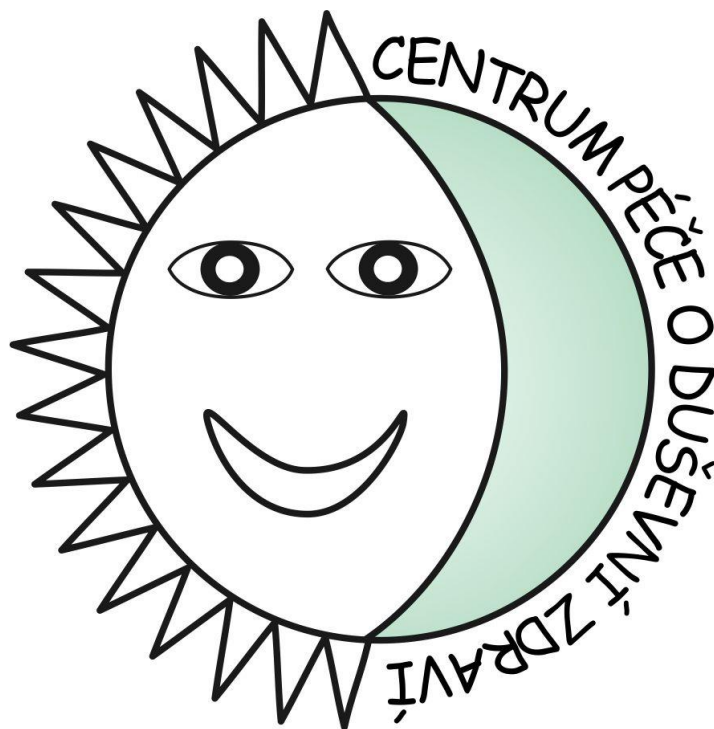


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

1 – 2/ 2020



1. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v dvojčísle leden, únor. S těžkým srdcem bych chtěla Vám klientům Centra duševního zdraví sdělit smutnou zprávu. Navždy nás opustil náš kamarád a manžel naší paní vedoucí, paní Ivy Luděk Šťastný. Měli jsme ho všichni moc rádi a všem nám pomáhal svoji dobrou náladou a velkým srdcem plným lásky. Byl velmi skromný, ale přesto měl velké znalosti o válečných bitvách, józe, reflexní terapii a dokázal nám se vším poradit. Nikdy na něj nezapomeneme.

A teď trochu z jiného soudku, začal nám opět další rok. Sice už kousek utekl, ale máme se zase na co těšit, doufám, že všichni zažijeme dobré věci a bude se nám dařit. Zima sice u nás nevypadá jako zima. Občas nás potrápí nějaká bouře se silným větrem, ale pak zase vykoukne sluníčko a je na světě líp. Hlavně abychom se měli navzájem rádi a pomáhali si navzájem.

I v tomto dvojčísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede do Police nad Metují a do Nasavrk. Nebo Literární okénko, které nám připomene Émile Zola. V Etiketě podle Ladislava Špačka si můžete přečíst o tom, jak se upravit do společnosti – Přitažlivá žena. Dále Vás čeká další část rubriky naše tvoření v Centru. Od tohoto čísla s námi spolupracuje paní spisovatelka Libuše Křapová.

I v tomto čísle Vás čeká malovaná příloha, tentokrát na téma „Peginka a Honzík“. 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

Etiketa podle Ladislava Špačka

Naše vůně je náš šat

Pokud se dřív mužnost projevovala tím, že muž byl cítit potem, tabákem a koňským sedlem, dnes okolí očekává osobnost a přitažlivý mužský parfém.

Přitažlivá žena

Totéž se týká žen: deodorant nenahradí parfém a naopak. Musíme použít oboje, abychom zabránili pocení a vyladili vůni těla do příslušného žánru – lehkého denního nebo těžšího večerního, dráždivě svůdného nebo naivně květinového či ovocného. **Pro denní potřebu a pro mladší ženy a dívky se hodí spíš lehčí vůně, večer můžeme zvolit těžší a nápadnější varianty.** Přes den jsou vhodnější toaletní vody, parfémů si necháváme na večer, ale i parfém použijeme v rozumné míře dané intenzitou vůně. Jestliže kolem sebe vytvoříme oblak silné vůně, která dokonce přebije parfémů ostatních žen ve skupince, kde konverzujeme, budeme působit nepříjemně. **Zvláště opatrní musíme být při stolování, tady s parfémem šetříme, abychom umožnili ostatním u stolu vnímat spíš vůně pokrmů než sousedky.** Čich si rychle zvyká na nové vůně a brzy je přestane vnímat, proto se ženě může stát, že intenzitu své vůně vůbec nevnímá. Parfém aplikujeme na místa, kde tepny zahřívají pokožku (krk, spánky a vnitřní strana zápěstí), aby se aromatické látky postupně odpařovaly. Vhodné je malé balení do kabelky, aby žena v průběhu večera mohla vyčerpanou vůni obnovit.

Velkou pozornost musí žena věnovat úpravě nehtů a vlasů. Zvláště při obchodním jednání neujdou ruce a nehty pozornosti ostatních. Při gestikulaci, předkládání dokumentů a podepisování jsou ruce dominantní a každý defekt působí velmi rušivě. Nehty potřebují pravidelné obnovování laku, pilování, udržování tvaru. Vlasy by měla mít žena sestřiženy tak, aby vypadala upraveně, navíc by je měla zkontrolovat vždy před zahájením jednání nebo vstupem do sálu při společenské akci. Vyčesané a sepnuté vlasy působí slavnostněji, ale stejně jako u šatů, ani u účesu nelze ženám stanovit jeden správný model. V zaměstnání jsou v Americe běžně rozpuštěné dlouhé vlasy, v Evropě jsou naopak obvyklé sepnuté vlasy nebo krátký sestřih. Je už běžné barvit si vlasy i jednotlivé prameny dvěma i více barvami, ale žena by si měla nechat včas dobarvovat odrostlé partie, které vytvářejí dojem zanedbanosti.



Připravila Léňa

Zdroj : NOVÁ VELKÁ KNIHA ETIKETY , Ladislav Špaček, str. 74 - 75

Foto : <https://www.dm.cz/pece-o-plet-a-telo/vune-clanek-c1130990.html>

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

Světový den manželství

12. 1.

Světový den manželství nemá pevně stanovený datum, připadá vždy na druhou neděli v lednu. Tento den se stal světovým symbolem pro manželství, které je po léta osvědčeným vztahem mezi mužem a ženou, zároveň oficiálním svazkem tento vztah upevňujícím. Pojem manželství má v různých kulturách různý význam, ale pro všechny kultury platí, že právě manželství je ekonomicky, sociálně, právně i nábožensky uznáváno jako základní společenská instituce pro výchovu dětí.



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

Foto : vlastní archiv

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 boje proti rakovině

4. 2.

Světový den boje proti rakovině nám má vštípit jak závažná a častá nemoc to vůbec je, existuje mnoho příčin jak tato nemoc propuká, ale také existuje spousta cest jak tomu přecházet a jak se starat o své zdraví. Zvýšenou pozornost k této zákeřné nemoci upoutala právě Pařížská charta práv onkologických pacientů, kterou předkládalo Sdružení na obranu práv pacientů a cílem této charty je zlepšit léčbu rakoviny a také zlepšit výzkum nádorových onemocnění. Den boji proti rakovině využívá k osvětě Ženevská Mezinárodní unie boje proti rakovině. Kampaň této instituce má za cíl osvojení zdravého životního stylu, která je shrnuta do čtyřech bodů - zajistit dětem nekuřácké prostředí - fyzická aktivita, vyhnout se obezitě a dodržování zdravé životosprávy - informovat se o očkování proti rakovině (např. jater či děložního hrdla) - vyhýbat se nadměrnému slunění. Boj proti rakovině podporují celosvětově jak celebrity tak většinou manželky či přítelkyně politických špiček.



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

Foto : https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/dobrovolnici-prodavaji-zlute-kvitky-sbirka-podpori-boj-proti-rakovine-prsu_201605111116_mhornakova

Tři králové

Nastává svátek Tří králů - konec oslav Kristova zrození

Víte, proč Tři králové obcházejí domy a přejí krásný nový rok? Co se skrývá za touto tradicí? Nahlédněte s námi více do hloubky tradice Tří králů, která připadá na 6. ledna.

Opravdové zakončení křesťanských Vánoc připadá právě na 6. ledna. V tento památný den se v našich ulicích vyrobí ve trojicích děti oděné do bílých košil, s papírovými korunami na hlavách a „ten černý vzadu vystrkuje na nás bradu“, protože jeden z nich má vždycky tváře od sazí. Umouněná tvář symbolizuje tmavou barvu pleti. Pokud zazvoní u našich dveří, za zpěvu koledy: My tři králové jdeme k vám, štěstí zdraví přejeme vám..., jdou symbolicky požehnat našemu domu. Na důkaz jejich návštěvy nám nad vchodovými dveřmi zanechají svoji značku (K † M † B † a příslušný rok). Křída, kterou se vám nade dveřmi zvěční, by měla být svěcená.

Vše samozřejmě vychází z křesťanství a z Bible. A jak to vlastně bylo? Dvanáctý den po narození Ježíška, 6. ledna, přišli k jeho jesličkám mudrcové, aby mu přinesli dary nejcennější. **Jezulátko obdarovali zlatem, myrhou a kadidlem.** Snad právě pro počet a vzácnost oněch darů se ve 12. století v legendě objevili právě králové a byli tři. Přibližně v téže době dostávají i svá jména – **Kašpar, Melichar a Baltazar.**

Svátek Tří králů je také svátkem zjevení Páně. Dá se to vysvětlovat i tak, že v tento den se Bůh zjevil jako člověk i pohanům. Pohany v tomto případě ztělesňují právě oni tři pohanští králové.

K+M+B: Kristus at' obydli žehná

Většina lidí si myslí, že K+M+B jsou první písmena jmen oněch králů. Ale je to omyl. KMB neboli latinské CMB ve skutečnosti znamená **Christus mansionem benedicat – Kristus at' obydli žehná** po celý rok (proto se za písmena píše letopočet). A co křížky mezi písmeny? To nejsou žádná plus jako ve školní rýmovačce. Jsou to opravdové kříže na znamení Svaté trojice – Otce, Syna a Duch svatého.



V dnešní době už po českých a moravských ulicích nepobíhají jen tak nějaké děti. Jsou to většinou zástupci **charitativních organizací** a vybírají na potřebné celého světa. A právě požehnání od takových vyslanců by mělo být opravdu to pravé. Protože každý, kdo jim otevře dveře i své srdce, si zaslouží být požehnan.

Připravila Linda

Zdroj : <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/blizi-se-svatek-tri-kralu-konec-oslav-zrozeni>

Foto : <https://www.kudyznudy.cz/aktuality/blizi-se-svatek-tri-kralu-konec-oslav-zrozeni>

Zimní pohádka

Jednou ráno vyběhl srneček Tonda ze svého pelíšku v houštině a vykulil očka. Svět kolem něho přes noc změnil barvu. Zmizelo věčně zelené jehličí, duby měly místo listů bílé polštářky, pod nimi nebyly vidět žádné žaludy. I místo trávy byly nyní na zemi bílé peřinky.

"Sníh, napadl sníh," zaradoval se Tonda a hned zkoušel, jak se v něm běhá, skáče a taky se klouzal. To když náhodou šlápl na zasněženou zamrzlou kaluž vody a uklouzly mu nožky. Zprudka si sedl na zadeček, až se mu hlava zatřepala.

Chvilku překvapeně koukal kolem sebe, pak se zasmál a vyskočil.

"Majdalénko, Majdalénko, pojď se taky sklouznout!"

Ale Majdalénka se na srnečka usmála a řekla: „Nemůžu, Toníku, musím pořádně uklidit a vyzdobit domeček, budou přece Vánoce!“

Tonda se rozběhl k borovici, ve které bydlí skřítek Borýsek.

"Borýsku, pojď se podívat, napadl sníh!"

Ale nikdo mu neodpověděl. Borýsek nebyl doma. Šel Majdalénce uříznout ty nejhezčí borové větvičky na vyzdobení domečku.

Srneček Tonda zesmutněl. Nikdo si s ním nechce hrát. Myšky jsou schované pod sněhem, zajíčkové se taky někde zachumlali, co bude dělat? Pak najednou povyskočil a rozběhl se z lesa ven. Podívá se, co dělá pejsek Ferda. Slyšel už z dálky radostný štěkot a tak byl zvědavý, co to ten Ferda provádí. Doběhl na kraj lesa, schoval se za keřík, aby ho nebylo vidět a pak opatrně vykoukl. Ferda běhal po zahradě a štěkal. A nebyl sám. Za plotem u souseda měl kamaráda Bertíka. Závodili, kdo doběhne první kolem plotu na konec zahrádky, vítěz vždycky zaštěkal, počkal na kamaráda, oba se otočili a pelášili zpět. A tak si hráli a závodili a bylo jim spolu veselo.

Srneček je pozoroval a trochu záviděl. Všechna lesní zvířátka byla schovaná před sněhem a mrazem a on byl za plotem tak sám. Díval se, dokud oba pejskové na sebe nezaštěkali na rozloučenou a každý se rozběhl k domu svých lidí. Tonda se zklamaně otočil a vracel se do lesa. Tolik by se chtěl s Ferdou a Bertíkem hrát, běhat s nimi a skotačit ve sněhu.

A tak šel kolem velkých zasněžených křovin, trochu si stýskal a moc nedával pozor kolem sebe. Ani si nevšiml, že pod křovím se klepe zimou malý zajíček, po větvíčkách poskakují rozčepýření vrabci a hudrují si. V tom bum. Zakopl kopýtkem o kámen schovaný pod sněhem a čumáčkem vrazil do větvi. Ty se roztřáslly, vrabčáci houfem vzlétli a sníh se sypal přímo na malého zajíčka.

"Čim, čim, co děláš, ty nepozoro," hubovali vrabci.

"Čimčarára, čim čim, podívej se, podívej, zasypal jsi zajíčka!"

„Já jsem tady,“ hrabal se z pod sněhu zajíček.

“Já jsem se neztratil. Já mám jenom hlad,“ trochu pofňukával.

„My taky, my taky,“ sborem se přidali vrabci a zanaříkali:

“Nikde nejsou semínka, nikde už nejsou bobulky, všechno jsme sezobali. Čim, čim, čimčarára, čím zaplníme bříska?“

Srneček na ně koukal a najednou si uvědomil, že má taky prázdné břísko. Od rána běhal, poskakoval a teď dostal velikánský hlad. A všude kolem jen sníh a mráz. Co teď?

„Zeptáme se Majdalénky,“ vyhrknul Toník. A už se rozběhl k Majdalénčinu domečku. Vrabčáci v houfu letěli za ním, poslední poskakoval zajíček.

„Majdalénko, Majdalénko!“

Majdalénka vykoukla z okénka a ptala se:

„Copak se stalo? Proč mne voláš, Toníku?“

„Majdalénko, Majdalénko, porad' nám. Máme všichni takový hlad, všechno zobání, větvičky a travička je schované pod sněhem. Máme hlad,“ stěžovali si vrabčáci a Tonda.

„Pan hajný nám donesl do krmelce seno a žaludy, ale veliký kanec Bořivoj nás tam nechce pustit,“ žaloval zajíček.

„No to je nadělení,“ spráskla ruce Majdalénka.

„Co teď budeme dělat? Já musím počkat na Borýska, až mi přinese borové větvičky!“

Toník přešlapoval, přemýšlel a pak najednou vyhrknul:

„Majdalénko, já už vím,“ a radostí si poskočil.

„U chaloupky, tam, kde bydlí pejsek Ferda, tam mají krmítko pro ptáčky.“

Do vrabců jako když střelí, frrr, a už letěli zpět. Přiletěli k domku, posadili se svorně na plot a radostně čimčarali:

„Je tu ptačí krmítko, je tady, čím čím.“

A už jeden po druhém přilétali ke krmítku. Jenže ouha. Krmítko bylo prázdné. Sýkorky a kosové už všechna zrníčka vyzobali. Vrabčáci jeden po druhém opět usedali na plot a znovu zanaříkali:

„Čím zaplníme břicho? Čím, čím, čimčarára, čím?“ A dělali takový rámus, až je uslyšela sýkorka modřinka. Posadila se na střechu krmítka a zacvrlikala:

„Popletové, to musíte zaťukat!“

„Zaťukat?“ divili se vrabci. „Kdepak máme zaťukat a čím, čimčarára, čím?“

Sýkorka jim to ukázala. Sedla si na okno a zaťukala zobáčkem na sklo. Ťuk, ťuk, a pak ještě jednou – ťuk, ťuk.

Okno se otevřelo a vykoukla babička:

„Kdopak to ťuká? Ach tak, sýkorka, v krmítku už nejsou semínka?“

A vyšla na dvorek, dosypala různá semínka a zrní pro vrabce, sýkorce pověsila na provázek lůj a popřála:

„Dobrou chuť, ptáčkové.“

Vrabci zobali, až jim semínka ze zobáčků padala. Sýkorka si sedla na lůj, houpala se a občas taky uzobla. Tonda se zajíčkem z dálky za plotem jen smutně přihlíželi a v břichu měli prázdnou.

Najednou vrabci fr, a opět seděli na plotě. Na dvorek vyšel dědeček a za ním vnouček Honzík.

Naložili na sánky různé balíčky a vydali se do lesa. Nohy se jim bořily do hlubokého sněhu, dědeček sánky táhl a Honzík mu pomáhal. Srneček byl tak zvědavý, kam jdou a co budou v lese dělat, že úplně zapomněl, že má vlastně hlad.

Dědeček s Honzíkem se zastavili na kraji lesa a oprášili malý smrček od sněhu. Toník se zajíčkem se schovali opodál a koukali. Co to tam ti dva budou dělat?

To bylo překvapení. Honzík vybalil mrkvičky, jablíčka, kukuřici, kousky zelí a všechno to s dědečkem pověsili na smrček.

„Dědo, to budou mít zvířátka hezký vánoční stromeček,“ radoval se Honzík. A pak vytáhl ze své kapsičky ještě jeden balíček.

„A, dědečku, ještě jim tam pověsíme perníčky, jsou moc dobré, ty jim budou taky chutnat.“

„Perníčky?“ podivil se dědeček. „Ale, Honzíku, perníky zvířátka nejedí, mohlo by je bolet břicho.“

Honzík zesmutněl. Perníčky mu tolik chutnali, chtěl se o ně se zvířátka podělit. Děda na něho koukl, pousmál se pak povídá:

„Tak víš co? Pár jich tady taky pověsíme. Třeba si pro ně přijde nějaký lesní skřítek.“

„A nebo víla, že, dědečku.“

Ještě si stromeček pořádně prohlédli, aby se ujistili, že se zvířátkům bude líbit a šli spokojeně domů. Jen Honzík se pak ještě jednou ohlédl a všechny je uviděl.

Srnečka Tondu, jak si pochutnává na jablíčku, zajíček chroustal mrkvičku a taky – nebo se mu to jen zdálo? Za stromkem stál opravdový lesní skřítek. Usmíval se a v ruce držel perníček.

Dědečkovi s Honzíkem pod nohama vrzal sníh. Začalo s stmívat, na obloze se objevily první hvězdičky a nad kopcem vycházel velikánský měsíc.

Někde z dálky zněly zvonečky, někdo potichoučku zpíval koledy. Byl Štědrý večer.



Autorka Libuše Křapová

vlastní tvorba

Tuto krásnou pohádku s obrázkem jsme uveřejnili v lednovém čísle 2019 bez souhlasu autorky. Ano, paní Křapová se nám ozvala a právem upozornila na náš prohřešek. My jsme se paní Libuši omluvili, slíbili jsme opětovné vydání Zimní pohádky s uvedením jména autorky. A tak jsme se vlastně s paní Libuší Křapovou seznámili a dnes bychom i našim čtenářům chtěli napsat pár informací o její tvorbě.

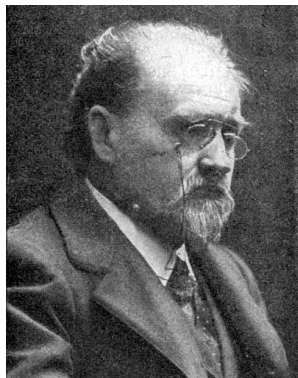
Paní Libuše Křapová žije v obci Záhorovice na východní Moravě. Její původní povolání je zdravotní sestřička. Zpočátku psala jen pro sebe do šuplíku. Později byla zvědavá na kritiku svých příběhů, tak je dala občas přečíst i ostatním. Ráda píše pohádky, které společně s ostatními příběhy zveřejňuje na blogu Matyldino povídání www.matyldinopovidani.cz.

V nakladatelství Petrklíč jí v roce 2018 vyšla kniha pro děti Rozlouskni oříšek, která je stále na pultech knihkupectví. Na podzim tohoto roku by měla vyjít druhá kniha. V jejích dílech se často odráží téma přírody, kterou má ráda. Její příběhy jsou čtivé, ze života a s napínavou zápletkou.

Naši čtenáři se budou moci blíže a postupně seznámit s tvorbou paní Libuše Křapové, vždy s jejím svolením.

Literární okénko

Émile Zola (1840 -1902)



Émile Zola byl francouzský spisovatel, představitel naturalismu. Jeho otec, François Zola, byl italský inženýr, jeho matka, Émilie Aubert, byla Francouzka. Když Émilovi byly 3 roky, s rodinou se přestěhovali do jižní Francie, zde Zolův otec začal pracovat na stavbě zavodňovacího kanálu, který měl svést říční vodu k městečku Eix - Le-Provence. Otec o čtyři roky později, roku 1847, náhle zemřel. V roce 1858 se Zola přestěhoval zpět do Paříže, kde se znovu setkal se svým kamarádem z dětství, pozdějším úspěšným malířem, Paulem Cézannem. Po neúspěšném studiu musel odejít pracovat do nakladatelství Hachette, kde okolo sebe soustředil skupinu mladých romanopisců – tzv. *Médanská skupina*. Svými pokrokovými názory měl velkou zásluhu na liberalizaci politického života ve Francii. Významně se angažoval zejména v *Dreyfusově aféře*, kdy otevřeným dopisem prezidentu republiky pod názvem *J'accuse (Žaluji)* hájil nevinu kapitána Alfreda Dreyfuse, neprávem odsouzeného za špionáž. Za tento dopis byl Zola odsouzen do vězení a musel strávit jeden rok v anglickém exilu. Zemřel údajně nešťastnou náhodou na otravu oxidem uhelnatým poté, co se mu ucpal komín u kamen (později se prokázalo záměrné ucpání komínu). Byl pohřben na pařížském hřbitově Montmartre. Katolická církev zařadila veškeré spisy Émila Zoly (*opera omnia*) na Index zakázaných knih.

Zolovo dílo

Zola se domnívá, že román musí být postaven na vědeckém základě a spisovatel má být pouze pozorovatelem a zapisovatelem objektivní reality. Základem tvorby mají být pouze fakta. Postavy jeho románů jsou určovány nejbližším prostředím, v němž žijí, a dědičností. Dědičnost se stává velkým Zolovým tématem v jeho proslulém cyklu Rougon-Macquartové s podtitulem „přírodopisná a sociální studie rodiny za druhého císařství“. Z dvaceti knih cyklu jmenujme ty nejslavnější: Šťestí Rougonů, Břicho Paříže, Zabiják, **Nana** a Germinal. Z osobních zážitků Zola čerpal v románě Dílo. Výjimečný svým jazykem a skvělým popisem moderní technické společnosti, která se svou odcizeností podílí na morálním pádu člověka, je román Člověk bestie. Zpočátku psal Zola kratší prózy, ještě ovlivněné romantismem, a po šest měsíců řídil literární kroniku Evénement. Zde v ostrých kritikách napadal řadu významných postav tehdejšího literárního světa. Za první

„naturalistický“ román označil Zola již Paní Bovaryovou a za román zásadního významu pak Germinii Lacerteuxovou bratří Goncourtů.

Po třech neúspěšných pokusech se Zola prosadil až roku 1867 románem

- *Tereza Raquinová* - tragický příběh ženy, která se spojí se svým milencem proti manželovi a neváhá jej zavraždit. Kruté výčitky svědomí a neutěšené prostředí, v němž žije, jí však učiní život nesnesitelným. Zola v tomto díle definitivně opouští romantismus. Nalezneme zde i všechny prvky jeho naturalistické tvorby, které později sepsal v teoretické práci
- *Experimentální román*
- *Pravda* – umělecké zpracování *Dreyfusovy aféry*.
- **Románový cyklus s proticírkevním zaměřením:**
- *Lurdy*
- *Řím*
- *Paříž*

Povídkový soubor:

- *Povídky o Ninoně*
- *Nové povídky o Ninoně*

Cyklus "Evangelia": tato díla ovlivněna idejemi utopického socialismu

- *Plodnost*, chvalo zpěv manželské lásky a rodiny
- *Práce*
- *Pravda*
- *Spravedlnost (nedokončeno)*

Zola je také autorem sborníků kritických statí o divadle a literatuře:

- *Naturalismus a divadlo*
- *Naši dramatičtí autoři*
- *Republika a literatura*

Les Rougon-Macquart

Les Rougon-Macquart

Rougon-Macquart je **cyklus 20 románů** s podtitulem „přírodopisná a sociální studie jedné rodiny za druhého císařství“ (*Les Rougon-Macquart. Histoire naturelle et sociale d'une famille sous le Second Empire*). Autor tímto cyklem vytvořil jakousi obdobu Balzacovy Lidské komedie druhé poloviny 19. století. Uvádí zde vůbec poprvé jako hlavní postavy obyčejné dělníky a lidi z periferie. Potomci rodiny se stávají dělníky, horníky, kněžími, vědci, zemědělci, vojáky, podnikateli, spekulanty, živnostníky, prostitutkami i politiky, jejich prostřednictvím autor bez příkras dokumentuje dobu a společnost. Určujícím znakem celého cyklu jsou přechody jednotlivých postav více díly, ve kterých se postupně vyvíjejí (viz rodokmen rodiny v externích odkazech).

- **Zabiják** (orig. L'Assommoir) – 1877 – první čtenářsky úspěšný román. Odehrává se v prostředí dělníků a řemeslníků, kteří hovoří lidovým jazykem, případně argotem. Sedmý román Émile Zoly z cyklu Rougon Macquartové, který vyšel v roce 1877. Většinou je považován za jedno ze Zolových nejlepších děl. Popisuje zhoubný vliv alkoholu na osudy chudých a duševně prázdných lidí. V románu jsou detailní popisy alkoholismu, který je tím „zabijákem“, po němž nese román jméno.
- **Nana** – 1880- Nana je devátou knihou dvacetidílné série Rougon-Macquartové. Jedná se o příběh kurtizány Nany, jež je volným pokračováním příběhu Zabiják. Nana si první popularitu získává v divadle. Nehraje sice dobře, ale je krásná. Díky tomu si podmaní významné muže Paříže. Věrnou společnicí je hlavní hrdince komorná Zoe, která je schopna všechny její mužské návštěvy po domě rozmístit tak, aby se nepotkávaly. Později se Nana stane symbolem zla, přičemž vše, s čímž má nějakého přičinění je nakonec zničeno. Na své milence klade stále nové požadavky, takzvaně je „vycucává“, až jsou mnohdy dohnáni na samé dno. Z dřívějšího vztahu se kurtizáně narodil syn Ludvíček, ten však později umírá na neštovice. Poté co se Nana dozví, že zemřel i jeden z jejích milenců, prodává svůj majetek v dražbě a nakonec sama podléhá neštovicím.

Kniha se mi zpočátku nelíbila, ale ke konci mě zaujala. Po přečtení několika stran mě vyděsilo množství postav s nezapamatovatelnými francouzskými jmény, které byly do děje zapleteny. Dále už naštěstí mnoho rolí nepřibýlo, takže se v nich dalo zorientovat. Překvapilo mě především chování tehdejší společnosti, jež byla otevřená vůči nejružnějším milostným záletům. Na druhou stranu jsem si ale přesně dokázala představit tehdejší Paříž a život v ní. Svoji hrdinku autor obklopil celou plejádou postav ze všech vrstev pařížské společnosti 70. let 19. století.

Úryvek:

- Hned potom se Nana pustila do Faloise, který už dávno pokládal za věc své cti, aby ho přivedla na mizinu; pak teprve bude dokonale *chic*. To mu vhybělo, žena ho musí vynést. Do dvou měsíců bude Paříž o něm vědět, bude číst v novinách své jméno. Stačilo na to šest neděl. Zdědil panství, pozemky, louky, lesy, statky. Rychle všechno prodával, ráz na ráz. Nana se valila přeze všechno jako nepřátelský nájezd, jako mračno kobylek, které ohnivým letem spaluje celé krajiny. Kam stoupla její malá noha, všude bylo pusto. Statek za statkem, louku za loukou, tak křoupala s líbezným úsměvem celé Faloisovo dědictví, tak jako mezi jídly křoupala pražené mandle z kornoutu na kolenou.

Připravila Verča

Zdroj : https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Zola

Foto: https://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Zola

Cestovatelský zápisník

Nasavrky Země Keltů

V sobotu jsem navštívil obec Nasavrky, kde sídlí dva objekty zabývající se životem Keltů.

a) expozice na zámku b) archeopark .

Archeopark se nachází 2 km od městečka Nasavrky. Do skanzenu vstupujeme klešťovitou branou. Vedle ní je uděláno opevnění. Po vstupu do areálu obcházíme jednotlivé objekty. Usedlost s domkem kováře, sýpkou, cisternou, dílnou, polozemnicí, kovárnou a kurníkem. Následuje další hospodářství domkem kameníka, tkalcovskou polozemnicí , barvířským domem .

Poté míjíme dům obchodníka, hrnčíře, hrnčířská pec, sedlářská polozemnice. Následuje sídlo náčelníka, dům mincíře, sýpkou, srub řezbáře, dílna kovolitce . Další zastávkou byl obecní zámek Nasavrky. Používá se ke kulturním účelům a svatebním obřadům. Ve druhém patře je galerie. V prvním patře zámku je expozice, která se věnuje kultuře mladší doby železné. Uvidíte ukázky keltských řemesel. Ukázky hrobových nálezů, keltských šperků a zbraní. Multimediální systém o keltských oppidech, ukázka keltského domu.

Police nad Metují

17.8.2019

V srpnu jsem navštívil Polici a její tři muzea. Muzeum stavebnice Merkur.

Muzeum papírových modelů.

Budova kláštera Muzeum Policka. První zastávkou byla návštěva muzea stavebnice Merkur. V objektu je mnoho modelů a interaktivní dílna. Historie firmy začala roku 1920, tehdy byla patentovaná stavebnice Merkur. Od roku 1925 přichází s novým systémem, kde se jednotlivé části spojují matkami a šroubky. Druhou zastávkou bylo muzeum papírových modelů, kde se nachází mnoho modelů budov a dopravních prostředků. Třetí zastávkou byl benediktinský klášter Police nad Metují, kde v současné době probíhá rekonstrukce. V části objektů sídlí muzeum Náchodska. V srpnu tu byla výstava zajatecký tábor v Broumově. V objektu je několik sálů pevné expozice, kde jsou archeologické nálezy, ukázky měšťanského nábytku. Ve čtvrtém jsem navštívil starou školu dřevěnku. Škola založena v roce 1785. Uvidíte původní vybavení školy.



Připravil Ivoš

foto : <https://www.turistika.cz/mista/muzeum-papirovych-modelu-police-n-metuji/detail>

Červená řepa

V tomto zimním období potřebujeme hodně vitamínů. A proto jsem pro Vás vybrala tuto zeleninu, protože má v sobě hodně vitamínů, které naše tělo potřebuje a je velmi zdravá.

Jako řípa!

Právě tak zdraví budete při pravidelné konzumaci červené řepy.

Máte-li na ni neblahé vzpomínky ze školních jídelen, připravte si ji jinak, způsobů je nespočet. Červená řepa je totiž skoro „záračná“, dopřejete-li si ji často, dokáže Vás účinně ochránit před spoustou i velmi závažných chorob.

Karmínový všeučel

Obsahuje významné množství vitamínu C, E a skupiny B, beta- karotenu, kyseliny listové, železa, vápníku, draslíku, hořčíku, sodíku, křemíku, zinku, selenu, manganu, mědi, jódu. Díky obsahu látky zvané betanin, který působí trochu jako kyselina acetylsalicylová (aspirin, acylpyrin), rozšiřuje červená řepa věnčité tepny, pomáhá bránit vzniku krevních sraženin v cévách, zpevňuje stěny vlásečnic, brání rozvoji aterosklerózy. Červená řepa zároveň snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, takže je celkově skvělým ochráncem před kardiovaskulárními chorobami. Má také silné antioxidační účinky a patrně hraje roli i v prevenci nádorových onemocnění. Výrazně posiluje imunitu, čistí střeva, napomáhá detoxikaci, zlepšuje trávení a činnost jater, působí močopudně, stimuluje tvorbu červených krvinek, má příznivý vliv na kvalitu mozkové činnosti a prospívá i kostem, pokožce, vlasům a nehtům.

Nepředávkuje se

Odborníci doporučují vypít denně 100ml šťávy z červené řepy, a to alespoň deset dní každý měsíc. Ale klidně si ji dejte i v jiné podobě – syrovou, dušenou, pečenou, naslano i nasladko. Nebuďte však překvapení, že při větší konzumaci červené řepy budete mít moč zbarvenou do karmínova. To je normální. **Ale stejně se doporučuje všeho s mírou. I když je to zdravá potravina může mít i nežádoucí účinky na organismu na některé citlivé jedince.**

Červenou řepu můžete použít třeba místo vecky nebo jednohubek. Na malé plátku nanesejte třeba pomazánku a ozdobíte. Nebo nasladko jsem ochutnala dezert, kde byla řepa – kupovaná v sáčku předvařená. Řepa byla nastrohaná a smíchaná s tvarohem, medem. Na dně pohárku byla kolečka banánů. Ozdobené to bylo kouskem ořechu a posypané mandlovými plátky. Bylo to moc dobré a syté.

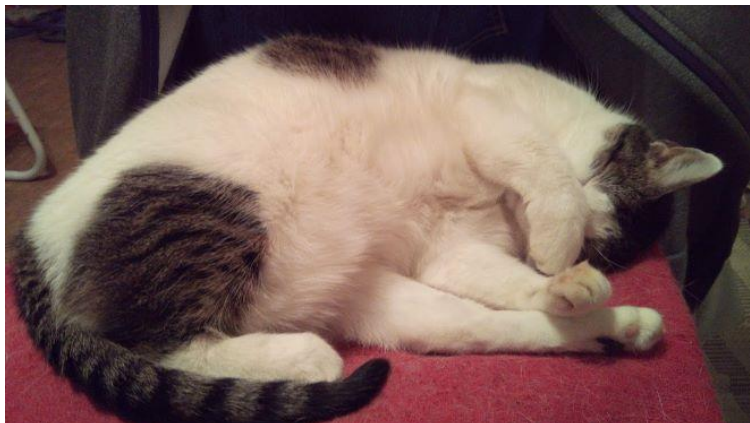
Připravila Sluníčko

zdroj : časopis Chvilka pro tebe, č.1/2020

Mozkové závity

Doplňte do tabulky jednotlivé položky tak, aby začínaly uvedenými písmeny.

	jméno	město	země	rostlina	zvíře	věc	jídlo
B							
H							
J							
L							
M							
A							
R							
S							
V							
N							



Připravil zvědavý človíček

Foto : vlastní archiv

Sonet o ptácích, lidech a věčnosti

V lednu na potoce zmerčil jsem ptáčka
Tloukl smutně do ledu já měl ho za hlupáčka
A tak se smutný ptáček stal mojí touhou
Fotografickou a ve chvíli pouhou
Znalci ptáků mají ho prostě za ledňáčka

V únoru ke krmítku přilítla koňadra
Ukryla si kus slaniny přímo za řádra
Vrabčák vidouce to kroutil nad tím hlavou
Nad sexem s vrabčicí nad zašlou slávou
Lepší než u lidí deprese a podágra

V březnu slyšel jsem zjara zpěv kosí
Žluté zobáky vtipně si prý nosí
Když jsem zašel do lesa slyšel jsem strakapoudy
Při pohledu do stromů zakop jsem o hroudy
V minulosti běhali tu malí chlapečci bosí

V dubnu, květnu v duchu jarních lásek
Místo ptáků okouznil mě první bělásek
Smuten, že jsem nenašel zpěvného slavíka
Zlatý je v kleci, skrz mříže se provlíká
A k tomu hraje na klavír z rádia Malásek

V červnu jsem obdivoval na řece labutě
Při západu slunce než jsem šel na kutě
Volavka se vznesla a tak plachtí oblohou
Škoda, že lidé za ní nikdy nemohou
Ikaros to zkoušel a skončil dole proklatě

V létě v ZOO obdivuji místního pelikána
Má i svou dřevořezbu jako velikána
Amazonské a jiné barevné papoušky
V duchu si je ochočím a hladím za oušky
V téhle ptačí říši čeká mě nirvána

Nejen na podzim slepice se plíží
Někdy nafoukaná povýšeně shlíží
Kohouti na Jamajce do sebe klovou
Když přežijí najdou si milenku novou
Nejlépe hned na zimu když se blíží

Nejlepší ze všech je holubice míru
O ni už někdo napsal epos na papíru
Nesmrtelný duší je zlatý slavík Český
Doufejme, že jeden v nebi to má hezký
Neztrácím snad nejen já v tohle víru

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Dopravní podnik města Hradce Králové, a.s.

Hlavní činností Dopravního podniku města Hradce Králové, a.s. je provozování městské hromadné dopravy na území města Hradec Králové a do dopravně připojených obcí Běleč nad Orlicí, Diveč, Ločenice, Předměřice nad Labem, Stěžery, Stěžírky a Vysoká nad Labem. Městská hromadná doprava je zabezpečována trolejbusy, autobusy a elektrobusy.

Zahájení autobusové dopravy v Hradci Králové je spojeno se vznikem Autodrah města Hradce Králové, tedy datem 24. října 1928, kdy do provozu pak byla uvedena první autobusová linka Kukleny - Nádraží - Slezské Předměstí 1. prosince 1928. 2. května 1949 byla zahájena trolejbusová doprava na lince Nádraží - Nový Hradec Králové.

Dalším významným milníkem hradecké MHD je pak 8. červen 2008, kdy byl uveden do provozu futuristicky pojatý terminál hromadné dopravy.

V současnosti přepravuje cestující 66 autobusů, 40 trolejbusů a 23 elektrobusů na 8 trolejbusových a 22 autobusových linkách. V roce 2018 vozy hradecké MHD přepravily přes 37 milionů cestujících.

Podrobnosti z historie hradecké MHD můžete nalézt v publikaci Historie městské hromadné dopravy v Hradci Králové 1928 – 2013, kde byla poprvé uceleně zmapována pozoruhodná historie a současnost MHD v Hradci Králové.

Další informace o společnosti naleznete na www.dpmhk.cz

Vydáno v Hradci Králové 18/5/2019

Připravil Kája V.

Zdroj: <http://www.dpmhk.cz/51/Historie/>

Hudební okénko

Den, kdy zemřela hudba

3.února roku 1959 v jednu hodinu ráno se do pole s kukuřicí zřítilo letadlo. Podobných leteckých nehod se stávalo během roku mnoho a přesto se tento den zapsal do populární hudby jako nejčernější den nazvaný policií jako den, kdy zemřela hudba .

Na palubě letadla byly tři na tehdejší dobu nejznámější hvězdy Rock n Rollu. J. P. Richardson, Ritchie Valens a hlavně pro některé největší hvězda Rock n Rollu vůbec Buddy Holly.

Tato trojice byla právě na turné Winter Dance Party. Měli v plánu ještě s dalšími hudebníky objet 24 měst na středozápadě USA. Cesta špatně vybavenými autobusy a velmi pomalá cesta hudebníky často hodně vyčerpala a bubeník skupiny skončil nakonec s omrzlinami v nemocnici. A tak padla osudová volba tedy z Clear Lake na další zastávku do Moorhead si pronajmout letadlo. Nevešli se do něj všichni a o jedno místo si házeli mincí. Richardson se na palubu dostal díky chřipce a svoje místo mu přenechal Waylon Jennigs. No, doufám, že ta vaše rachotina zase zamrzne. Řekl tehdy Buddy Holly a Jennigs mu odpověděl No doufám, že vaše letadlo spadne. Osudová věta se stala pravdou.

Na havárii se podepsalo mnoho faktorů. Tím hlavním byla ne zkušenost pilota Rogera Petersona. Ten byl ve fázi zkoušek a nebyl připravený na létání v noci, ani zvyklí na typ letadla. Sám létal jiným druhem. Také bylo velmi špatné počasí. A tohle všechno způsobilo zřícení letadla rychlostí 270 km/h a narazilo do země a zastavilo se až o drátěný plot kolem celého pole. V roce 1971 vznikla legendární píseň a obrovský hit od Dona Mc Leana s názvem American Pie, která popisuje celou tragédii.

Buddy Holly

Vlastním jménem Charles Hardin Halley se narodil 7.září roku 1936 a zemřel, jak jsme už zmínili 3 února 1959 při letecké tragédii. Bylo mu 22 let. I přesto, že jeho kariéra trvalá jen rok a půl patřil mezi nejvlivnější osobnosti Rock n Rollu. Jeho tvář studenta a masivní černé brýle byly hlavním prvkem jeho vzhledu. Natočil desky The Chirping Crickets z roku 57 a v roce 58 pak Buddy Holly a That'll Beth day. Sám vlastním tyto desky a jsem jeho velkým fanouškem. Jeho melodický a zároveň elegantní Rock n Roll s jemným až chlapeckým hlasem ovlivnil u nás třeba Pavla Bobka, který zpíval mnoho jeho hitů. Největší hity jsou určitě legendární Peggy Sue, Everyday, Not Fade Away, True Love Ways, Rave on, Maybe Baby a mnoho dalších.

Ritchie Valens

Vlastním jménem Richard Steven Valenzuela se narodil 13 května 1941 a v době nehody mu bylo pouhých 17 let. Stal se jedním z prvních zpěváků Rock n Rollu a proslul obrovským hitem La Bamba. Byl to pohledný a urostlý mladík, který svým vystupováním dostával zvláště dámské publikum doslova do kolen. Jeho další hity pak byly Come On Let s Go, Ooh my head nebo legendární Donna. Jak o Buddy Hollym tak i o Ritchie Valensovi vznikly samostatné filmy .

Poslední z trojice Jiles Perry Richardson známý jako The Big Bopper se narodil v roce 1947 a byl to známý zpěvák a kytarista a skladatel a hlavně Dj a měl i vlastní schow v rádiu a byl hodně oblíbený.

Na pohled baculatý mladík, který dokázal snadno lidi rozesmát svými vtípky a zároveň složit i hit. Nikdy v populární hudbě se nestala taková tragédie jako v den 3 února roku 1959 kdy zbytečně vyhasly tři životy obrovských hudebních jmen.



Připravil Gustík

Foto : <https://www.frekvence1.cz/clanky/zpravy/den-kdy-zemrela-hudba-pred-60-lety-zemreli-buddy-holly-ritchie-valens-a-j-p-richardson.shtml>

Keramická dílna

Zde je opět malá ukázka našich ručiček,



jak si šikovně poradily

s keramickou hlínou a následně i s glazurou.



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Kreativní dílna

Studnice radosti – na papírky s pěknými zážitky během dne



Komínícci pro štěstí



Sněhuláci z korálků



Masky na Valentýnskou discotéku



Drátované srdce



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Arteterapie

Zdobení Vánočních perníčků



Stačí perníčky a udělaná bílková poleva a vidíte sami, co pěkného vykouzli.



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Vzpomínka na Vánoční tvoření, která ještě proběhla v minulém roce

Betlém vytvořený z přírodních materiálů



Vánoční jmenovky na dárky



Vánoční hvězda z papírových sáčků



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Jak se vaří ve středu v Centru

Pečené kuřecí stehno s bramborem

Suroviny (12)	4 Kg	brambor
	12 ks	kuřecích stehen
	$\frac{3}{4}$ Kg	cibule
	$\frac{1}{2}$	koření pečené kuře, sůl, pepř, másla

Postup:

Cibuli oloupeme. Nakrájíme na půl kolečka a rozdělíme na jednotlivé části. Stehna omyjeme vodou. Osolíme, opepříme. Posypeme kořením na pečené kuře. Do dvou pekáčů dáme na dno cibuli. Poskládáme okořeněná stehna z obou stran. Přidáme kousky másla na stehna. Podlijeme vroucí vodou. Zakryjeme alobalem. Dáme péct do předehřáté trouby na 200 C. Po 35 minutách plechy otočíme v troubě.

Mezitím si oloupeme brambory. Omyjeme, nakrájíme. Zalijeme vodou. Za dalších 20 minut přehodíme pekáče v troubě a odkryjeme. Dáme vařit brambory. Po dalších 20 minutách otočíme plechy .

Přejeme Vám dobrou chuť.

Výborné !!!



Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv

Pranostiky pro měsíc leden

- V lednu mráz - těší nás; v lednu voda - věčná škoda.
- Leden jasný, roček krásný.
- V lednu málo vody - mnoho vína, mnoho vody - málo vína
- Když v lednu hrom se ozve, hojnost vína je v očekávání.
- Jestliže země v lednu měsíci otevřena jest a obzvláště když poslední větrové přitom bouří, tehdy panují rozličné nemoce.
- Když roste tráva v lednu, roste špatně v červnu.
- Mnoho sněhu v lednu, mnoho hřibů v srpnu.
- Co leden sněhem popráší, to únor s víchrem odnáší.
- Hojný sníh v lednu, málo vody v dubnu.
- Leden studený, duben zelený.
- Když není konec ledna studený, únor to dvakrát nahradí.
- Lednový déšť z pecnu odkrajuje.
- Lednová zima i na peci je znát.
- Lenivého tahá mráz za nos, před pilným smeká.
- Teplý leden, k nouzi krok jen jeden.
- Když v lednu včely vylétují, to nedobry rok ohlašují.
- Jak vysoko v lednu leží sníh, tak vysoko tráva poroste.
- Je-li leden nejostřejší, bude roček nejplodnější.
- Holomrazy - úrody vrazí.
- Ryje-li krtek v lednu, končí zima v květnu.
- Než v lednu sedláka, to radši vlka na poli viděti
- Suchý leden, mokrá červen.
- V lednu moc sněhu, v červnu moc sena.
- Když je leden bílý, je sedlákovi milý
- Je-li teplo v lednu, sahá bída ke dnu.

Připravil Hasky

Zdroj : <http://www.pranostika.cz/leden.html>

Pranostiky pro měsíc únor

- Únor bílý - pole sílí.
- Únor - úmor: kdyby mohl, umořil by v krávě tele a v kobyle hříbě.
- Únorová voda - pro pole škoda.
- Netrkne-li únor rohem, šlehne ocasem.
- Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží
- Leží-li kočka v únoru na slunci, jistě v březnu poleze za kamna.
- V únoru sníh a led - v létě nanesou včely med.
- Když skřivánek v únoru zpívá, velká zima potom bývá.
- Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky
- Když únor vodu spustí, ledem ji březen zahustí.
- Když tě v únoru zašimrá komár za ušima, poběhneš jistě v březnu ke kamnům s ušima.
- Teplý únor - studené jaro, teplé léto
- Co si únor zazelená - březen si hájí; co si duben zazelená - květen mu to spálí.
- Mnoho mlh v únoru přivodí mokré léto.
- Můžeš-li se v lednu vysléci do košile, připravuj si na únor kožich.
- Když větrové na konec února uhodí, moc obilí se na poli neurodí
- Jestli únor honí mraky, staví březen sněhuláky
- V únoru-li vítr neburácí, jistě v dubnu krovy kácí.
- Když v únoru mráz ostro drží, to dlouho již nepodrží.
- Je-li v únoru zima a sucho, bývá prý horký srpen
- V únoru když skřivan zpívá, velká zima potom bývá.

Připravil Hasky

Zdroj : <http://www.pranostika.cz/unor.html>

Mé fotografické „očko“

Hledej kočičku



Připravila Léňa

Zdroj : vlastní archiv

Smějeme se s Gustíkem



Připravil Gustík
vlastní tvorba

Zdravý životní styl

Chřipka

Chřipka je onemocnění způsobené virem, které navzdory tomu, že je považováno za běžné, v Česku ročně zabije více než 2 tisíce lidí. Ačkoli bývá smrtelná především u lidí starších 65 let, umírají na ni lidé každého věku. Lékaři jako řešení vybízejí k očkování, to musí probíhat každoročně, virus totiž každý rok mutuje a nelze si vůči němu získat imunitu. Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění, které se v ČR vyskytuje většinou v období od ledna do března. Již třetím rokem jsou v ČR dostupné tetravalentní vakcíny, které poskytují očkovaným širší ochranu proti čtyřem cirkulujícím kmenům chřipky.

Popis

Chřipka je vysoce nakažlivé virové onemocnění vyskytující se po celém světě - v chladném období s menším počtem slunečních dní v oblastech mírného pásu a většinou během teplé vlhké sezony v tropických oblastech. V České republice je vrchol výskytu infekce většinou v období od ledna do března, ročně bývá hlášeno 850 000 – 1 200 000 onemocnění, skutečný výskyt je však ještě vyšší. Chřipka není banálním onemocněním, o čemž svědčí každoročně vysoký počet obětí ve světě mezi 250-500 tisíci. V ČR si virus chřipky žádá stovky až tisíce lidských životů ročně následkem samotné infekce virem, v důsledku současné infekce i s jiným původcem nebo zhoršením jiné chronické nemoci např. cukrovky, astmatu, hypertenze apod.

Při poslední chřipkové sezóně bylo hospitalizováno **z důvodu závažného průběhu chřipky na oddělení ARO nebo JIP přes 600 osob. Téměř třetina z nich nemoci podlehl.** (zdroj: SZÚ)

Zdroj chřipkové nákazy

Mezi lidskou populací se šíří chřipkové viry A, B, C (Influenza). Chřipka A probíhá v explozivních epidemiích, chřipka B nevyvolává pandemie, probíhá spíše v lokálních, pomaleji se šířících epidemiích. Chřipka C se vyskytuje pouze sporadicky, vyvolává mírná onemocnění, nejčastěji u dětí. Virus typu A je značně nestabilní, často mutuje (možné kombinace H1-H17 a N1-N9). Přenáší se nejčastěji vzduchem v kapénkách, které pocházejí z dechu, kašle nebo kýchání infikovaných osob, ale i kontaminovanými rukama, jež se dotknou obličeje. Proto je chřipka tak snadno přenosná.

Příznaky chřipky

Zdrojem původce nákazy klasické sezonní chřipky je výhradně člověk infikovaný virem chřipky, a to od konce inkubační doby, která bývá nejčastěji 1–3 dny, tedy ještě před prvními příznaky infekce. Po propuknutí nemoci je člověk nakažlivý asi 3 až 5 dní, děti 7 až 10 dní. Chřipka začíná náhle z plného zdraví horečkou, zimnicí, bolestí hlavy, bolestmi ve svalech, bolestmi kloubů, přecitlivělostí pokožky, malátností, později přistupuje suchý kašel. Rýma nebývá. Onemocnění trvá obvykle 2–7 dní a spontánně končí po krátké rekonvalescenci uzdravením. U starších, oslabených nebo chronicky nemocných osob, které jsou onemocněním nejvíce ohroženy, může vyvolat zápal plic, poškození srdečního svalu nebo nervové tkáně a u dětí zánět středního ucha.

Ochrana a prevence chřipky

Mezi významná preventivní opatření patří zdravý životní styl (aktivní pohyb, otužování, dostatečný přísun vitamínů), hygienická opatření (časté mytí rukou, pravidelné větrání místnosti, užívání jednorázových kapesníků a ručníků) a očkování.

V ČR je v porovnání s řadou dalších evropských států proočkovanost proti chřipce stále nízká (5–7 %) a obecné povědomí o výhodách i nevýhodách tohoto typu vakcinace velmi různorodé. Za vyspělými zeměmi zaostáváme i v proočkovanosti rizikových skupin populace (starší a chronicky nemocné osoby) i zdravotnického personálu. Častým zdrojem pochybností je obecné podcenění chřipky jako závažného onemocnění a neopodstatněná nedůvěra ve vakcíny. Vakcinace proti sezonní chřipce se provádí u dětí od 6 měsíců věku, nejdůrazněji je doporučena **osobám s chronickým onemocněním**, u nichž onemocnění chřipkou obvykle vede ke zhoršení jejich základního onemocnění, a osobám od 65 let věku. Dále je doporučena ochrana včasným očkováním **těhotným ženám a ženám, které plánují těhotenství během chřipkové sezony, obézním osobám a kuřákům**.

Uvedený výčet nejrizikovějších skupin v žádném případě neznamená, že by vakcinace jiných rizikových skupin či zdravých osob neměla být zvažována nebo prováděna. Obecně se doporučuje zaměstnavatelům, aby nabízeli možnost zvýhodněného či bezplatného očkování proti chřipce svým zaměstnancům, neboť je to pro všechny výhodné jak ze zdravotního, tak i ekonomického hlediska. Vzhledem k poklesu hladin ochranných protilátek a průběžně probíhající změně cirkulujících kmenů se doporučuje **každoroční přeočkování proti chřipce jednou dávkou vakcíny**. Dvoudávkové schéma se týká všech dětí očkovaných poprvé, zpravidla před zahájením pravidelné docházky do kolektivního zařízení, kde se nepřepokládá, že se dosud setkaly s chřipkou.

Nejvhodnější doba pro očkování je období **před začátkem chřipkové epidemie, tedy od konce září**. Díky neustálému vývoji vakcín jsou v letošním roce k dispozici pouze **tetravalentní vakcíny, které poskytují očkovaným nejširší možnou ochranu proti čtyřem cirkulujícím kmenům chřipky**. Ochrana před chřipkou nastupuje 2 týdny po očkování.

Antibiotika na chřipku ?

Podle České lékárnické komory holý nesmysl. Antibiotika jsou v tomto případě neúčinná. Důvod je prostý : jako taková totiž působí proti bakteriím a chřipka je ovšem onemocnění virového původu.

Mýty a fakta o očkování proti chřipce

Chřipku je lepší prodělat než proti ní očkovat

Chřipka je závažné onemocnění postihující nejen dýchací cesty ale celé tělo. Místní i celkovou imunitu tato nemoc značně vyčerpá a v případě kontaktu s jiným původcem nemoci může najednou infikovaná osoba bojovat o život. I u chřipky samotné může rekonvalescence trvat několik týdnů a úplný návrat do normálu nemusí nastat nikdy. Nemálo osob utrpělo kvůli dlouhodobé práceneschopnosti velké finanční ztráty a dokonce ztratilo zaměstnání. Navíc i u nekomplikované chřipky je cena léků a vitamínů, za které zaplatíme v lékárně často mnohonásobně vyšší než cena vakcíny.

Když se jednou začne proti chřipce očkovat, musí se pokračovat každý rok, jinak bude mít horší průběh

Očkování proti chřipce každým rokem poskytuje záruku ochrany před touto nemocí, zejména před závažným průběhem. Není to však povinností a vynechání dávky v žádném případě nezvyšuje riziko závažnosti případné chřipkové infekce, spíše naopak, po minulém očkování může přetrvávat částečná ochrana.

Vakcína nepokrývá všechny cirkulující kmeny viru

Vakcína obvykle obsahuje antigeny cirkulujících kmenů virů, jejichž výskyt je v dané chřipkové sezóně nejpravděpodobnější. V každé tetravalentní vakcíně jsou antigeny dvou subtypů chřipkového viru A a dvou typu B. Rozsáhlé epidemie i chřipkové pandemie způsobují většinou subtypy chřipkového viru A H1N1 nebo H3N2.

Zdravým životním stylem nemoci zabráním i bez očkování

Zdravý životní styl, pohyb a otužování posilují nespecifickou imunitu, při kontaktu s vysokou dávkou virů však infekci nezabrání. Případy těžké až fatální chřipkové infekce jsou známy i u aktivních zdravě žijících osob a sportovců. Očkování zvyšuje specifickou imunitu namířenou přesně proti původci chřipkové nemoci.

Vakcíny proti chřipce způsobují mírnou infekci

Vakcíny obsahují malé části mrtvého viru, nezpůsobují infekci a nemohou očkováného chřipkou nakazit. U malé části očkováných se po podání vakcíny objevují velmi mírné projevy lehké virózy, které jsou vyvolané reakcí jejich imunitního systému. Nejsou příznakem nemoci, ale důkazem toho, že vakcína funguje a jejich imunitní systém na antigeny ve vakcíně intenzivně reaguje.

U starších osob je reakce na očkování příliš nízká a očkování je nechrání

Přínos očkování je nejvyšší u starších a chronicky nemocných osob, a to zejména snížením počtu hospitalizací a úmrtí. I když má daná osoba málo výkonný imunitní systém a po očkování proto disponuje nižší hladinou protilátek, částečná ochrana před infekcí zabrání těžkému průběhu chřipky a fatálním následkům.

Chřipky nemívám, očkování tedy nepotřebuji

Chřipka je vysoce infekční nemoc vyskytující se v rizikové sezóně všude kolem nás a zřejmě neexistuje člověk, který by ji za život neprodělal alespoň jednou. I ti nejodolnější jí většinou dostanou na život několikrát. První infekce v životě přitom může být i poslední. Počet předchozích infekcí nevypovídá o riziku a možné závažnosti další chřipkové nákazy.

Nejsem riziková skupina, očkování pro mě není důležité

Očkování má význam i pro mladší nebo střední věk, pokud daná osoba chřipku prostě nechce prodělat, protože nemusí. Tím pádem se vyhne absenci v práci, nebude virus přenášet na další lidi, nebude muset přerušit své koníčky ani omezovat výkon jiných běžných činností. Chřipka člověka většinou připoutá na lůžko, každý pohyb bolí a nemocný vyžaduje péči jiné osoby, kterou navíc ohrožuje nákazou. Skutečně není o co stát. Navíc i u mladší generace může skončit chřipka komplikacemi, např. výpotkem na srdci a doživotními následky.

Slyšel jsem, že někdo se nechal očkovat a měl ještě těžší chřipku

Očkování proti chřipce není příčinou těžšího průběhu této infekce. Pokud již z uvedených důvodů nemoci nezabrání úplně, zmírní alespoň její průběh. Těžká chřipka po vakcinaci je možná jen tehdy, pokud se daná osoba nechala očkovat pozdě a v době aplikace vakcíny byla již v inkubační době, případně se nakazila těsně po očkování. Tvorba ochranné hladiny protilátek totiž vyžaduje po aplikaci vakcíny přibližně 2 týdny. Doporučuje se proto podstoupit očkování včas před příchodem epidemie, lepší je však i pozdní vakcinace než žádná.

Připravila : Iva

Zdroj : <https://ockovacentrum.cz/chripka>

Chvilka poezie

Jak přestat přemýšlet

Jak mám z deseti
vzít jenom pět vět.
Jak vzít křídla co neletí
tři krát tři je devět.
Jak napsat jenom pět
jako by za živa mne vraždili.
A přestat přemýšlet
alespoň na chvíli.
Dej svému životu řád
a všechno dělej napořád.

Jak mám z veliké dálky
poznat že ke mně letí netopýr.
Jak mám z pitomý války udělat mír.
Jak mám z kila koksu
vyjít z podmínkou.
Jak mám dítě z baby boxu
poslat za jeho maminkou.
Jak mám z platu ušetřit na dům
do stěny nářků mně zazdili.
Jak mám říct narkomanům
aby přestali píchat si do žíly.
Přestat hluchým vyprávět
raději ti sundat v noci košilku.
A přestat přemýšlet
alespoň na chvílku.
A říci mám tě rád
a vždycky všechno napořád.

Jak nezačít spát
Po lahvi vína.
Už neubude ani lok.
Jak zůstat stát
pode mnou nášlapná mina
už ani krok.
Jak se dívat do očí vrahům
v televizních novinách.

Jak pomoci několika tahů
namalovat na papír strach.
Tři krát tři je pět
stačí říci směle
a přestat přemýšlet
alespoň do neděle.

Než doktor léky ti předepíše
schovej se pod koberec
do sluchátek dej si cirkulárku.
Na plakát Babiše
namaluj kosočtverec
a do něj jednu čárku.
A zůstaň raději maličký
než budeš bohu v nebi tykat
tvé oči s ústy splynou.
A vezmi z hodin ručičky
stejně budou tikat
i pod peřinou.

Už přestaň léčit svět
ta rovná čára
bude vždycky nerovná .
Zkus přestat přemýšlet
začátkem jara
stejně to nikdo nikdy nepozná.

Dva v jednom

Já jsem chtíč
A ty spánek
Společně si zahráváme
Já jsem klíč
A ty zámek
Společně do sebe zapadáme

Já jsem tvé zrcadlo
Z tvého odrazu tváře
Jsi slunce, které zapadlo
A já jsem černý mrak
Co za tebe pláče

Jsi hvězda
Co z nebe padá
A já za tebe
splním přání
Jsi sérum
z jedovatého hada
A já jsem tvoje
zmrtvýchvstání

Jsi postel
A já tvoje peřina
Jsi můj kostel
A já jsem ten
Co se v tobě
zpovídá

Jsi funkční zbraň
Stříbrná pistole
Já zavřená dlaň
A v ní bílá fazole

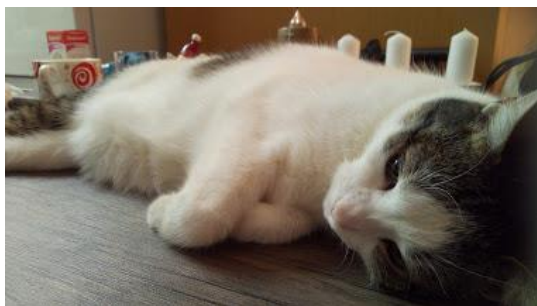
Jsi zázrak od anděla
A já tvůj skutek podsvětím
Jsem tvoje ostrá střela
A z tvojí pomocí
tebe usmrtím.

Ty jsi ta, co volá
Polkne suchou slinu.
A já jsem tvoje slova
Přiznám se za tebe ke zločinu.

Připravil Gustík

vlastní tvorba

Foto : vlastní archiv



Na závěr jedna kresba od Gustíka



**Připravil Gustík
vlastní tvorba**

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

Důležité informace:

„Centráček“ vychází každé dva měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů a pracovníků Centra. **Uzávěrka dvojčísla Centráčku březen , duben (3, 4/2020) se koná ve čtvrtek 26 .3 . 2020.**

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

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: David Š., Gustík, Hasky, Iva Š., Ivoš, Kája V., Léna, Libuše Křapová, Linda, Sluníčko, Verča,



Kontakt:

Vedoucí CPDZ: Mgr. Ivana Šťastná

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

Telefon: 605 037 814

Web: www.cpdz.cz

E-mail: hkcpdz@seznam.cz

Provozní doba: PO - PÁ 8:00 - 20:00