
24. 3.	Světový den boje proti tuberkulóze
24. 3.	Den Horské služby v ČR
27. 3.	Světový den divadla
28. 3.	Den učitelů v ČR

Světový den poezie

21. 3.

21. března je den, který byl určen jako světový den poezie, stalo se tak i díky podpory Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu. Záměrem vyhlášení tohoto dne je soustředění se na udržení psaní poezie v celém světě, podpora jejího čtení a vydávání a nepřehlédnutelným aspektem je i vyučování poezie v celosvětovém měřítku.

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

Vánoční zvyky a tradice

Adventní kalendář

Patří k nejkrásnějším adventním zvykům. V současné době je často chutným dárkem pro děti, neboť bývá plněn různými sladkostmi. Adventní kalendář má nejen dětem připomenout smysl a význam čtyři neděle trvajících předvánočního času, ale i zároveň zkrátit čekání na nazdobený stromeček a štědrovečerní nadílku. Prvním adventním obrázkovým kalendářem byl výtvar němce Gerharta Langa na počátku 20. století. Když v roce 1908 nápaditý měšťan a majitel prosperující tiskárny v Mnichově na vlastní náklady vytiskl vystřihovací kalendář s názvem V zemi Ježíškově, nechtěně tím vytvořil krásný a dodnes velmi rozšířený zvyk. V padesátých a šedesátých letech 20. století se adventní kalendáře začaly objevovat na pultech většiny evropských zemí. Každý národ si zanedlouho vytvořil svou vlastní variantu předvánočního kalendáře, charakterizující vkus a cítění dané země

Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/vanocni-zvyky-a-tradice>

V dnešní době začínají být hodně populární i kreativní adventní kalendáře, třeba na sociálních sítích v různých skupinách, kde si můžete něco vytvořit, třeba uháčekovat ozdoby.

Adventní věnec

Strojení adventního věnce patří k relativně mladým, zato velmi oblíbeným zvykům předvánočního času. Kořeny tradice sahají do první poloviny 19. století. V Rakousku a v Německu jsou adventní věnce prvními posly blížících se vánočních svátků. Nejstarší písemně doložená zpráva o adventním věnci pochází z roku 1838 z bohatého přístavního města Hamburky. Teolog Johann Heinrich Wichern tehdy nade dveře sirotčince, který spravoval, pověsil na počátku adventu velký věnec vyřezávaný ze dřeva. Každý den na něj umístil jednu zapálenou svíci. Pod věncem stála pokladnička, do které mohli zbožní lidé házet vánoční milodary pro opuštěné a osiřelé děti.

Ze severního Německa se zvyk rozšířil do dalších krajů především zásluhou evangelického hnutí mládeže. Mezi dvěma světovými válkami pronikl za hranice německy mluvících zemí. Adventní věnce se už vyřezávaly nejen ze dřeva a barvily na zeleno, ale zhotovovaly se také ze zelených větviček jehličnanů. Živé adventní věnce symbolizovaly věčný život, který věřícím přislíbil Ježíš Kristus. Kruhový tvar věnce vyjadřoval jednotu společenství lidí a Boha, plamen svíček připomínal Krista jako světlo ozařující plamenem lásky každého člověka. Poněvadž adventní čas začíná čtvrtou nedělí před Vánocemi, ustálil se počet svíci na adventním věnci na čtyřech. Každou adventní nedělí se jedna z nich zapálí.

Původ stromečku

Těžko si dnes dovedeme představit Vánoce bez ozdobeného stromečku. Zelený stromek, ověšený ozdobami, cukrovými řetězy a čokoládovými figurkami je samozřejmě součástí Vánoc. Málokdo však ví, že zdobení živých zelených stromů světly a sladkostmi má kořeny už v pohanských dobách. Tehdy pod nimi lidé tancovali, aby oslavili bohyni slunce. Keltové zdobili stromky a větve, aby uctili boha slunce. Slované zavěšovali tzv. chvojku – velkou jedlovou větev zdobenou sladkostmi. Ta se dávala na vchodové dveře

špičkou dolů, aby se mrtví nasytili už venku a netoužili zaujmout místo živých u slavnostní večeře.

Kdy poprvé stromeček začali využívat křesťané, je skutečně nejisté. Církev zpočátku považovala zdobení stromků o Vánocích za zvyk s pohanskými kořeny. Ve větším počtu se vánoční stromky objevily až na počátku 19. století v domácnostech německých měšťanů, původně v oblastech obývanými protestanty. Předchůdci dnešních vánočních stromků byly malé stromečky, které se zavěšovaly nad štědrovečerní stůl. Zdobila je červená jablka na oslavu svátku Adama a Evy. První český vánoční stromek, jak je známe dnes, spatřil světlo světa v roce 1812. A byl to Jan Karel Leibich, ředitel Stavovského divadla, který jej na libeňském záměčku postavil pro své přátele. Do českých rodin se však tento zvyk dostal teprve o několik desetiletí později. Stromečky byly v té době zdobené papírovými ozdobami, perníčky a ovocem.

Dárky

Už ve starém Římě si lidé na oslavu Nového roku dávali dárky. Později se zimní slunovrat stal vánočním svátkem a obdarovávání zůstalo. Stalo se projevem přátelství a křesťanské lásky k bližnímu. Od šestnáctého století existují důkazy o vyměňování dárků mezi přáteli a příbuznými. Nejvíce dárků dostávaly především děti. V následujících dvou letech už nosil dárky Ježíšek, Santa Claus či Vánoční muž. Bývalo zvykem, že se dárky začnou rozbalovat až v okamžiku, kdy se objeví na nebi první hvězdička. Tím se připomíná betlémská hvězda, která zářila nad Betlémem. Dnes se ve většině zemí dárky rozdávají na Štědrý den nebo druhý den ráno na Boží hod vánoční. Ježíšek přiveze na saních (u nás a v dalších zemích) dárky na Štědrý večer 24. prosince a nadělí je pod stromeček.

Vánoční zvyky Štědrého dne

Znáte staré vánoční zvyky, které se dodržovaly během minulých staletí, či se dodržují i v našem tisíciletí? Se Štědrým dnem se pojí spousta zvyků, tradic a různých pověr, které se odjakživa předávají z generace na generaci. Například pokud si v předvečer Štědrého dne položíte pod polštář vlašský ořech a ihned ráno ho po probuzení (ještě v posteli) sníte, budete celý rok chráněni před blechami a štěnicemi. Ten, kdo vstal za rozbřesku a hned se opláchl vodou z potoka či studny, utužil své zdraví na celý následující rok.

Pokud chováte slepice, nasypte jim zrní s mákem, což vám zajistí, že příští rok dobře ponesou. S dvouletými koňmi jděte na procházku do lesa na dříví – během dalších let budou běhat jako vítr. Abyste si o Vánocích přivolali štěstí, stačí v průběhu štědrovečerní večeře sníst kousek okoralého chleba. Jestliže doma starý chléb nenajdete, nevádí. Stejný účinek by mělo mít vejce snesené na Boží hod. Toužíte se v nejbližší době vdát? Pak je zaručeným receptem nasbírat během Štědrého dne devět patek od vánoček. Koho trápí bolesti nohou, měl by si pod štědrovečerní stůl dát sekerku. Pokud se mu podaří během vánočního stolování na ni šlápnout, bude mít od těchto neduhů pokoj.

Připravila Lenka

Zdroj: <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/vanocni-zvyky-a-tradice>

Cestovatelský zápisník

Letos jsem navštívil dvakrát **Valdštejnskou jízdárnu**.

Poprvé dne 5. 7. 2023 na závěr výstavy: **Josef Mánes, člověk – umělec – legenda**. Jeho tvorba se vyznačuje šíří a kvalitou, zahrnuje práce určené do veřejného prostoru, i výhradně intimního charakteru, díla nadčasová, podobizny, grafiky, krajiny i alegorie. Výstava představuje 400 exponátů.

Druhou výstavu jsem navštívil 4. 11. 2023. Nesla název Petr Brandl: **Příběh bohéma**. Výstava představuje monumentální plátna, portrétní tvorbu, velmi zajímavé žánrové malby. Další zastávkou 5. 7. 2023 bylo muzeum hlavního města Prahy – **Dům u zlatého prstenu**. V muzeu je stálá expozice: Město Praha v době Karla IV. A model Rudolfínské Prahy. V té době tam běžela výstava: **Tržiště ve Vratislavi**.

Dne 4. 11. 2023 jsem měl druhou zastávku v muzeu **Kampa**, kde kromě pevné expozice **Kupky a Gutfrouda** probíhali tři výstavy.

Za prvé **Jan Hendrych (symposia)**-práce z různými netradičními materiály. Výstava představuje práci na 11 sympoziích.

Za druhé- **Paradox módy (móda vs umění)**- výstava představuje dámské šaty, převážně z 60. let od různých renomovaných autorů.

Za třetí – **Lubomír Přibil – Retrospektiva** – osobitý představitel konstruktivismu – nejucelenější přehlídka jeho tvorby. Od stylizovaných figurálních maleb inspirovaných lidovým uměním, se v 60. letech dopracoval ke geometrickým strukturám vytvářených pomocí sítě a provazů napínaných na desky, překližky. výsledné reliéfy překrývá barvou a hliníkovými plátky.

Připravil Ivoš

Mozkové závity

Skrývačky

Přečtěte si následující věty. Jsou v nich ukryty názvy stromů, rostlin a hub.

Stromy

Vem za to táhlo, Hano!
Hledali houby v okolí paseky.
Už budu brzy připraven.
Sestra měla na tomto zubu kaz.
Určitě bude ta úloha brzy hotová.
Pokopete mi to pole, nebo nepokopete mi to pole?
Nacházeli se právě v údolí Skalnatých hor.

Rostliny

Moc dobré maso je telecí.
Je slunečné jítro, celý den bude určitě pěkné počasí.
Nemůže bez ní žít.
Ten hřebíček Anka zatloukla do zdi.
Trávila v pokoji nahoře celé dny.
Jeli jsme na kole na vinobraní.
Pod bělavou slupkou se skrývalo tmavé jádro.

Houby

Sjeli Ohři, Berounku a Vltavu.
Tak snadno jako základní školu absolvoval i gymnázium.
Přivezli škaredé počasí.
Takovou sochu, jako je svatý Václav, každý zná.
Přivezli uhlí, vagon byl úplně plný.

Připravil zvědavý človíček

**zdroj : Kniha Trénink paměti pro každý věk, str. 97
Jitka Suchá**

Ptačí závist

Černobílý svět
Do něžnosti vět
Ukrytý je v klávesách
Rád píšu své symfonie
Obzvláště když venku lijí
A úspěch mám na dosah

Můj kanárek zpívá trylek
Využívá volných chvil
Ve své skromné voliére
Chlubím se mu slavíkem
V krabici od bot pod víkem
Vyhrál jsem ho v téhle éře

Kanárek jihne
Úsměv se pryč mihne
Závist s ním nejspíš cloumá
Chce si to rozdat se slavíkem
Co ho mám v krabici pod víkem
Aby mu ukázal, že není ňouma

Smutno z toho je mi
Že je slavík němý
Kanárku to nejspíš bude líto
Kanárek je pravdou zmámen
Když s ní byl mnou obeznámen
Udělal jsem chybu a teď vím to

Kanárek se souží
Zdraví mu neslouží
Ne tak jak by mělo
Jak ho léčit z deprese
Místo zlobné represe
se mně orosilo čelo

zobáčkem tluče o mříže
možná, že chtěl by do Paříže
možná, že chce to šanci novou
anebo když ho to skolí
vezmu ho do La Scaly
a tam najde lásku
kanárkovou

Anděl podzimní radosti

Představ si krásné slunné odpoledne. Na obloze plují bílá oblaka hnaná podzimním větrem, který vytváří zajímavou hru světél a stínů. Procházíš se městským parkem, aby si načerpal také něco z té atmosféry. Říjen obarvil listy stromů přepestrou paletou barev, která se vnímavému oku pozorovatele nejeví rozhodně jako fádní. Jdeš parkem dál a vidíš lidi posedávající na lavičkách, kteří si chtějí vychutnat krásu a teplo podzimního dne, které se nazývá vznešeně babí nebo indiánské léto. Když park přechází kolem řeky, spatříš výjev, který tě zasáhne u srdce. Mladá a hezká maminka veze kočárek s malým dítětem, vedle ní jde asi dvouletá holčička a poblíž spokojený pejsek nebo fenka border kolie. Holčička se znenadání rozeběhne a zastaví se u hromádky krásně obarvených javorových listů. Chvíli je přebírá, pak nadšeně jeden zdvihne a jde ho hrdě ukázat mamince. Pejsek vše pozorně sleduje a sdílí s holčičkou její nadšení ze života. Rozeběhne se a už je u kočárku a své své dospělé paničky. Nadšeně poštekává, aby oznámil ten úžasný objev barevného listu a malou holčičku tak podpořil. Maminka si klekne ke své holčičce a pejskovi, zahrne si svoje dlouhé vlasy za uši a nechá si ukázat ten vzácný podzimní dar míněno z pohledu malé holčičky. Pejsek se rozštěká, až ho musí paní uklidňovat, aby neprobudil jejich malé děťátko a nechá si vzít svoji holčičkou k místu, kde jsou nejhezčí listy. Pejsek je důležitě doprovází. Maminka se rozzáří tím nejhezčím mateřským úsměvem, který ještě více prosvětlí slunný den.

Pejsek s holčičkou jsou nadšeni, že jejich vděčnost z podzimního dne byla oceněna a přitisknou se na každou stranu k jedné noze maminky, která je i s kočárkem doprovází na místo nejhezčích listů na cestě. Maminka jejich snahu ocení a pohladí každého z nich po hlavě. Holčička je šťastná, že udělala mamince radost a znovu se rozutíká po cestě. Přiběhne k další hromádce listů, a vedle ní uvidí malý proutek. Mezitím už přiběhne k holčičce pejsek a čeká trpělivě, co se bude dít. Holčička si proutek chvíli prohlíží a pak s ním začne jezdit po zemi, až se hromádka zelených, žlutých, okrových, oranžových, purpurových, hnědovínových a podobně zbarvených listů rozdělí na více hromádek, což pejsek oznamuje tichým poštekáváním. Holčička pejska pohladí po hlavě a krku a on jí nadšeně olíže obličej. Opět se rozutíká po cestě napadaným listím až hlasitě šustí, což opět přiměje pejska k vzrušenému štěkotu. Maminka je opatrně napomene, aby neprobudili chlapečka v kočárku. Ale to už všem vyhládne a tak se posadí na lavičku. Každý dostane svůj díl pamlsku, včetně miminka a pejska a pozorují sluníčko, které se sklání k obzoru a postupně přechází v oranžovou a ukrajuje tak jeden z posledních dílů podzimního dne. Dnes si ten den opravdu všichni užili, a příště si mohou jít hrát na hřiště či pískoviště, pokud jim to přívětivost podzimu ještě dovolí.

Konec

**Připravil David Š.
Vlastní tvorba**

Hudební okénko

Peter Gabriel

Umění v hudbě

Mám moc rád Petera Gabriela, prvního kdo se objevil v Genesis. Jeho pojetí hudby a jeho nádherné převleky. Jeho dokonalé videoklipy, které sám dávám na první místo mezi ostatními. Ta tajemnost kolem jeho osoby mne vždycky fascinovala. I trpělivost fanoušků, kteří čekali mnoho let na každou desku jako na zázrak. Jeho nádherné skladby s bohatou škálou zvuků a nástrojů. Žádný jeho hit nebyl jednoduchou záležitostí. A nutil Fanoušky vcítit se do každé fáze skladby, která se během jedné písně tak často měnila. Umělec podivín solitér génius.

Anglický zpěvák, skladatel a multiinstrumentalista se narodil v roce 1950 a stal se výraznou postavou světového rocku. Ovlivněn soulovou hudbou začínal ve skupině Spoken a Garden Wall. Od roku 1966 do léta 1975 člen skupiny Genesis, kdy na sebe upozornil využíváním divadelních prvků a hudebních zvuků a dokonalých převleků při koncertní show. Jeho poloha v Genesis byla více umělecká alternativní. po hudební stránce vysoce hodnotná dodnes fanoušky Genesis obdivovaná.

První sólovou nahrávkou byla cover verze The Beatles Strawberry Fields Forever. Poměrně úspěšné album číslo 1 produkoval Robert Fripp.

První větší úspěch znamenala píseň Games Without Fronters z alba 3.

Až do čtvrtého alba používal názvy Peter Gabriel a občas vydavatelé a fanoušci jim dávali sami názvy. Po tichém přijetí rozlišujících označení alb použil Gabriel sérii dvou hláskových slov jako pojmenování svých alb

tedy úžasné album So

Dále skvělá deska Us

Následovalo cd Up

a zatím poslední pro mě geniální album

v letošním roce I/O

doporučuji hity

i/o

The Court

San Jacinto

Biko

Digging in the Dirt

Kon Takt

Děr Rytmus der. Hitze

Peter Gabriel je v hudbě opravdu jen jeden a i dnes je velice aktivní a jeho koncerty jsou neskutečným zážitkem i přestože už je sedmdesátník. Snad nebudeme na další desku čekat dlouho ale tahle poslední stojí za to. Nádherné kostýmy hlavně z jeho dob Genesis jsou úžasné. Důkaz jak dostat umění, které nestárne do hudby a do dokonalosti videoklipů.

Připravil Gustík

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

Malování podzimu pastelem



Kytičky z korálek a drátků



Dušíčkové věnce



Adventní věnce



Křišťálová pryskyřice



Vánoční dekorace z háčkových řetízků nalepených na polystyrenový korpus



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Jak se vaří ve středu v Centru

KNEDLÍČKY MOMO

(TRADIČNÍ POKRM – BEZMASÁ VARIACE)

Momo knedlíčky jsou tradičním pokrmem v Nepálu, Tibetu, Bhútánu, Sikkimu a Ladaku. Liší se tvarem, druhem těsta i náplní. Do momo knedlíčků si můžete dát doslova „CO DŮM DAL“

My jsme si udělali Nepálskou bezmasou verzi.

Na těsto budete potřebovat: 0,5kg hladké pšeničné mouky a vodu z kohoutku.

Přesný poměr vám nepovím, zkrátka přiléváte a vpracováváte vodu, dokud se z těsta nestane konzistentní hmota. Z té potom vyválíte nudli a krájíte na stejně velké kousky. (cca 6cm.) Poté tvarujeme malé placičky, do kterých přijde náplň, a konce slepíme k sobě.

Náplň: 2 mrkve, čtvrtka zelí, cibule, kousek zázvoru, 2-3 stroužky česneku, sůl, kari koření, olej

Postup: Nakrájenou cibulku orestujeme na oleji, poté přidáme nastrouhaný zázvor nahrubo, poté česnek, ale jen na půl minutky, poté přidáváme nastrouhanou mrkev a zelí také nahrubo, ochutíme solí a kari kořením. Restujeme do měkka a necháme zchladnout.

Naplňené knedlíčky vkládáme na pařáček a necháme vařit 5-10min podle velikosti. Hotové knedlíčky si můžeme namáčet do různých omáček, kečupu, zakysané smetany s česnekem nebo sweetchilli. Zde se fantazii meze nekladou. Knedlíčky jsou dobré i studené a hned se po nich zapráší.

Dobro chut'!





**Připravil mlsný jazýček CPDZ (Denisa)
Foto: vlastní archiv**

Zdravý životní styl



Kaki

Tomel japonský je strom, jež je pěstován už po tisíce let pro své lahodné ovoce a krásné dřevo. Tyto stromy jsou původně z Číny. V tomto článku se zaměříme na ovoce z tohoto stromu. V České republice se pro toto ovoce používá obchodní jméno kaki. Toto ovoce je sladké chuti připomínající jablko, meloun a meruňky. Mají medovou vůni a oranžovou barvu. Existují stovky odrůd kaki, ale odrůdy Hachiya a Fuyu patří mezi nejpobulárnější. Kaki odrůdy Hachiya, které často tvarem připomínají srdce, obsahují velké množství tříslovin, které dávají nezralému ovoci suchou, hořkou chuť. Tento druh ovoce kaki musí být před konzumací plně zralý. Kaki odrůdy Fuyu také obsahují třísloviny, ale jsou adstringentní. Na rozdíl od Hachiya, mohou být kaki odrůdy Fuyu konzumovány, i když nejsou úplně zralé. Na kaki plodech si můžete pochutnat v jejich čerstvé, sušené nebo vařené podobě. Toto ovoce je celkem běžně používáno po celém světě v různých nápojích, koláčích, pudincích i v masových směsích. Fantazii se meze nekladou. Když na pizze může být ananas (hawai pizza), tak můžete udělat i kuřecí maso s kaki a rýží. A nejen, že jsou kaki plody velmi chutné, jsou také plné živin, které mohou prospět vašemu zdraví hned několika způsoby.

1. Kaki jsou plné skvělých a zdravých živin - Ačkoli jsou plody kaki relativně malé co do velikosti, jsou zároveň doslova nabitě až působivým množstvím živin. Ve skutečnosti jeden kousek kaki (cca 168 gramů) obsahuje:

Plody kaki jsou také dobrým zdrojem thiaminu (vitamín B1), riboflavinu (vitamín B2), folátu (kyseliny listové), hořčíku a fosforu. Dále obsahuje vitamin A, C, E, K. Toto krásně barevné ovoce má nízký obsah kalorií a má hodně vlákniny, což ho činí vhodným pro ty, kteří hubnou. Pouze jeden kousek kaki obsahuje více než polovinu doporučeného příjmu vitamínu A, vitamínu rozpustného v tucích, který je kritický pro imunitní funkci, zrak a vývoj plodu. Kromě vitamínů a minerálů obsahuje kaki také širokou škálu super rostlinných sloučenin včetně tříslovin, flavonoidů a karotenoidů, které mohou pozitivně ovlivnit vaše zdraví.

2. Vynikající zdroj silných antioxidantů - Kaki obsahují užitečné rostlinné sloučeniny, které mají antioxidační vlastnosti. Antioxidanty pomáhají předcházet nebo zpomalovat poškození buněk tím, že působí proti oxidativnímu stresu, což je proces vyvolaný nestabilními molekulami nazývanými volné radikály. Oxidační stres byl spojen s určitými chronickými onemocněními, včetně onemocnění srdce, diabetu, rakoviny a neurologických stavů, jako je Alzheimerova choroba. Naštěstí mohou konzumace potravin bohatých na antioxidanty, jako je třeba právě kaki, pomáhat při boji s oxidačním stresem a mohou snížit riziko určitých chronických onemocnění. Obecně jídelníček s vysokým obsahem flavonoidů, které jsou silnými antioxidanty, jež se nacházejí ve vysokých koncentracích ve slupce i dužině kaki, jsou spojeny s nižšími riziky srdečních onemocnění, věkem souvisejícím mentálním poklesem a rakovinou plic. Kaki plody jsou také bohaté na karotenoidní antioxidanty, jako beta-karoten, pigment nalezený v mnoha pestrobarevných ovoce a zelenině. Studie spojily jídelníček s vysokým obsahem beta-karotenu s nižším rizikem srdečních onemocnění, rakoviny plic, kolorektálního karcinomu a metabolického onemocnění

(zdroj zde). Kromě toho další studie u více než 37 000 lidí zjistila, že pacienti s vysokým příjmem beta-karotenu ve stravě mají významně snížené riziko vývoje diabetu 2. Typu.

3. Kaki může mít prospěch i pro zdraví srdce - Srdeční onemocnění jsou hlavní příčinou úmrtí na celém světě a negativně ovlivňují životy milionů lidí. Tak to prostě je. Naštěstí lze většinu typů srdečních onemocnění zabránit snížením rizikových faktorů, jako je třeba nezdravá strava. Silná kombinace živin nalezených v kaki činí toto ovoce vynikající volbou pro posílení zdraví srdce. Jak již bylo ve článku řečeno, kaki obsahují flavonoidní antioxidanty, včetně kvercetin a kaempferol. Konzumace stravy s vysokým obsahem flavonoidů souvisí se sníženým rizikem onemocnění srdce – potvrzeno v několika studiích. Například studie u více než 98 000 lidí zjistila, že lidé s nejvyšším příjmem flavonoidů měli o 18% méně úmrtí na problémy související se srdcem ve srovnání s těmi s nejnižším příjmem této látky. Jídelníčky s vysokým obsahem flavonoidů mohou podporovat zdraví srdce tím, že snižují krevní tlak, snižují „špatný“ LDL cholesterol a snižují zánět. A navíc, taniny, které dávají nezralým kaki plodům jejich hořkost, mohou snížit krevní tlak. Mnoho studií na zvířatech ukázalo, že kyselina taninová a kyselina gallová, které se nacházejí v kaki, jsou účinné při snižování vysokého krevního tlaku, což je hlavní rizikový faktor pro srdeční onemocnění.

4. Kaki může pomoci snižovat zánět - Zdravotní problémy jako srdeční onemocnění, artritida, diabetes, rakovina a obezita jsou často spojeny s nějakým chronickým zánětem. Naštěstí správný výběr potravin, které mají vysoký obsah protizánětlivých sloučenin, může pomoci snížit zánět a snížit tím riziko těchto onemocnění. Kaki jsou vynikajícím zdrojem účinného antioxidantu vitamínu C. Ve skutečnosti jeden plod obsahuje cca 20% doporučeného denního příjmu. Vitamin C pomáhá chránit buňky před poškozením vyvolaným volnými radikály a bojuje proti zánětu v těle. Vitamin C snižuje poškození volnými radikály tím, že „daruje“ elektron těmto nestabilním molekulám, čímž je neutralizuje a zabraňuje jim dalšímu poškození.

C-reaktivní protein a interleukin-6 jsou látky produkované tělem v reakci na zánět. Osmtýdenní studie u 64 obézních lidí zjistila, že doplnění 500 mg vitamínu C dvakrát denně významně snižuje hladinu C-reaktivního proteinu a interleukinu-6. Navíc velké studie spojují vyšší dietní příjem vitamínu C se sníženým rizikem zánětlivých stavů, jako je srdeční onemocnění, rakovina prostaty a diabetes. Kaki také obsahují karotenoidy, flavonoidy a vitamín E, což jsou silné antioxidanty, které bojují proti zánětu v těle.

5. Bohaté na vlákninu - Mít v těle příliš mnoho cholesterolu, zejména „špatného“ LDL cholesterolu, to může zvýšit riziko srdečních onemocnění, mrtvice a srdečního záchvatu. Potravin s vysokým obsahem rozpustné vlákniny, jako je ovoce a zelenina, pomáhají snižovat hladinu cholesterolu tím, že pomáhají tělu vylučovat jeho přebytečné množství. Kaki jsou plody s vysokým obsahem vlákniny, u kterých se prokázalo, že snižují hladinu LDL cholesterolu. Jedna studie zjistila, že dospělí, kteří konzumovali tyčinky, které obsahovaly vlákninu z kaki třikrát denně na dobu 12 týdnů, zaznamenaly významný pokles LDL cholesterolu ve srovnání s těmi, kteří jedli tyčinky, které neobsahovaly vlákninu. Vláknina je také důležitá pro pravidelné pohyby střev a může pomoci snížit vysokou hladinu cukru v krvi. Potravin bohaté na rozpustnou vlákninu, jako je kaki, zpřičiňují pomalé trávení sacharidů a vstřebávání cukru, což pomáhá předcházet tvorbě cukru v krvi. Studie u 117 lidí s diabetem ukázala, že zvýšená spotřeba rozpustné dietní vlákniny vedla k významnému zlepšení hladiny cukru v krvi. Navíc vláknina pomáhá s podporou „dobrých“ bakterií ve vašem střevě, což může pozitivně ovlivnit trávicí a celkové zdraví.

6. Podporují zdravý zrak - Už to bylo řečeno, ale zopakujme si to. Kaki obsahují spoustu vitamínu A a antioxidantů, které jsou důležité pro zdraví očí. Ve skutečnosti jeden plod kaki dodává 55% doporučeného příjmu vitamínu A. Vitamin A podporuje fungování spojivkových membrán a rohovky. Navíc je základním prvkem Rodopsinu, bílkoviny nezbytné pro normální vidění. Plody kaki také obsahují lutein a zeaxantin, což jsou karotenoidní antioxidanty, které podporují zdravé vidění. Tyto látky se nacházejí ve vysokých koncentracích v sítnici, lehce citlivé vrstvě tkáni v zadní části oka. Jídelníček bohatý na lutein a zeaxantin může snížit riziko určitých onemocnění očí, včetně makulární degenerace způsobené věkem, onemocnění, které postihuje sítnici a může

způsobit ztrátu zraku. Studie u více než 100 000 lidí ve skutečnosti zjistila, že ti, kteří konzumovali nejvyšší množství luteinu a zeaxanthinu, měli o 40% nižší riziko vývoje makulární degenerace související s věkem než ti, kteří konzumovali nejmenší množství.

7. Jsou sladké a výborné. Snadno je přidáte do vašeho jídelníčku -Kaki mohou být přidány do různých pokrmů, aby se zvýšila výživná hodnota pokrmu. Toto ovoce si můžete vychutnat čerstvé, jako jednoduché občerstvení, nebo ho můžete použít v různých lahodných receptech. Ve skutečnosti se skvěle spojí se sladkými i slanými pokrmy.

Zde jsou některé způsoby, jak přidat kaki do vaší stravy:

- Nakrájejte ho na salát, jen tak na talíř.
- Dejte si ho s jogurtem a ovesnými vločkami, perfektní dobrotu
- Pečte kaki v troubě – dostanete chutný a zdravý dezert
- Přidejte ho do muffinu nebo koláče
- Zkombinujte ho s bobulemi a citrusovými plody – dostanete lahodný ovocný salát.
- O smažte kaki a servírujte se sýrem Brie – dostanete chutný předkrm.
- Pečte kaki s kuřetem nebo jiným masem – je to jedinečná kombinace chutí.
- Hodí se i do vašeho oblíbeného smoothie – dodá další živiny.
- Kaki můžete i usušit – dostanete výborný snack

Připravila Pavlína Š.

Zdroj

Zimní foto z Centra



Foto očko



Připravila Lenka

Foto: vlastní archiv

Básníci mého srdce

Prokletí Básníci

Pro mě jsou prokletí básníci ti, kteří nebyli za svého života tolik úspěšní nebo dokonce vůbec nebo na ně společnost časem zapomněla nebo dodnes o nich nevědí. Takových básníků musí být určitě mnoho a v každé zemi. Můžou to být i básníci, kteří žili ve své době na okraji společnosti. Závislý na alkoholu na drogách a jejich tvorba nemusela být typickou pro určitou dobu. Mohli mít za sebou i třeba vězení. Je mnoho básníků, kteří se proslavili třeba až po své smrti. Prokletí básníci je označení francouzských nekonformních básníků poslední třetiny 19. století. Poprvé napsané Paulem Verlainem v knize Prokletí básníci.

Styl života jsem již zmínil, tedy alkohol drogy a třeba i násilí a vězení. Hlavním znakem stylu poezie bylo hledat krásu v ošklivosti, psát i o dosud tabuizovaných tématech např. známá báseň Zdechlina CH. Baudelaira. Který je i považován za prvního prokletého básníka žijícího v letech 1821 1867. Dále právě zmíněný Paul Verlaine, Arthur Rimbaud nebo Walt Whitman.

Verlaine je vzácný případ atavismu a tím nepřizpůsobenec, člověk jiné starší doby zabloudilý do doby dnešní. Člověk středověký, bytost primitivní, impulzivná, neřízená rozumem. Nerozlišeně leží v něm vedle sebe, ano víc v sobě nejvyšší i nejnižší, vzlet duše a svoboda srdce i otroctví neřesti, krása i ohyzdnost, vášeň snu i smysl skutečností. Baudelairovo dílo, jeho sbírka Květy zla roku 1857 stojí na rozmezí dob, jednu tvář obrácenou do minulosti, druhou do budoucnosti.

Další, kdo se vrací k prokletým básníkům je básník a překladatel Radek Malý. A překvapivě nejde o Francouze ale o Němce. Prokletí básníci německé poezie. Jsou čtyři George Heym, Jakob van Hoddis, Gottfried Benn a Georg Trakl. Prokletý básník má většinou brutálně pohnutý, nešťastný osud. Heym se ve čtyřadvaceti letech utopil při bruslení. Trakl se v sedmadvaceti předávkoval kokainem a Van Hoddis zešlehl a jako blázen byl Hitlerovými vojáky zabit během druhé světové války. Jediný Benn povoláním lékař se dočkal na konci života uznání i jisté slávy.

Mezi české prokleté básníky patří Otokar Březina nebo Antonín Sova.

Připravil Gustík

**Zdroj: kniha Paul Verlaine Prokletí básníci
Radek Malý Prokletí básníci německé poezie.**

Hrdinové mého srdce

Ryszard Siwiec

Polská Pochodeň

Dne 8 září roku 1968 se na Varšavském Stadionu Desetiletí konala oslava celostátních dožíněk, na kterou přijelo z různých koutů Polska okolo sta tisíc lidí.

Na tribuně bylo stranické a státní vedení. Jejich agresivní výraz odpovídal událostem posledních měsíců, kdy se komunistický režim ocitl v krizi.

Nejdříve stranické vedení nechalo násilně potlačit studentské protesty. Další velký otřes v polské společnosti způsobil 21. srpen 1968, kdy se polské jednotky podíleli na invazi do Československa, kterou cynicky označily jako bratrskou pomoc.

Po projevu prvního tajemníka se na ploše Varšavského stadionu objevily stovky mladých lidí v kroji, kteří tančily polonézu, národní tanec Polska. Čtvrt hodiny po poledni se téměř naproti tribuně, kde sedělo nejvyšší vedení strany a státu, polil rozpouštědlem a zapálil devětapadesátiletý muž. V rukou držel Polskou vlajku, na které byla napsána slova Za naši i vaši Svobodu, čest a vlast. Hořící postava křičela: Protestuji! Ať žije svobodné Polsko! a To je křik umírajícího svobodného člověka!

Ryszard Siwiec se narodil 7 března roku 1909 v městečku nedaleko Řesova. Zajímal se o polské dějiny a rád četl historické romány. Pracoval jako úředník na finančním úřadu v Přemyšli. Když západní část Polska obsadila německá armáda, rozhodl se z úřadu odejít, aby nesloužil okupantům. Po celou dobu pak pracoval jako dělník při údržbě městské zeleně. Zapojil se do odboje a pomáhal polské podzemní armádě. Po válce se v Přemyšli stal spolujatelem malého závodu na výrobu vína a medu. Choval doma kuřata a pěstoval květiny na prodej.

Ve vzpomínce rodiny odmítl pracovat ve školství s vysvětlením, že nebude učit hlouposti. V roce 1945 se oženil. Manželé Siwiecovi měli pět dětí. Ve vzpomínce si děti pamatovaly svého otce jako přísného člověka, odpovědného za své činy, za rodinu, za děti, za manželku. Chtěl aby rodina vždycky držela pohromadě, aby se nikdy nerozešli. Miloval knihy měl jich přes tři tisíce. Ryszard Siwiec měl odmítavý postoj ke komunistickému režimu. V dubnu roku 1968 sepsal Ryszard Siwiec závěť, kterou rodina dostala poštou až po jeho smrti. Ryszard Siwiec svůj čin pečlivě připravoval. Měl poznámky, kde měl strategický plán akce. I když na stadionu o jeho činu mnoho lidí nevědělo, protože režim vše utajil přesto se nakonec i díky polské redakci Rádía Svobodná Evropa celý svět o jeho hrdinské oběti dozvěděl. U nás pak následoval Jan Palach a Jan Zajíc a Evžen Plocek a mnoho dalších.

Ryszard Siwiec byl obyčejný člověk, který se ale vždycky uměl postavit na stranu svobody a svou skromností a pomocí druhým bude patřit navždycky mezi největší hrdiny v našich srdcích.

Připravil Gustík

Zdroj : kniha - Ryszard Siwiec 1909/1968, Petr Blažek

Chvilka poezie

Holčička s háčkem

Když konečky prstů
pošimrala moji bradičku
já jsem vždycky sledovala
svoji babičku
že jsem její neposedný ptáček
co pod postelí nemůže
najít svoje střevíce
když vzala kovový háček
nebo dřevěné jehlice

potom mi ze spíže
dala do pusy sladké cukrátko
usmála se maličko
vzala moje srdce do dlaní
a dala mi háčkované kuřátko
na vajíčko k mojí snídani
a když zase pletla
kolem sebe vonnou svíčku
kuřátko jsem si nesla
do pokojíčku
obloha jasná pokaždé
byla
jsem šťastná
jak nejvíc to dítě
dokáže
od té doby
přestala jsem býti ptáčkem
co létá a běhá po zemi
začala moje spokojená léta
stala jsem se
holčičkou s háčkem
a barevnými přízemi
uprostřed obrovského světa
když z mraků lodička odpluje
holčička, co pořád háčkuje

já nepotřebovala
kouzelnickou hůlku
dala jsem si klubíčka
do svých dvou drdůlků
a nikdy jsem neodešla od háčku
otevřela jsem starou almaru
mohla jsem sedět třeba ve vláčku

a háčkovat barevnou mandalu

mohla jsem sedět třeba u doktora
a uháčkovala jsem zeleného tvora
jako moje babička
ve dlaních jehelníček
počkat, to bude žabička
nebo háčkovaný andělíček

když v noci byli všichni spící
měla jsem pusinku uzamčenou
na klíček
uháčkovala jsem mamince slunečnici
a množství dalších kytíček

odsunula jsem na vodu karafu
mohla začít ta správná přehlídka
dala jsem stranou od večere vidličku
uháčkovala jsem dlouhou žirafu
medvídka nebo lištičku

a všude kde jsem se octla
za mnou létaly vzduchem
háčkované kytičky
jak jsem rychle rostla
zvětšovaly se v mém těle
moje bílé kostičky

mám v sobě přirozenou tvořivost
omotanou přízemí
si ji zdobím
s ní se z nemocí uzdravuji
já si celý svůj život
celou zemi po které chodím
já si ji uháčkuji

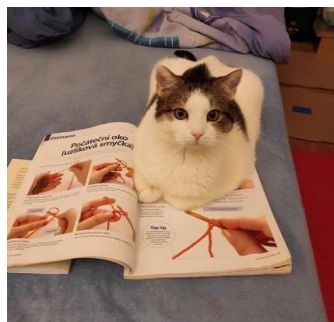
trochu se má duše stydí
spadla mi z nebíčka
kdybych mohla uháčkovat i lidi
a jejich srdíčka
háčkovaný netopýr
v porcelánovém šálku
kdybych mohla uháčkovat mír
a vypárat válku
kam moje cesta míří
dál nežli k dřevěné lavičce

kdybych mohla přízi
prodloužit život mojí babičce

uviděla jsem ve tmě žlutého lampióna
vždyť já jsem jako ona
o tom jsem přeci snila
aby ve mně pořád byla
babičko na nebi
háčkované sluníčko
tě zdraví
položím ho do trávy
najdu pod postelí
alespoň jeden střevíc
a v noci zářící háčkovaný měsíc
tak větre nefuč kolem našich vrat
bude mne jako tvoje náruč kolébat

jako tučnáček s elegantním fráčkem
běží holčička s háčkem
i když je na ulici napůl sníh
klubíčka má v drdůlcích
neskákejte kolem ní vysoko
není dávno žádné mládě
umí se o sebe postarat
hlavně ať neztratí pevné oko v řadě
nebo to bude muset celé
vypárat

Mít správnou vizi
sedící u otevřených oken
žádnou princezniczkou
na hrášku
nabereme přízi
a protáhneme řetízkovým okem
i smyčkou na háčku



Připravil Gustík

vlastní tvorba

Na závěr jedna kresba od Gustíka



Připravil Gustík

vlastní tvorba



Pevné zdraví v novém roce
2024
přejí Erhartovi

(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 /2024) se koná v polovině měsíce březen 2024.**

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.

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: David Š., Denisa, Gustík, Ivoš, Léňa, Pavlína Š.



Kontakt:

Vedoucí CPDZ: Mgr. 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