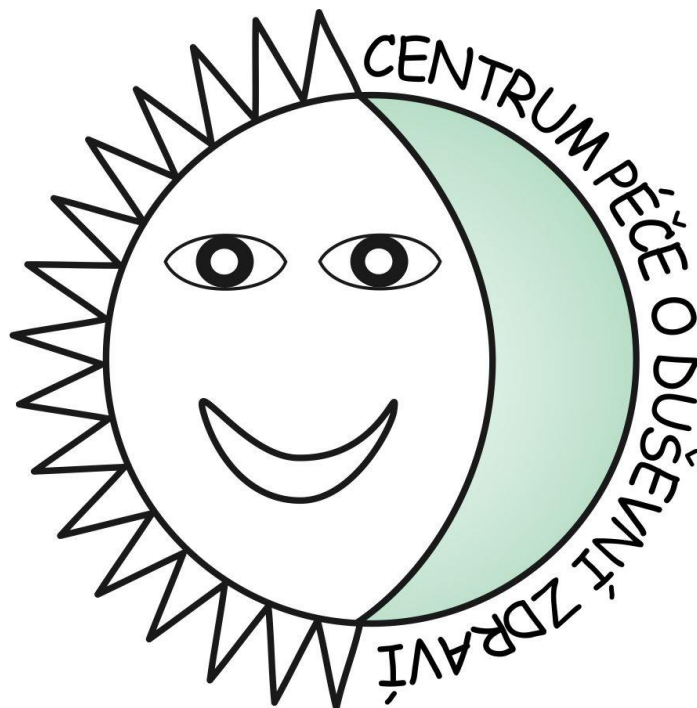


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

1 – 3/ 2023



1. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v letošním prvním čísle. Přichází pomalu příjemné roční období Jaro, za chvíli začne vše kvést.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede do Náprstkova muzea, Sovových mlýnů. Nebo se můžete podívat na Veterány, projdeme se jarní přírodou. Dozvíme se o změně času a přestupném roce. Ve zdravém životním stylu se podíváme na Hlad a chuť k jídlu. Připomeneme si besedu s Jaroslavem Svěceným.

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 duben

1. 4.	Mezinárodní den ptactva
2. 4.	Mezinárodní den dětské knihy
2. 4.	Světový den zvýšení povědomí o autismu
3. 4.	Mezinárodní den spodního prádla
4. 4.	Mezinárodní den proti nášlapným minám
7. 4.	Světový den zdraví
8. 4.	Mezinárodní den Romů
11. 4.	Světový den Parkinsonovy choroby
11. 4.	Mezinárodní den solidarity osvobození politických vězňů
12. 4.	Mezinárodní den letectví a kosmonautiky
14. 4.	Světový den monitoringu diabetiků
18. 4.	Mezinárodního den památek a sídel
20. 4.	Mezinárodní den svobody tisku
22. 4.	Evropský den akcí proti rasismu
22. 4.	Den Země
23. 4.	Světový den knihy a autorského práva
24. 4.	Mezinárodní den skautů a skautek
24. 4.	Světový den laboratorních zvířat
25. 4.	Světový den malárie
26. 4.	Mezinárodní den vzpomínky na Černobyl
26. 4.	Světový den duševního vlastnictví
27. 4.	Světový den grafiky
27. 4.	Světový den sdružených měst
27. 4.	Mezinárodní den smutku
28. 4.	Světový den bezpečnosti a ochrany zdraví při práci
29. 4.	Mezinárodní den tance
30. 4.	Den pracoviště

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

Významné dny v měsíci květen

1. 5.	Svátek práce
3. 5.	Mezinárodní den svobody tisku
3. 5.	Den slunce
4. 5.	Den hasičů
5. 5.	Mezinárodní den porodních asistentek
5. 5.	Den Evropy
6. 5.	Světový den astmatu
8. 5.	Světový den Červeného kříže
8. 5.	Vzpomínkový den na ty, kdo ztratili svůj život během druhé světové války
12. 5.	Den Matek
12. 5.	Mezinárodní den ošetrovatelek
12. 5.	Mezinárodní den podpory nemocných s chronickým únavovým syndromem
13. 5.	Světový den koktejlů aneb Luft'ákovy den
13. 5.	Mezinárodní den Falun Dafa
15. 5.	Mezinárodní den rodiny
15. 5.	Světový den proti mozkové mrtvici
16. 5.	Evropský den Slunce
17. 5.	Mezinárodní den proti homofobii
17. 5.	Světový den informační společnosti
17. 5.	Evropský den Slunce
18. 5.	Mezinárodní den muzeí
21. 5.	Světový den kulturní diverzity pro dialog a rozvoj (Světový den kulturního rozvoje)
21. 5.	Týden solidarity s obyvateli všech koloniálních území
22. 5.	Mezinárodní den pro biologickou diverzitu
24. 5.	Evropský den parků
25. 5.	Ručníkový den
25. 5.	Týden solidarity s národy bez správního teritoria
25. 5.	Mezinárodní den ztracených dětí
25. 5.	Den Afriky
25. 5.	Mezinárodní den počítačů
29. 5.	Mezinárodní den mírových jednotek OSN
30. 5.	Evropský den melanomu
30. 5.	Svátek sousedů
31. 5.	Světový den bez tabáku
31. 5.	Den otevírání studánek

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

Veteráni

Dne 1. 6 2019 jsem šel přes Velké náměstí v Hradci Králové a překvapilo mě, že plno lidí sedělo na zahrádkách restauračních zařízení, ale málo kdo věděl, že kousek od nich na Pivovarském náměstí byla výstava veteránů. Já sám jsem šel náhodou kolem, a narazil jsem na skupinu veteránů.

Vystavená auta byla renovována, v perfektním stavu a nádherně nablýskaná. Překvapilo mě, že se zde neplatilo žádné vstupné. Jsem rád, že jsem na tuto akci náhodou narazil, jelikož byla velmi vydařená a počasí také přálo, a fotky se také vydařily. Škoda jen, že nikde nebyla informace o této akci, jistě by se přišlo podívat více lidí.





Připravil Fanoušek veteránů Míra

Jarní procházka přírodou

Dne 5. 3. 2023 jsem jel na výlet do Dobřenic a Syrovátky navštívit zámek, který byl bohužel zavřený, tak jsem se šel projít do okolních lesů. Příjemně na mě působilo, jak se příroda po zimě probouzí. Všude kolem byly trsy sněženek, krokusy a další jarní kytičky. Jak jsem se procházel, objevil jsem pařez obrostlý houbami, jednalo se o různé typy chorošů. Dále mě zaujal kmen stromu, který byl porostlý mechem takovým způsobem, že to vypadalo jako by strom měl oblečené kalhoty. Udělal jsem pár fotek, tak snad se budou líbit.





**Připravil Míra milovník přírody
foto vlastní archiv**

Cestovatelský zápisník

7.1.2023 Náprstkovo muzeum, Sovovy mlýny. V sobotu jsem vyrazil na cestu do Prahy. První zastávka bylo Náprstkovo muzeum a Betlémském náměstí. Byly tam dvě krátkodobé výstavy. Přízemí je Cesta kolem světa za 80 dní od Julese Verna. Návštěvník si může prohlédnout konkrétní místa fiktivního hrdiny. Předměty, fotografie. Zastávky Egypt, Indie, Singapuru, Číny, Japonska a Spojených států. Dobové předměty v kontrastu s dopravními možnostmi. Lodní doprava, nové kanály, balóny. V prvním patře je výstava Tváře války. Představuje různé historické a domorodé války. Lidé aplikovali náboženskou ideologii a vztah k Bohu a ostatním lidem. Na výstavě je k vidění řada originálních předmětů. Další zastávkou bylo muzeum Kampa v Sovových mlýnech na prohlídce aktuálních výstav. Byly tam dvě aktuální výstavy. Sochař, scénograf, autor kreseb a ilustrací a instalací Stanislav Kolíbal. Průřez tvorby, kresby z Ostravska, ilustrace knih. Druhou výstavou je výstava Josefa Pleskota - Města. Výstava se specializuje na tři specifická města. Hlavní město Praha, oblast Dolních Vítkovic v Ostravě a památková rezervace Litomyšl.

Druhý výlet 18.2. 2023. Cílem výstavy byl Veletržní palác v Holešovicích, Galerie moderního umění. Nejdřív jsem si prošel stále expozice. Dlouhé 19 století, díla od roku 1796 do roku 1918. Díla autorů Národního obrození, díla Francouzských autorů. O patro níž je věnována expozice první republiky. Díla známých autorů dále představuje věhlasná Galerie a nakladatelské domy. Je tam oddělení tvorby sudetských autorů. Představuje tvorbu v Brně, Zlíně a Bratislavě a v Košicích a v Užhorodu.

Přízemí je instalace Evy Kotátkové, spojuje objekty, koláže, kostýmy a texty do celku. Výstava Moje tělo není ostrov má podobu obrovského těla částečně rybího a částečně lidského. A ve vedlejší dvoraně je výstava Květinová unie, vytvořená devíti mladými umělci.

Připravil Ivoš

KREATIVNÍ TECHNIKA MIXED MÉDIA, STRUKTUROVÁNÍ

V kreativní dílně se v tomto roce seznamujeme s technikou **Mixed média** a **strukturování**. Jde o výtvarné činnosti, kdy v jednom díle kombinujeme zdánlivě nesourodé materiály a techniky. Využijeme třeba ubrousky, rýžový papír, hedvábné papíry, staré tisky, lepidlo, textilní tvrdidlo, šablony, strukturovací pasty, akrylové barvy, inkousty, dřevěné výřezy, výřezy z papíru, odlitky z plastových forem, skleněné i betonové kuličky, pěnové i papírové růžičky, kovové přívěšky, ústřížky látek a juty, stará trička, krajky, provázky, patiny,... vlastně vše, co nás napadne. Malujeme štětcem nebo třeba špachtlí, tupujeme houbičkou. Tvoříme na plátně, na kartonu, na překližce, při strukturování můžeme využít i staré sklenice, plechovky a podobně. Tím vším vytváříme specifické, zcela originální dílo. Tato technika je úžasná a nedostižná v tom, že se můžeme zcela oddat své fantazii a smíchat naprosto odlišné materiály, tedy v podstatě vše, co nám přijde pod ruku, a vytvořit tím kompaktní a jedinečné dílo.

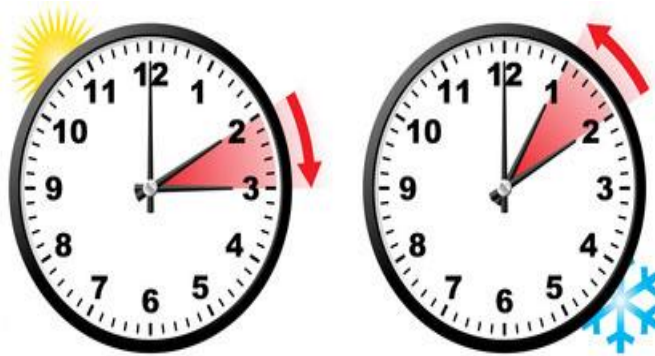
S touto technikou zapomeneme na všechny potíže a unikneme z reality všedního dne do světa fantazie. Zabaví se a zvládne to každý, kdo má o tvoření jen trošku zájem.



Připravila Jindra
foto vlastní archiv

Změny času

V neděli 26. března 2023 začíná letní čas. Hodinová ručička ve 2:00 přeskočí na 3:00. Změny času by se měly podle rozhodnutí Evropské unie zrušit nejdříve v roce 2026. Nechal by se jeden, ten přírodní. Jedná se o středoevropský čas (SEČ), je od podzimu do jara a lidé mu nesprávně říkají zimní.



Připravil Kája V.

Přestupný rok

Přestupný rok je rokem, ve kterém je 366 dní namísto obvyklých 365 dní. Rok je doba, za kterou Země oběhne Slunce – trvá jí to 365 dní 5 hodin 48 minut a 45 sekund. Proto se jednou za 4 roky přidá v únoru jeden den navíc. Únor má tedy v přestupném roce 29 dní namísto 28 dní. Díky tomu se docílí vyrovnání rozdílu mezi kalendářním rokem a tropickým rokem.



V případě, že by neexistoval jednou za čtyři roky přestupný rok, nevyrovnával by se rozdíl mezi kalendářním a tropickým rokem. Postupně by se tak náš kalendář dostával do nesouladu. Došlo by během několika set let například k tomu, že bychom měli **prosinec v létě**.

Výpočet pro zajímavost:

365 dní 5 hodin 48 minut 45 sekund – převedeno na 365,24 dne

$365 : 2 = 182,5$ dne (dělíme dvěma, protože za léto v tomto výpočtu považujeme přesnou polovinu roku)

$182,5 : 0,24$ – pro jednodušší výpočet posuneme desetinnou čárku

$18\ 250 : 24 = 760$

1 45

10

Bez přestupného roku by byl prosinec v létě přibližně za 760 let.

Připravili Kája V., Pavlína Š.

Mozkové závity

Přesmyčky

ve slovech přeházejte písmena tak, aby vznikla slova podle zadání

Méně známé druhy ovoce

wkii
vákodao

apjápa

mitleka

pelmoo

Dopravní prostředky

brulejsot
vlankoa
tuabosu
trvílnuk

petchalecin
sěna
dákdova
krotrat

vjartam
ónimak
terkajt
cremapi

ríklych
lkotikřa
bžolokěka
dyplonáhr

Počasí

vinjokata
purkyo
povilměro

uhda
pháňřeke
bakřou

klebs
dlenái

bočlasont
hmelroín

Oblečení

iknybi
avratka
tekomýl
žnydí

čnopo
tkílo
psily
pákylet

rnebaeci
upnaž
rtyšok

skápe

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, str. 47

Psí poslání

Kapitola 1

Jednoho dne jsem se narodil a byl jsem překvapen, že ač jsem ze začátku myslel, že jsem psí holčička, nakonec, když jsem se podíval mezi nožičky, zjistil jsem, že to není pravda a mám něco mezi zadními nožičkami. Chtěl jsem si to ukousnout, ale moji sourozenci se na mě dívali dost divně a okamžitě žalovali mámě a ta na mě štěkla a řekla mi, že se to nedělá. Taky mi řekla, že když budu hodně obtěžovat psí holky, až budu větší, tak že mi ho stejně ufiknou. A tak jsem raději vzal mámin plnotučný cecík do své malé tlamičky, protože už mě dost kručelo v mém malém štěněcím bříšku.

Sourozenců jsem měl osm – tři sestry a pět brášek. Moje matka byla Německý ovčák, tedy spíše ovčice a jmenovala se Maggie. Byl jsem menší než mí sourozenci, ale o to více oprsklejší. Když se nedívali, nebo ospale zívali, přikrad jsem se nenápadně k mámě a našel její nejkrásnější mléčný kohoutek na jejím bříse. Říká se mu cecík, ale to už jsem zmínil. A tak jsem cucal její mlíčko a přemýšlel, jací jsou lidé a jestli budu někdy mít svého páníčka nebo paničku a jestli budou osamělí, nebo budou mít také svoji rodinu.

Kapitola 2

Někdy za týden od mého narození jsem se ráno probudil a poznal jsem, že ten den se budou dít velké věci. Cítil jsem to ve svém čumáčku, ač jsem ho měl ještě malý. Ve stodole na farmě, kde byly také zvířata, se otevřely dveře a dovnitř vešla člověčí postava, vzala mě do dlaní a mluvila na mě. Moc jsem tomu člověčímu jazyku nerozuměl, ale bylo to něco jako: „Ty jsi tak sladký pejsek, škoda, že si tě nemůžeme nechat, ale dnes odpoledne určitě přijde nějaká milá rodina i s malými dětmi a určitě se jim budeš líbit a vezmou si tě, jen ti musím vymyslet nějaké jméno“. Řekla ta milá paní a odložila mě vedle balíku sena. A tak jsem byl malý psí kluk od mámy, která v Německu hlídala ovce na louce, aby je prý vlci nesežrali, nebo se nezaběhly. Určitě to bylo její psí poslání. A taky abych se narodil a mohl milovat lidi. Jako můj předchůdce Max CJ a Trenta. Taky bych chtěl po louce prohánět ovečky a beránky a nemusí to být ani v Německu. Ale nevím, jestli je to mé psí poslání. Tak jsem z toho nervózní, že nevím, co je mé psí poslání, že jsem se počůral a poblíkal. Ještěže jsem se nepokakal, kdepak nervozitu nemám rád, to je velká potvora, tak ji radši na chvíli zaspím, a až se něco bude dít, tak mě určitě vzbudí. To mi říká můj psí instinkt, i když jsem asi 14 dní starý.

Kapitola 3

Odpoledne mě probudil šramot a nějaké hlasy. Zdá se, že jsem se konečně dočkal, dveře od stodoly zavržaly a otevřely se a do stodoly pronikl sluneční svit. Ale nebylo to jen slunce, co podráždilo můj štěněcí čumáček. A tak jsem na svých nemotorných nožkách balancoval ven, kde jsem větřil zajímavý pach. Když jsem se vykolébal před stodolu na trávu, byl jsem nadšený. Opravdu přijeli nějakí cizí lidé. Dva byli velcí a měli s sebou malou holčičku. Holčička měla dlouhé blond'até vlásky a volala na mě Hafíku. To se mi moc nelíbilo, copak jsem plyšový pejsek, já jsem živý, chápete to?

Po chvíli jako by ti dva velcí lidé pochopili, co jsem jim chtěl říct. A tak své holčičce řekli asi toto: „Lucinko, ten pejsek se nechce jmenovat Hafík“. Ale to už mě holčička vzala do náruče a říkala: „Maxi, Maxičku nikomu tě nedám.“

Takže budu Max jako ten co miloval CJ a Trenta. Hurá, už vím, co je mé psí poslání. Milovat tuhle holčičku Lucy a chránit ji, a taky si s ní hrát. Lucy vem si mě, uvidíš, že tě nezklam. Jo a až vyrostu, chci hlídat ovečky na louce jako máma. Budeš moci za mnou přijít a podívat se, jak mi to jde.

Lidé byli spokojeni s tím, jak si jejich holčička Lucy vybrala, a tak jsem se stal Maxem, ale protože mám rád zdobněliny, rozhodl jsem se, že uslyším i na jméno Maxík nebo Maxíček, tedy dokud budu malý. A to zatím jsem. Už se těším na jejich dům. Doufám, že mě mí dva velcí páníčci, ten muž se ženou dají i jiné úkoly, než si hrát s jejich malou Lucy, já se tak těším na další psí poslání, až dorazíme tam, co bude můj nový domov. A tak jsem se uvelebil na klíně Lucy už v autě na sedadle. Lucy mě hladila po ouškách a bříšku, to mám moc rád, a tak jsem usnul, abych měl dost síly na svůj první úkol v novém domě.

Kapitola 4

Přijeli jsme prašnou cestou ke krásnému dřevěnému domu s balkónem v patře, a také s velkou zahradou. Poblíž byl lán obilí a kukuřice a na dohled i les s rybníkem. Holčička mě podala svým velkým páníčkům, a zatímco muž schoval auto do stodoly, žena mě vzala do náručí a po chvíli mi dala mlíčko do tlamičky. Ale byl jsem zmatený. Od mamky jsem dostával mlíčko z cecíku, ale moje panička mi žádný cecík neukázala. Místo toho vzala jakousi lahvičku s takovým špuntíkem, trochu s tím zatřepala a na hřbet ruky trochu vystříkla. No jo, je to také bílé, jako mlíčko od mámy, jen v jiném balení. Chtěl jsem protestovat, protože jsem byl zvyklý na cecíky u své Německé ovčácké mámy, ale tahle nová panička měla na sobě barevné věci, které my pejsci nenosíme. Ale dám ji ještě šanci. Pokud bude mlíčko chutné a plnotučné, nebudu se na svou velkou paničku zlobit, že mi své cecíky ještě neukázala a nedala mi z nich napít. Třeba se za své cecíky stydí, nebo nejsou určené pro kojení nás malých pejsků, ale protože jsem z toho přemýšlení celý unavený, raději si dám šlofika, abych se mohl probudit v další kapitole, tuším už páté, haf. Tak uvidíme, co se bude dít, až se probudím po krátkém šlofíčku.

Kapitola 5

Když jsem se vzbudil, zjistil jsem, že ležím v nějakém moc hebkém pelišku, vy lidé tomu říkáte froté osuška, vedle mě seděla Lucy a hladila mě po hlavičce. Dnes přišel můj den nového poznání. Ten muž a žena vyslovovali nějaká jména, ale protože jsem jiné lidi než ty dva velké páníčky a malou Lucy neviděl, asi to byli jejich jména. Muž říkal ženě Cindy a ta žena tomu muži říkala Bryane. Někdy si říkali také Miláčku a z toho jsem byl zmatený. Jak mám poznat, kdy můj páníček je Bryan a kdy je Miláček? A kdy je moje panička Cindy a kdy je Miláček? Bohužel to nebylo všechno. Včera jsem slyšel, jak jeden z nich říká Lucy: „Tak se neboj, Beruško a pohlad' si poníka, on ti nic neudělá“. Takže malá panička Lucy je i Beruška. Proč mají ti lidé tolik jmen, proč mi mamka neřekla, že život lidí je tak složitý, ráno chodí často z domu, malou Lucy také někam odvázejí, a večer si zapínají takovou svítící, mluvící krabici, která někdy i zpívá a křičí. Taky bych chtěl ovládnout svoji tlapičkou tu velikou krabici, ale zatím jsem nepřišel na to, jak se zapíná. Ale když ta mluvící a svítící krabice ukazuje lidi a přírodu, třeba ukazuje také pejsky. Možná bych v té hranaté věci mohl vidět i svoji mámu Maggie. A taky ségry a bráchy. Možná to je mé psí poslání. Pochopit, proč lidé

mají tuto svítící, mluvící, křičící a zpívající krabici tak rádi, a také zjistit, jestli ji nemají někdy radši než nás pejsky, fenky a štěňátka. Možná bych mohl tu krabici zakousnout ze žárlivosti, ale máma Maggie mě nepřivedla na svět proto, abych na lidi žárlil, ale abych jim sloužil a miloval je. A tak jsem se rozhodl, že tuhle mluvící, svítící krabici, kde běhají obrázky jeden za druhým, vezmu na milost. A nebudu se jí snažit zakousnout, ani jinak ublížit, i když na ni trochu žárlím, hlavně večer, kdy si ji páníčky Bryan a Cindy zapínají. Ale když jsem viděl nějaká zvířátka v té bedně a jak ni Lucy ukazuje prstíčky a směje se, byl jsem rád, že je šťastná. A to je moje největší psí poslání ze všech. Dohlédnout na to, aby moje rodina Bryan a Cindy a jejich malá Lucy byli šťastní, i když jim ke štěstí a lásce pomůže někdo jiný než já, nebo my pejsci obecně. A náš psí Bůh na hvězdě Sírius nás pejsky vyslal na tuhle planetu, abychom na lidi dohlíželi. Jako můj předchůdce Bailey na Ethana a později Max na CJ a Trenta. Když budu jako on, určitě neudělám pejskům ostudu. Na to vsadím klidně svoji psí tlapku – i tu nejoblíbenější z těch čtyřech, co mám.

Konec.

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Hudební okénko

Hudební okénko
Colin Vearncombe
BLACK
Wonderful Life

Nikdy nezapomenu na první setkání s tímto sympatickým mladíkem ve videoklipu jeho nejznámější písničky, která se stala celosvětovým hitem Wonderful Life. Jednalo se o hudební pořad, který tehdy uváděl Meko Žbirka.

Collin se narodil 26 května roku 1962 v Liverpoolu. Původně byl zaměřený na punk a rock ale později přešel do popové muziky a právě v osmdesátých letech vznikl jeho největší hit. Rok 1985 byl pro zpěváka opravdu zlý. Měl autonehodu. Jeho matka těžce onemocněla a nahrávací společnost mu vypověděla smlouvu a jeho osobní život nestál za nic a k tomu všemu se stal na několik dní bezdomovcem. Všechny tyto pocity vložil do skladby, která mu změnila život. I přesto že natočil několik opravdu skvělých alb, mu nic nepřineslo takový úspěch jako tato jediná skladba. Velice skromný a tichý muž natočil desky jako právě Wonderful Life a Comedy nebo ta poslední velmi ceněná Blind Faith z roku 2015. V posledních letech se objevoval na festivalech, které slavily hudbu osmdesátých let. Jeho kolegové hráli více písniček a Collin jen tu jednu. Byla to velká škoda, protože sám bych vyjmenoval i další. Swingtime, Beautiful, When its over, Asher od Angels Womanty Pather.

Collin zemřel ve věku 53 let 26 ledna roku 2016 po vážně dopravní nehodě nedaleko letiště v irském Corku. Zpěvák byl z důvodu zranění hlavy převezen do nemocnice, kde byl v umělém spánku. Bohužel se jeho zdravotní stav zhoršoval a nakonec obklopen svou rodinou zemřel. Dopravní nehoda byla za jeho největším úspěchem a zároveň i za jeho brzkým odchodem. Pro mě byl vždycky Black jedním z nejlepších popových zpěváků a každá jeho deska, každá jeho píseň byla velice zajímavá a krásná. Pro mě nejde o zpěváka jednoho hitu, jen si celý svět všiml jen této jedné skladby což je opravdu škoda.

Zvláště ta poslední deska je dokonalá.

Skromný zpěvák se zajímavým hlasem a darem pro skládání písniček, největší hvězda 80 let.



Připravil Gustík

Foto

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.imdb.com%2Fname%2Fnm1519726%2F&psig=AOvVaw0dQjWEZPW078eLzp_WP6yb&ust=1680716043387000&source=images&cd=vfe&ved=0CA0QjRxqFwoTCMDmp7XhkP4CFQAAAAAdAAAAABAD

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

Mixed media



Masky ze sádrových obvazů



Příprava na Velikonoce



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Madeirová vrtaná vajíčka



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Jak se vaří ve středu v Centru

Sekaná mozaika (plněná sekaná)

Budeme potřebovat: 1kg mletého masa

(v našem případě šlo o hovězí a vepřové, ale dá se i kuřecí s vepřovým)

2 starší rohlíky

200ml mléka

2 vejce

2 cibule

130g cca strouhanky

Lžička soli, lžička majoránky, lžička kmínu celého, na špičku nože pepře

2 prolisované stroužky česneku

Náplň: 5 vajec natvrdo, jedna paprika, dvě kyselé okurky a dvě nožičky párku

Postup:

Rohlíky nakrájíme na kostičky a propracujeme v mléce. Cibulku si necháme zesklivatět na pánvi, aby nám nepouštěla příliš vodu. Do rozmočených rohlíků přidáme mleté maso, cibulku, česnek, 2 vejce a koření. Vše důkladně propracujeme, přidáme strouhanku a opět důkladně propracujeme. Na pečicí papír si hmotu rozprostřeme zhruba po celé jeho šířce a doprostřed položíme v řadě vařená vejce. Z obou stran vedle vajec naskládáme papriku a okurky také do jedné řady a poslední řada bude párek také z obou stran od vajec. Pomocí pečicího papíru si nejprve lehce zarolujeme okraje a poté celou sekanou. Přeneseme ji na plech, opatrně vyrolujeme z papíru a utěsníme konce a nedostatky. Šišku sekané potřeme olejem a před pečení i během něho podléváme vodou. Pečeme z obou stran na cca 200 stupňů asi 45 min až 1 hodinu.

Za tepla podáváme s kaší nebo bramborem za studena je dobrá i s chlebem.

Dobrou chuť!



Připravil
1 mlsný
jazýček
CPDZ
Foto:
vlastní
archiv



Zdravý životní styl

Hlad a chuť k jídlu



Hlad a chuť k jídlu jsou dvě velmi odlišné věci. Hlad je fyzická potřeba potravy, zatímco chuť k jídlu je touha po jídle. Hlad se vyskytuje v případě nízké hladiny glukózy v krvi a děje se tak několik hodin po jídle – je to ochranný mechanismus, který zajišťuje dostatečné zásobování těla. Chuť k jídlu je podmíněná reakce na jídlo – je to sensorická reakce na vzhled nebo vůni jídla. Je to chuť k jídlu, která může vést „k tomu, že vaše oči jsou větší než váš žaludek.“ Naše chuť k jídlu je úzce spojena s naším chováním, ale také závisí na našem trávicím ústrojí, mozku a tukové tkáni. Máte zvýšenou chuť k jídlu nebo máte pocit, že chcete „sníst všechno co máte zrovna po ruce“? A proč se to vůbec děje? Tyto pocity vycházejí z vaší biochemie anebo emočního spojení, které jste vytvořili s jídlem. Když zvažíte okamžiky zvýšené chuti k jídlu, nestává se často, že by někdo řekl, že touží po brokolici! Chutě se obvykle týkají vysoce zpracovaných potravin, jako jsou rafinované cukry a nekvalitní tuky.

Množství a druh jídla...

Chuť k jídlu je to, co řídí vaši chuť a to je ovlivněno sensorickou reakcí na potraviny. Velkou roli hraje i to, jak konzumované potraviny ovlivňují zdraví a emocionální stav. Chuť k jídlu může být zvýšena nebo snížena hormonálními faktory a stresem. Existuje výrok, že je nejlepší jíst, dokud nebudete prostě plní, nebo ještě trochu hladoví a má to svůj důvod.

Většina lidí se „krmí“ daleko za hranice a přehlíží varovné signály svého těla, že už je sytá a stačilo. V hektickém světě, v němž žijeme, mnozí lidé jedí, když jsou rozrušení nebo za pochodu, a doslova ztrácejí schopnost naslouchat vnitřnímu signálu sytosti. Chutě ovlivňují také naše myšlenky, pocity a emocionální souvislosti s jídlem. Víte o to, že jinak se chová jídlo, které sníte v klidu a pořádně rozžvýkáte? Totéž jídlo (i zdravé), ale sněžené na rychlo bude zátěží pro trávení a bude mít větší tendence ukládat se do tuků. Svou roli zde hrají sliny a spolýkaný vzduch, ale to by byla jiná kapitola.

Druh jídla, který konzumujeme, s tím také souvisí. Například špatná kvalita tuků může u někoho zanechat pocit sytosti, protože tuky jsou velmi uspokojujivé, ale skutečnost je taková, že jde o jídlo plné energie (kalorií), ale s velmi malou výživovou hodnotou. Tělu pak chybí vitamíny, minerály, vláknina a další zdraví prospěšné látky. Nedostatek živin se projeví chutí na něco.

Metabolismus

Náš metabolismus je dalším faktorem, který může ovlivnit hlad. Metabolismus, jednoduše řečeno – je rychlost, jakou vaše tělo převádí potravu na energii. Metabolická rychlost se řídí štítnou žlázou. Štítná žláza je žláza, která se nachází přímo na přední straně krku pod hrtanem a hormony, které produkuje, nastavují klidovou rychlost produkce energie. Náš metabolismus je také ovlivněn svalovou hmotou a hormony. Zvýšený nebo „rychlý“ metabolismus je spojen se zvýšeným hladem; to platí zejména pro sportovce. Čím vyšší je vaše svalová hmota, tím vyšší je vaše metabolická rychlost a svalové buňky vyžadují více energie než tukové buňky v těle. Teoreticky by lidé s vyšší svalovou hmotou měli mít větší hlad, ale kvůli hormonálním mechanismům zahrnujícím inzulín, leptin a ghrelin, stejně jako emocionální faktory, to ne vždy platí.

Jídlo a mozek

Mozek nevydává pocit „plného žaludku“, který pronásleduje signály sytosti, což naznačuje, že jsme jedli. Mozek přijímá signály z řady různých hormonů, které indukují, kdy je potřeba potrava a kdy ne. Signály o sytosti, které mozek zachytí, konvergují na neurony produkující dopamin v

hypotalamu mozku = odměňování mozku, kde se řídí motivace k jídlu. Dopamin přenáší signály odměn a nízké hladiny dopaminu jsou spojeny s nadměrným stravováním.

Regulace a schopnost sebeovládání chuti k jídlu byla předmětem mnoha debat v průběhu posledního desetiletí. Hypotalamus v mozku je hlavním regulačním orgánem lidské chuti k jídlu. Leptin, hormon produkováný našimi tukovými buňkami, poskytuje negativní zpětnou vazbu, která signalizuje, když potřebujeme přestat jíst.

Zvýšená chuť k jídlu byla spojena s hormonální nerovnováhou, duševními poruchami a samozřejmě se stresem. Samoregulace je ideální, nicméně mnoho lidí již nemůže rozlišovat mezi skutečnými signály sytosti a psychologickými vlivy a samozřejmě hormonální nerovnováha také ovlivní chuť k jídlu. Každá žena, která má zkušenost s PMS, ví, jak má v tomto období své chutě pramálo pod kontrolou. Vypadá to na začarovaný kruh, ale dá se z něj vyskočit. Cílem je přemýšlet nad každým soustem a nebrat jídlo pouze jako něco, co utiší žaludek či zažene chuť, ale vytvořit si s ním vztah. Budete-li si dělat z těla popelnici, budete chátat, trpět záněty, civilizačními chorobami a potýkat se s chutěmi a přejídat se k smrti.

Hladové potraviny: Po kterých jídlech máme ještě větší chuť jíst?

Stejně jako je více „kategorií“ hladu, rozeznáváme i více druhů „hladových jídel“. Pokud se bude náš jídelníček skládat převážně z jednoduchých sacharidů, ucítíme hlad poměrně brzy po každém jídlu. Vždyť ne nadarmo se o jednoduchých sacharidech mluví jako o rychlých zdrojích energie. Co ale takový rychlý zdroj energie způsobí v našem organismu? Odpověď zní: rychlý vzestup hladiny cukru v krvi. Ten následně vyvolá vyplavení inzulínu, který „zabojuje“ a hladinu cukru v krvi opět prudce sníží, a my opět cítíme hlad, či dokonce hypoglykémii. Dostáváme se tak do začarovaného kruhu. Jak takové potraviny poznáme? Ukazatelem je glykemický index. Není přitom tak těžké ho zjistit. Není problém si na internetu vyhledat tabulky se seznamem těch nejběžnějších potravin a jejich glykemického indexu. Někteří nutriční terapeuti takové tabulky dávají pro orientaci i svým pacientům. „Referenční hodnotou glykemického indexu je glukóza, tedy cukr, jehož hodnota je rovna stu. Čím nižší hodnotu GI potravina má, tím se pomaleji uvolňuje energie a my delší dobu nemáme hlad. Naopak čím vyšší jeho hodnota je, tím rychleji vzroste hladina glykémie, rychleji také klesne a my tak budeme mít po snědeném jídlu brzy hlad.“

A jaké jsou „hladové“ potraviny s vysokým GI? Jsou to sladkosti, limonády, ovoce nebo bílé pečivo. Pečivo a dále například těstoviny sice obsahují komplexní sacharidy, ale jejich glykemický index je vysoký. V našem okolí se ale nachází další nečekaný strašák, a to alkohol. Alkoholické nápoje nás rozhodně nezasytí, naopak. Mají vyšší glykemický index než samotný cukr, proto máme po alkoholickém drinku brzy chuť k jídlu.

Potraviny, které snižují chuť k jídlu

Mandle - Už malá hrst mandlí vám pomůže zahnat vlčí hlad. Navíc obsahují spoustu antioxidantů, vitamínu E a hořčičku. Ukázalo se taky, že mandle zvyšují pocit plnosti a pomáhají s řízením tělesné hmotnosti.

Káva - Pokud vypijete více než jeden nebo dva šálky kávy denně, může to vyvolat pocity nervozity, ovšem nemusíte se obávat. Naopak, kofein pomáhá zrychlit metabolismus a potlačuje chuť k jídlu. Pozor, nesmíte ale do šálku nasypat hromadu cukru nebo smetany, pak to nebude fungovat.

Zázvor - Po staletí mnoho kultur využívalo zázvorový kořen pro jeho úžasné trávicí schopnosti. Zázvor funguje jako stimulant, který energizuje tělo a zlepšuje trávení, takže pak nemáte hlad. Zázvorové pivo se ale nepočítá.

Avokádo - Má spoustu mononenasyčených tuků, které pomáhají srdci. Kromě toho potlačuje chuť k jídlu, pokud ho konzumujete v klidu. Tuky, které avokádo obsahuje, vysílají signály do vašeho mozku, které mu říkají: Jsem plný!

Kajenský pepř - Podle nedávného výzkumu zveřejněného v časopise Fyziologie a chování může už půlka lžičky kajenského pepře zvýšit metabolismus a způsobit, že tělo spálí dalších deset kalorií navíc. Nemluvě o tom, že ti, kteří pravidelně konzumují pikantní jídla, spálí v dalším jídlu v

průměru o 60 kalorií navíc. Stačí dvakrát denně po dobu jednoho měsíce a zbavíte se dvou kilogramů, aniž byste drželi dietu.

Jablka - Jablka všech odrůd pomáhají potlačit hlad z mnoha důvodů. Za prvé obsahují rozpustnou vlákninu a pektin, což pomáhá navodit pocit plnosti. No a jablka taky regulují hladinu glukózy a zvyšují energetickou hladinu. Kromě toho jablka vyžadují taky hodně žvýkání, což vás nutí zpomalit a dát tělu čas na to, aby si uvědomilo, že už vlastně nemá hlad.

Vejsce - Studie ukázaly, že konzumace jednoho nebo dvou vajec ke snídani napomůže pocitu plnosti. Podle studie také lidé, kteří konzumují pravidelně vejce, přijali v průběhu jednoho dne v průměru o 330 kalorií méně než lidé, kteří jedli spíše sladkosti.

Voda - Není to snadné vypít sklenku nebo dvě vody, abyste zahnali chuť na jídlo? Věda říká, ano, je to tak. V jedné studii z roku 2010 lidé, kteří vypili dvě sklenice vody před jídlem, snědli o 75 až 90 kalorií méně než ti, kteří vodu nepili.

Sladké brambory - Podle vědců obsahují tyhle brambory speciální typ škrobu, který odolává zažívacím enzymům, takže zůstávají v žaludku déle – proto vás naplní a vy nemáte hlad. Navíc mají hodně vitamínu A a vitamínu C.

Zeleninová polévka - Horká polévka se zeleninou na bázi vývaru vás okamžitě zbaví hladu a chutí a ještě s minimem kalorií. Zkuste si dopřát hrnek polévky před jídlem nebo si ji dejte jako hlavní chod!

Hořká čokoláda - Vezměte si jeden kousek nebo dva a pomalu si je vychutnávejte. Vybírejte ale takovou, která má minimálně 70 procent kaka. Hořká chuť snižuje chuť k jídlu, navíc kyselina sterová v hořké čokoládě zpomaluje trávení, takže se cítíte plnější.

Zelený čaj - Nemáte rádi kávu? Pak ji nahraďte zeleným čajem, který pomůže zastavit vaše neustálé chutě k jídlu. Obsahuje totiž katechiny, které zabraňují pohybu glukózy do tukových buněk, což zpomaluje vzestup hladiny cukru v krvi, a zabraňuje tak následnému ukládání tuku.

Skořice - Až budete jíst třeba ovesné vločky nebo ovoce, posypte si je skořicí. Skořice, stejně jako jiné podobné koření (například hřebíček či zázvor), pomáhá snižovat hladinu cukru v krvi, což pomáhá kontrolovat vaše chutě.

Připravila Pavlína Š.

Zdroj

Básníci mého srdce

Nadobro Konec

Robert Frost

Za to, co mám, v mnohém vděčím
těm, kdo tudy přede mnou
jezdívali sem a tam, čímž
připravili cestu mou.
Dnes jim dlužím o to více,
že jsou pryč a nevrátí se

v kočáře a se spřežením,
aby můj krok pomalý
vydělili kvapem spěšným,
ke straně mě zahnali.
Jiná místa nyní znají,
jinak do nich pospíchají.

Tuhle cestu nechali mi,
abych po ní mlčky šel
a snad jenom myšlenkami
v duchu stromům vyprávěl:
"Vaše listí cestě skýtá
první háv, v němž vězí skryta.

Lze však čekat, že až brzy
slunce ztratí sílu svou,
cesta v bílé barvě zmizí,
byť pod vrstvou lehounkou,
takže tvary listů na ní
budou přes sníh k rozeznání."

Nakonec sem v zimě jednou
nepřijdu už ani já
nechat svoje stopy blednout.
A jen liška vyzáblá
plaše, krůčky váhavými
nahradí mé stopy svými.

Připravil Gustík

Zdroj: Cesta, již jsem nešel – Robert Frost

Hrdinové a Hrdinky

Nová rubrika

Vítám vás u mé nové rubriky o hrdinech a hrdinkách nejen naší země, ale z celého světa. První byla žena kdysi dívka z bývalé Jugoslávie

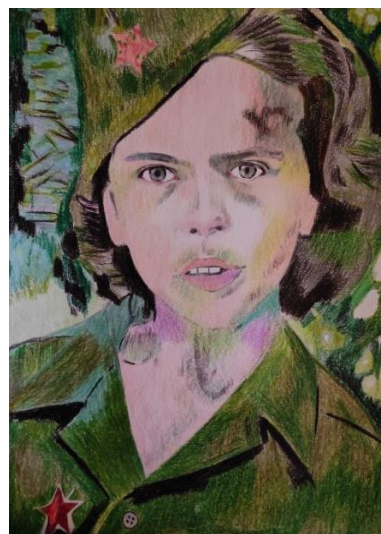
Albina Mali- Hočevar

Zjizvená Albina

Albina Mali- Hočevar se připojila k odboji v bývalé Jugoslávii už v 16 letech a třikrát byla zraněná. Při tom posledním přišla o oko a svou krásu. Její obličej navždy poznamenaly nevzhledné jizvy. Přesto se vrátila do války a bojovala až do konce. Byla jedna z těch, která boje přežila a osobně si později přišla pro nejvyšší ocenění v zemi. Statečná dívka se narodila v září roku 1925 ve městě Vinica v Severní Makedonii do chudé dělnické rodiny. Otec brzy zemřel a matka zůstala sama na osm dětí. Albině bylo 16 let, když druhá světová válka postihla i její zemi.

Hned v létě 1941 se připojila k Národně osvobozeneckému vojsku, složeného z partyzánských oddílů. V jeho čele byl budoucí vůdce Jugoslávie. Albina působila ze začátku jako poslíček ale později se začala účastnit i přímých bojů. Když se jí stalo první zranění, rozhodla se vzít práci zdravotní sestry a ošetřovat zraněné. To ale neznamenal, že by se ocitla v bezpečí mimo bitvy. Na nemocničním lůžku se ocitla ještě dvakrát. Při posledním incidentu ji granát roztrhl obličej a přišla o levé oko.

Když se zotavila lékaři jí poradili, aby se vrátila domů, ale neposlechla je a pokračovala u zdravotní pomoci u různých partyzánských útvarů. Válku přežila jak už jsme si řekli a nejvyšší vyznamenání z ní udělalo hrdinku bývalé Jugoslávie. Z devadesáti jedna oceněných hrdinek byla jedna z devatenácti, která přežila. Později se provdala a měla pět dětí, z nich jedno adoptovala. Země si ji hýčkala a získala místo sekretářky ve státních službách a měla velice slušný důchod. Je potřeba říci, že stejně jako tehdy u nás i v bývalé Jugoslávii byl u moci komunismus. Nakonec se i přes válečné šrámy dožila 75 let. Smrt ji zastihla až v lednu roku 2001. Navždy bude patřit mezi neohrožené bojovnice, která tehdy přes svůj mladiství věk dokázala obětovat to nejcennější co měla, svou krásu a přesto bojovala dokud válka neskončila. Pod svou přezdívkou, kterou si díky zranění vysloužila. Zjizvená Albina.



Připravil Gustík

Chvilka poezie

Pohledem jestřába

Pod palbou gestapa
křikem dětí a žen
nad hlavou viděl
jsem jestřába
proletěl celou naši zem

Všechny kopečky a studánky
z veliké výšky
pozdravil ovečky a beránky
a malinké myšky
a za zvuků sirény
vrátil se zpátky
mezi hyeny
co rozmáčknou hnidu
ze všech sil
a likvidaci židů
berou jako hlavní cíl

Mám od krve kapesník
a pusy plnou pěny
Pražský řezník
musí padnout k zemi
on není tím jestřábem
plamenem uvnitř křesadla
jako krvavá žíla
střepinou co záda zasáhla
se pomsta naplnila

Ten příběh není příběhem
je skutečností
byl jsem malým dítětem
co přemýšlí o věčnosti
čertík uvnitř krabičky
na klíně babičky
její ruce na mém břiše
a ze dřeva hobliny
na černobílou
fotku Jana Kubiše
zíral jsem celé hodiny

Na moji tetu Růžu
na tváře všech

sedmi Mladých mužů
tvář anděla

co se zimou chvěje
v kryptě kostela
Cyrila a Metoděje
desítky dalších Odbojářů
vypálené Lidice
pod rukama nacistických lhářů
ze kterých do dnes zle je

Chvíli před vznikem střetu
strach skrývající se pod dekou
v kabrioletu s otevřenou střechou

Tak jako havraní hejna
budou krajinu hyzdit
a krášlit
hned vedle řidiče
Johannese Kleina
Reinhard Heydrich

Vyslanec inferna
neuteče
černá uvnitř terče
uprostřed sinusoid
Operace Anthropoid

Napiš bílou křídou
slovo strach
vůz zatačel tehdejší
Kirchmayerovou třídou
do ulice v Holešovičkách

Není čas vyčkávat
lidské tělo napodpal
Gabčík odhodil kabát
a chtěl použít samopal

Český odboj zuby zatni
uprostřed lidských těl
vzpříčený náboj v hlavni
výstřel nezazněl

V zastaveném autě
Heydrich se chopil zbraně
na bestii honba
dějiny přepíše
lidský hlas světu
kdo z koho přežije
protitanková bomba
z rukou Kubiše
nezasáhla hlavní prostor

kabrioletu
narazila do karoserie

Není důvod rozum ztrácet
zničit zlo hlásaje
obrovský výbuch detonace
vysypané sklo
příjíždějící tramvaje

Pouhé vteřiny
z výbuchu střepiny
jedna z nebe spadla
zasáhla samotného d'ábla.

V puse mi zůstala
syrová rýže
na těle bílá blůza
na domech vidím
hákové kříže
mé nitro ovládla hrůza
mám oči malého děťátka
co chce být statečný
moje bolest je němá
pohledem vystrašeného jehňátka
u bílé zdi co se zbarví do červena

Těžko můj dech udrží jedny plíce
kde mám najít v sobě tu sílu
u nás na schodech bílá holubice míru
umřela ve spánku
a pod ní rozmačkaný plakát
jak je život krutý
řekni mi beránku
je možné plakat
pokud slzy neuschnuly.

Tak jako na bílém listu
možná všech sedm parašutistů

včetně Kubiše a Gabčíka
klíč zámkem odmyká
a znovu a znovu vypráví
že všichni jsou dneska
jestřábi

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 duben, květen, červen (vydání č.2 /2023) se koná v polovině měsíce červen 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, Jindra, Kája V., 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
E-mail: hkcpdz@seznam.cz

Provozní doba: PO - PÁ 8:00 - 20:00