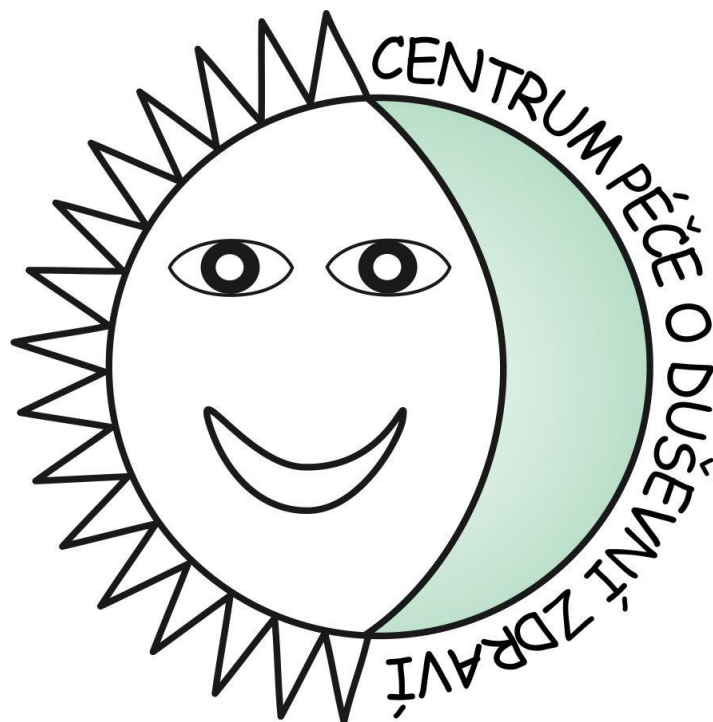


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

1 – 3/ 2022



1. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v letošním prvním čísle. Venku se nám pomalu začíná probouzet jaro. To už je trochu veselejší nálada, začínáme postupně dostávat energii ze sluníčka, víc chodíme ven a máme se na co těšit. I když počasí bývá aprílové, jaké by ostatně mělo být, když je duben.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Tentokrát nás zavede do Adršpachu a do Prahy do muzea Kampa. Nebo biologické okénko, které nám popovídá o medu. Vzpomeneme si na Valentýnskou diskotéku. **Ještě do 28.4.22 máte možnost navštívit výstavu v Městské knihovně ve Wonkově ulici Barevný svět.** 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.	Mezinárodní 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

Světový den zvýšení povědomí o autismu

2. 4.

Na 2. dubna připadá Mezinárodní den porozumění autismu či zvýšení povědomí o autismu. Poznat ty, kteří jsou zainteresováni k tomuto dni není těžké, neboť mnoho společností po celém světě v tento den osvěcují své budovy modrý světlem jako známku podpoření vyrovnání se s autismem. Autismus je nemoc, která se projevuje hned v raném dětství a touto nemocí trpí v České republice více než 50 tisíc lidí. V posledních letech je na tuto nemoc kladen velký důraz a proto i mnoho organizací po celém světě dělají kampaně s cílem např. integrace autistických dětí do běžných škol.

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'ákovo 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/>

Valentýnská diskotéka

Další z řady Centráckých diskoték se konala 15.2.2022. Patřila tentokrát svatému Valentýnovi. Kdo nepřišel, zaváhal. Byla to veliká paráda! Místnost krásně vyzdobená, plná srdíček, kyticí, červených a růžových balónků. Z reproduktorů zněla hudba především na četná přání zúčastněných. Tančit stále bychom asi přece jen nezvládli, takže tanečky byly proloženy soutěžemi.

První z těchto odpočinkových chviliek byla věnována soutěži v poznávání zpěváků, zpěvaček a skupin podle úryvků písní. Myslela jsem si, že se v české populární hudbě docela vyznám, ale opak byl pravdou. Uhodla jsem pouze pět interpretů z patnácti, což je docela ostuda. Vítězka uhodla všech patnáct, klobouk dolů!

Druhou soutěží bylo malování obrázků rozličných slov a sousloví. Dva malovali, ostatní hádali. U této aktivity jsme se zasmáli opravdu do sytosti.

A třetí soutěž? Ta nebyla vůbec odpočinková... Každý měl u kotníku na provázku přivázaný nafukovací balónek. Úkolem bylo „zašlápnout“ balónky soupeřů a ochránit balónek vlastní. Snad uznáte, že jsme si potom zasloužili i několik pomalejších tanců.

Valentýnská diskotéka se prostě fakt vydařila, už nyní se těšíme na další taneční odpoledne.

Připravila Bukina

Ještě jeden pohled na diskotéku

Valentýnská diskotéka v CPDZ

Po Halloweenské diskotéce, která se uskutečnila v listopadu loňského roku, bylo na čase naplánovat další podobnou akci. Tentokrát proběhla v méně „hroživé“ podobě bez strašidelných masek, ale o to více se povedla a doprovázela jí veselá atmosféra. Valentýnská diskotéka byla realizována 15. února 2022, symbolicky po svátku svatého Valentýna. Na program bylo spoustu zábavných soutěží, včetně aktivit vyžadujících postřeh a soustředěnost. V předem stanovených týmech se například jednotliví účastníci střídali u tabule a měli za úkol v omezeném čase nakreslit věc uvedenou na náhodně vylosované kartičce. Tato disciplína pobavila nejen klienty, ale i pracovnice CPDZ. J Na program byl také hudební kvíz, kde byla možnost ukázat své znalosti o českých, ale i zahraničních interpretech. Po celé odpoledne se hrály písně na přání a každý si tak mohl poslechnout svého oblíbeného zpěváka či zpěvačku. Nechybělo ani drobné občerstvení v podobě ovocného salátu a slaných pochutin. Celé „valentýnské“ disko bylo užité na maximum a už teď se těšíme na další, příjemně strávené a protancované odpoledne.



Hudba v CPDZ

V CPDZ se střídá řada nejrůznějších aktivit. Mezi ty hodně oblíbené již léta patří zpívání při kytáře. Další aktivitou spojenou s hudbou je Léčivá síla hudby, kde si kromě činností spojených s rytmem klienti mohou při hudbě zatančit, zazpívat, malovat, ..., nebo jen tak relaxovat.

Protože jsme zjistili, že někteří klienti mají nejen chuť do zpěvu, ale i značný hudební talent, pokoušíme se nyní založit seskupení, kde bychom chtěli zkusit zpívat i vícehlasně, či zpěv doprovodit více hudebními nástroji.

Na první schůzku, která se konala 11.2.2022, se všichni aktéři dostavili s ohromným nadšením. Probralo se zde, jak by mohly vypadat zkoušky, jaké skladby by se mohly nazkoušet pro začátek, diskutovalo se také o názvu seskupení. Vyhrál to název CENTRUM BAND.

Pochopitelně se také hrálo a zpívalo. Škoda, že jste výkon skupiny nemohli zatím slyšet. Napoprvé to vůbec nebylo špatné. Pokud všem aktérům vydrží úvodní nadšení a elán, mohl by Centrum Band do budoucna nacvičit velmi zajímavý hudební program.

Připravila Bukina

Výstava

Centrum péče o duševní zdraví se snaží po celou dobu svého vzniku pomáhat svým klientům s duševní nemocí a také je podporovat v jejich činnostech, které je zajímají a ve volném času se jim věnují. Nemoc nás sice vyřadí z práce, ale zkusit namalovat obrázek nebo vyfotit krásnou krajinu nebo vytvořit něco krásného z hlíny umíme velmi dobře. Někdy je těžké tvořit pokud zrovna máme silnou depresi, přesto se všichni snažíme něco krásného tvořit. Centrum péče o duševní zdraví v minulosti zajistilo výstavu fotografií mojí manželky Lenky a také výstavu obrazů Romana a Míly.

V letošním roce vznikla výstava obrazů autora tohoto článku Gustíka a Lenky, která má i na letošní rok kolekci nádherných fotografií ze čtyř ročních období. Mé obrazy jsou portréty jak známých osobností tak dětí z celého světa. Z Ukrajiny nebo Etiopie či Afghánistánu. Výstavu připravovala paní Iva a v letošním roce nová vedoucí Pavlína. Obrazy a fotografie budeme mít v městské knihovně do **28 dubna** a děkujeme všem za to, že ji navštívili. Věříme, že se tento článek stane i možnou motivací pro další klienty, kteří mají nějaký ten sen, ať už výstavu nebo vést v centru na chvilku vaření, připravit třeba společný výlet nebo vést kreativní dílnu. I když nežijeme v lehké době přesto máme díky centru možnost něco vytvářet, aby i s naší nemocí měl náš život smysl.



Připravil : Gustík

Foto : vlastní archiv

Biologické okénko

Med



Med je hustá sladká a lepkavá kapalina, vytvářená včelami (případně i jiným hmyzem) sběrem a zahušťováním sladkých šťáv – především nektaru z květů (med květový) a medovice (med medovicový), kterou vylučují například mšice. Tmavost medovicového medu je způsobena barvivou obsaženými v míze lesních dřevin.

Historie

Prvními doklady o využívání medu lidmi jsou jeskynní malby. Známa malba z Pavoučí jeskyně poblíž Valencie objevená v roce 1919 je stará nejméně 8000 let a ukazuje člověka na třech liánách, jak ve výšce vybírá do košíku med z úlu, zatímco kolem létají obrovské včely. Další jeskynní malby jsou známy z centrální Indie, Austrálie a především Afriky. Vzhledem k tomu, že med včelám příležitostně vybírají i různé druhy opic, je možné, že energeticky velmi bohatý med spolu s larvami včel (coby zdroj proteinů) byl významným zdrojem potravy už pro první příslušníky rodu Homo.

S využíváním medu šel ruku v ruce i rozvoj včelařství. První záznamy o chování včel jsou z Egypta už z roku 2450 př. n. l., odkud se tato dovednost postupně a velmi pomalu šířila. Do Středomoří se tyto znalosti dostaly kolem roku 1500 př. n. l., okolo 1000 př. n. l. chovali včely v úlech Židé, okolo 750 př. n. l. jsou doklady z Asýrie a do Číny technologie doputovala nejspíše po hedvábné stezce s rozmachem Perské říše na začátku 5. stol. př. n. l. Na americkém kontinentu se včela medonosná, posledních několik milionů let nevyskytovala a byla přivezena kolonisty až v roce 1622. Severoameričtí Indiáni jako sladidlo využívali tradičně javorový sirup. Mayové byli v produkci medu zdatní a med byl pro ně velmi důležitým obchodním artiklem (v Amazonii byli obdobně zdatní Kayapové, kteří med prodávali okolním etnickým skupinám).

Nahrazení medu cukrem

Přestože se již v roce 510 př. n. l. vládce Persie Dareios zmiňuje o cukrové třtině jako o „*rákosu dávajícím med, který není vytvářen včelami*“, med byl poprvé nahrazen cukrem až o mnoho staletí později, nejdříve v Číně, kde se začalo sladit cukrem kolem roku 350 n. l. V Evropě se cukr objevil až v době křížáckých výprav v 11. století jako nový druh luxusního koření. Kolem roku 1480 se cukrová třtina pěstovala již v celé středomořské oblasti, ale cukr byl stále příliš drahý. Cukr začal skutečně zlevňovat teprve až s rozvojem zámořského plantážnictví v Jižní a Střední Americe a ke konečnému nahrazení medu výrazně levnějším cukrem došlo v Evropě až po objevu řepného cukru a zefektivnění jeho výroby v průběhu 19. století.

Význam a základní vlastnosti

Pro včelstvo je med zásobou energeticky bohaté potravy. Během roku silné včelstvo vyrobí a z větší části i spotřebuje řádově stovky kilogramů medu. Většina spotřeby probíhá v sezoně, na přečkání zimy včelstvu stačí přibližně 1 kg na měsíc. Med má zvláštní chuť, pro kterou mu někteří lidé dávají přednost před cukrem a jinými sladidly. Má vhodné chemické vlastnosti pro pečení. Kapalný med se nekazí, pokud v něm není nepřiměřené množství vody (*nezralý med*). Díky vysoké koncentraci cukrů ničí bakterie při procesu zvaném osmóza (vysává z buněk vodu a tím ničí jejich membrány). Pouze spory některých bakterií osmóze odolávají.

Složení

Med je směs cukrů, vody, a jiných složek. Specifické složení medu závisí nejvíc na směsi květů navštívených včelami, které med produkovaly a liší se podle lokality, období i jednotlivých včelstev. Hmotnost 1 litru medu je asi 1,4 kg. Typické složení ukazuje tabulka:

Složka	Obsah
<u>Fruktóza</u>	27–44 %
<u>Glukóza</u>	22–41 %
<u>Ostatní cukry</u> (<u>sacharóza</u> , <u>maltóza</u> atd.)	1–14 %
<u>Voda</u>	17 % (v lučním medu až 23 %)
Ostatní (minerály, <u>pyly</u> , <u>proteiny</u> , <u>vitamíny</u> , <u>aminokyseliny</u> aj.)	méně než 5 %

Rozborem pylů a výtrusů (rostlin) v neupraveném medu lze určit květy, z nichž byl sesbírán. Protože včely přenášejí elektrostatický náboj a mohou přitahovat jiné částice, některé techniky Melisopalynologie mohou být použity v oblasti environmentálních studií radioaktivních částic, prachu, nebo částicového znečištění.

Tato zátěž je ale v medu ve srovnání s ostatními vzorky z přírody překvapivě malá. Pro rostliny jsou totiž květy reprodukční orgány a jsou poměrně dobře ochráněné před znečištěním. Proto je autentický med velmi čistý. Většina cizorodých látek se do medu dostává až při zpracování.

Med v kuchyni

Než se začal v evropské kuchyni používat třtinový a posléze i řepný cukr, hlavním sladidlem byl med. Až do 17. století se používal zejména do kaší, některých druhů chleba, nápojů (medovina), ale i masitých jídel, na některé věci se však nehodil (např. piškot a cukrovinky). Dost časté bylo spojení medu, pepře (peprník→perník), zázvoru a šafránu.

Zdravotní účinky

Po 2700 let byl med užíván pro léčení chorob včetně tropických až do plného pochopení příčin infekce v moderních dobách a nasazení antibiotik. Lidovému používání medu se tak dostalo vědeckého vysvětlení: med působí jako antibakteriální a antiseptický činitel.

Kyselost

Hodnota pH medu je běžně mezi 3,2 a 4,5. Tento relativně vysoký stupeň kyselosti zabraňuje růstu bakterií způsobujících infekci. Kyselost také závisí na druhu medu. Například med květový má všeobecně nižší pH než med medovicový.

Vhodné skladování a způsob konzumace

Pro zachování výše zmíněných příznivých účinků je třeba, aby med nebyl vystavován vysokým teplotám a byl skladován ideálně v temnu.

Za bezpečnou teplotu lze považovat teplotu 50 °C, při které nedochází k žádnému poklesu antioxidační kapacity ani po 1 hodině. Med tedy lze dávat do velmi teplého čaje, ale není vhodné jej dávat do horkého či vřelého čaje (či jídla).

Užití v lidové medicíně

Časté užívání medu jako protibakteriálního činitele je jeho užití pro krytí ran, popálenin a vředů. Toto užití má dlouhou historii v tradiční medicíně. Navíc, užívání medu redukuje otoky a jizvy; také zamezuje např. bavlňenému obvazu nalepit se na léčené zranění.

Některé zdroje hovoří o metodě léčení slabých forem zánětů spojivek pomocí kapky malého množství medu, kápnutého do oka.

Navzdory všeobecně přijímané myšlence, že med zmírňuje alergie, kontrolované studie prokázaly, že med není více efektivní než placebo. Většina sezónních alergií je totiž způsobených pylem ze stromů a trav, který včely většinou nesbírají.

Kontaminovaný med

Kvalitní med žádné nebezpečné bakterie neobsahuje. Případná kontaminace bývá ze špinavých nádob. Přesto med, kukuřičný sirup a jiná sladidla tvoří potenciální a akutní riziko pro kojence. Proto je doporučeno nepodávat žádný med nebo jiné sladidlo dětem mladším 18 měsíců. Až když dítě začne přijímat tuhou stravu, začnou být žaludeční šťávy dost kyselé na prevenci růstu spór (výtrusů).

Strdí

Ve staročeských textech se med (resp. plást medu) označuje slovem *strdí*, které je všeslovanského původu. V odborné včelařské terminologii se jako strdí označuje medem zanesené včelí dílo volně žijících včel.

V Olomoucké bibli se píše „ješto (země) ploue potoky mléka i strdí“. Strdí se objevuje již v Kosmově verzi příběhu, byť v novějších překladech uváděné jako med: „To jest ona, to jest ona země, kterou jsem vám – jak se pamatuji – častokráte sliboval, země nikomu nepoddaná, zvěře a ptactva plná, sladkým medem a mlékem vlhnuoucí, a jak sami pozorujete, podnebím k obývání příjemná. Vody jsou všude hojné a nad obyčej rybnaté.“

Kvalita medů v Česku

Český med patří k nejkvalitnějším výrobkům. Pravidla vydaná v roce 1999 Českým svazem včelařů pro regionální známku *Český med* jsou přísnější, než evropská směrnice pro med i česká vyhláška ministerstva zemědělství. V českých obchodech se však objevují medy či směsi medů

ze zahraničí, jejichž obsah bývá často nedobrý. Jedná se o produkty, které obsahují jen málo medu, výrobky jsou směsí škrobu kukuřice, třtiny a různých sirupů. V těchto „medech“ se často nachází velké procento hydroxymethylfurfuralu, což znamená, že tento výrobek byl prakticky uvařen a tím pádem znehodnocen. Při rozbořech obsahovaly některé dovozové medy dokonce i těžké kovy. V roce 2012 odhalil časopis dTest medy, které byly šizeny sirupy a které obsahovaly pesticidy.

Produkce medu ve světě

produkce medu – 2014 (v tunách)	
Stát	
 <u>Čína</u>	
 <u>Turecko</u>	
 <u>USA</u>	
 <u>Rusko</u>	
 <u>Ukrajina</u>	
Svět	
zdroj: UN Food & Agriculture Organization, FAOSTAT	

V roce 2014 činila světová produkce medu 1,5 milionu tun, z toho Čína se podílela 31 %. Další čtyři největší producenti – Turecko, USA, Ukrajina a Rusko – celkem vyprodukovaly 22 % světové produkce.

Připravila Verča

Zdroj : [Wikipedie \(wikipedia.org\)](http://wikipedia.org)

Foto: [Pravý slovenský med | Starý otec - poctivé slovenské potraviny \(staryotec.sk\)](#)

Cestovatelský zápisník

14.8.2021

V srpnu roku 2021 jsem se vypravil do **Adršpachu** na návštěvu horolezeckého muzea. Původně na místě zámku stávala tvrz. Na začátku 17.století byl zámek rozšířen. Po roce 1945 tu bylo textilní učiliště, poté byla budova převedena státnímu statku, poté budovu opravilo ministerstvo vnitra, v roce 2012 byl zámek odkoupen obcí. V přízemí je informační centrum s kavárnou, v jedné místnosti je expozice tkalcovství. V prvním patře jsou zařízeny pokoje. Ve druhém patře je věnována expozice horolezectví. Expozice přiblíží návštěvníkům historii lezení v regionu.

11.12.2021

Praha

V sobotu jsem jel navštívit dvě výstavy. 1 zastávka byla u Medy Mládkové v muzeu Kampa, kromě stálé expozice Kupky, byly tam výstavy Jiří Kolář. Prezentování sbírkami díla pocházející z 40 let až 90 let 20 století.

Druhou výstavou byla Václav Kopecký, Gloria, Vladimír Kopecký malíř, sochař, sklář, autor instalací. Další výstava byla ve Valdštejnské jízdárně věnována Buddhovi.(Buddha zblízka). Výstava je historie exponátu od 2 do 20 století, jedná se o výběr děl sochařských, malířských zapůjčených různými institucemi.

Muzeum Kampa



Připravil Ivoš

Foto : <https://www.praha1.cz/app/uploads/2020/07/unnamed-1.jpg>

Květiny podle měsíce narození

DUBEN - SEDMIKRÁSKA

ČISTOTA, NEVINOST, VĚRNÁ LÁSKA

Květina měsíce dubna je sedmíkráska. Tato pokorná květina nese spojení čistoty, nevinnosti a věrné lásky (pamatujete si na dětskou “říkanku” – “má mě rád, nemá mě rád?”). Také se o ní říká, že zastupuje plodnost a mateřství – to je důvod, proč se běžně daruje čerstvým matkám.

Zatímco jsou sedmíkrásky oblíbenější v květinovém věnečku než ve váze, kytice barevných gerber, které patří do stejné čeledi, budou jistě krásným překvapením pro někoho blízké k jeho dubnovým narozeninám.

Jako květina měsíce dubna se také uvádí hrachor (Lathyrus), který nese význam pro štěstí, potěšení a vděčnost.

KVĚTEN - KONVALINKA

LÍBEZNOST, SKROMNOST, MLÁDÍ, ČISTOTA

Ti šťastlivci narození v květnu se mohou pyšnit tím, že zástupcem jejich měsíce narození je dokonalá konvalinka.

Oblíbená mezi královskými nevěstami, tato elegantní květina má okouzlující květy ve formě zvonečků a krásně sladkou vůni. Skutečnost, že má krátké kvetoucí období (většinou od března do května) dodává na její exkluzivitě a půvabu. Květiny měsíce května zastupují morální čistotu, pokoru a líbeznost. Podle viktoriánské řeči květin symbolizují konvalinky „návrat k radosti“.

Další květinou měsíce května se uvádí hloh jednosemenný (Crataegus monogyna). Tato rostlina tvořící nižší strom nebo keř nese význam naděje a vrcholného štěstí. Hloh naznačuje, že pro obdarovávaného chcete jen to nejlepší.

Připravila Lenka

zdroj : <https://www.kytice-expres.cz/o-kvetinach/kvetiny-podle-mesice-narozeni>

Mozkové závity

Doplňte slova o zadaném počtu písmen i o počáteční a koncové slabice podle legendy

RE - - CE

odpověď organismu na podnět -

vysílání (rozhlasu, televize...) -

RE - - - CE

zadržování -

snížování, zmenšování -

přijetí hostů s pohoštěním -

RE - - - - CE

přednášení básní -

usměrňování -

pověst -

dějinná událost -

usnesení -

zotavení, dovolená -

odpočinek -

RE - - - - - CE

vrácení vadného zboží -

omezení -

chráněné území -

Připravil zvědavý človíček

zdroj Kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, str. 93 - 94

Povídka: Kapka Naděje (Příběh z Prahy)

Osoby a obsazení:

Jana Černá (matka) - Kristýna Leichtová

Ondřej Černý (otec) - Vojtěch Kotek

Lucinka Černá (dcera) - (bez obsazení)

Petra Janderová (kamarádka) - Irena Machová

Pavel Jandera (manžel kam.) - Martin Hofmann

Klárka Janderová (dcera) - (bez obsazení)

Mudr. Taťána Slezáková (primářka onkologie) - Kateřina Brožová

Ivana Kopecká (zdravotní sestra) - Marta Dancingerová

Kapitola 1

Právě začínal červen a to je doba, kdy už má většina lidí naplánovanou dovolenou, ať už mají malé děti, nebo děti odrostlé, nebo jsou prostě sami. Paní Černá, která pracovala jako učitelka na základní škole a její manžel, který byl veterinářem se zaměřením na cizokrajná zvířata a pracoval v Pražské ZOO, si letos chtěli udělat radost a jet na letní dovolenou v srpnu do Itálie k moři, s výletem do Říma a Neapole. Malá Lucinka, které bylo pět let a měla jít po prázdninách poprvé do školy, se také moc těšila, protože u moře zatím ještě nebyla.

Paní Janderová byla shodou okolností učitelkou v mateřské škole, kam chodila poslední rok malá Lucinka. Ale bohužel všechno nebylo tak idylické, jak by se mohlo na první pohled zdát. V polovině června začala Lucinku trápit levá nožička, respektive, pobolívat dole chodidlo. Rodiče tomu nepřikládali významnější pozornost, prostě si jen mysleli, že si Lucinka někde nožičku narazila, a tak ji dali na bolest mast, která se hodí i pro malé děti a doufali, že bude časem vše dobré. Bolest zdánlivě na chvíli ustoupila, a Lucinka, která začala pod vlivem bolesti kulhat, zase mohla plně nožičku zatěžovat, a zase si začala hrát s dětmi, kterých se trochu začala stranit, protože se za své kulhání styděla. Na konci června se bohužel bolest malé Lucinky

nejenom vrátila, ale ještě se navíc rozšířila do holení kosti, takže se rodiče rozhodli, že vezmou Lucinku k pediatrovi. Ten Lucku vyšetřil, a protože se mu něco nezdálo, poslal ji k dětskému specialistovi do Thomayerovy nemocnice v Krči, kde mají i dětského ortopedického specialistu pod hlavičkou nemocnice, takže určitě je takové vyšetření vhodnější, než jen na nějaké ambulanci polikliniky. A protože bolest u Lucinky přetrvávala, a už skoro vůbec nemohla na nožičku došlápnout, začali mít rodiče o Lucinku velkou starost. Ortoped v nemocnici v Krči, který se jich ujal, slíbil, že udělá vyšetření i nad rámec obvyklosti a kromě rentgenu, který nic neukázal, nechal udělat i CT vyšetření celé levé nožičky malé Lucinky. A protože u malých dětí, určitě je žádoucí něco nezanedbat, bylo vyšetření uděláno statimově, tzn. bez čekání a objednáci lhůty, která je většinou u těchto vyšetření jako je CT, nebo magnetická rezonance dlouhá a pacienti popřípadě tomu jak to je u dětí, rodiče dětských pacientů, tak musejí být trpěliví. Výsledky byly do druhého dne a když je místní ortoped viděl, doufal, že se mu to jenom zdálo, ale bohužel, výsledek snímku CT byl nemilosrdný. Vše nasvědčovalo nádoru, v danou chvíli nešlo říci, zda byl benigní nebo zhoubný. Ale po dalších vyšetřeních, které už udělali Lucince v nemocnici v Motole, protože tam byli na léčení

dětských pacientů lépe zařízení, už bohužel nebo bohudík, věděli na čem jsou. Lucinka měla Ewingův sarkom, což je onemocnění, které častěji postihuje starší děti okolo 10-13 let, ale někdy může onemocnět i dítě mladší. Tento zhoubný nádor, napadá většinou dlouhé kosti končetin, a zřejmě častěji dolní končetiny, než ruce. Tak tomu bylo i v tomto případě. Bolest Lucinky rychle postupovala, už směrem ke kolenu, takže bylo třeba okamžitě nasadit léčbu. Byla přijata na komplexní léčbu pavilonu dětské onkologie v Motole, kde se ji ujali hodné sestřičky a doktoři a doktorky a také jedna dětská psycholožka, kterou tam zaměstnávali. A tak místo prázdnin na které se Lucinka tak těšila, hlavně na slíbený pobyt u moře v Itálii a výlety do větších měst, jak ostatně bylo řečeno dříve, musela teď Lucinka ležet v nemocnici a podstupovat ozařování, chemoterapii, kde ji po kapkách infuzí proudila do žil naděje, která měla její nožičku zachránit. A tak si s jejími rodiči promluvila paní primářka dětské onkologie, taková blondatá paní doktorka, která se jmenovala Slezáková, a která to s dětmi opravdu uměla. Ne že by její ostatní kolegové a kolegyně, nebyli

lidi na svých místech, ale zdá se, že paní primářka Lucince přirostla k srdci nejvíce. Když rodiče seznámila s výsledky vyšetření a navrhovanou léčbou, ještě v té době netušila, že pro ně bude mít jednu zprávu dobrou a jednu špatnou. Po několika dnech, kdy se stav Lucinky zhoršoval si zavolala rodiče raději ráno, protože špatné zprávy je lépe oznamovat rodinným příslušníkům ráno, než večer, tak to alespoň paní primářka cítila, i když na skutečnosti to nic změnit nemohlo. A tak jednou ráno, bohužel došlo na to pověstné rozdělení na jednu zprávu dobrou a jednu špatnou. Začala nejdříve tou špatnou, aby naděje, kterou jim oznámí, zůstala v jejich mysli jako poslední. Opatrně a citlivě jak to jen šlo oběma rodičům oznámila, že léčba selhala, že je jí to hrozně líto, ale bohužel existuje zřejmě jediná léčba jak postup nádorů kostí směrem nahoru zastavit, ale ta je bohužel dost drastická. A tak paní primářka oznámila zkroušeným rodičům smutnou pravdu. Budou muset malé Lucince nožičku amputovat a protože už nádor zasahoval kolínko, bylo třeba provést vysokou amputaci asi v polovině stehení kosti. Dala jim chvíli čas na rozmyšlenou a pak jim vysvětlila, že to je jediný způsob, jak Lucince zachránit život. Když rodiče podepsali souhlas s operací, která měla Lucince tak ublížit, aby ji vlastně zachránila, oba rodiče se rozplakali a paní primářka, ač byla na smutné zprávy zvyklá, nebyla samozřejmě tak profesně otrlá, aby zůstala nad věcí, přestože se na medicíně učí, aby se s bolestí pacientů lékař nestotožňoval a nebral si věci osobně, protože by takový stav psychicky nezvládl. Ale mít před sebou rodiče pětileté holčičky, které musí oznámit, že ji musí vzít část jejího já, které ji umožňuje chodit, běhat, skákat a hrát si bez omezení jako jiné děti jejího věku, to opravdu vyžaduje těžkou profesionální zkušenost a takt, který se získá až letitou praxí. Zárok byl naplánován za dva dny.

Pan Černý:

Vážně už se nedá paní primářko nic dělat, třeba existuje nějaký způsob jak Lucince tu nožičku zachránit. Co třeba nějaká experimentální léčba?

Primářka:

Opravdu je mi to moc líto, ale už jsem vám vysvětlila všechny léčebné možnosti, a ty jsme bez viditelného zlepšení použili, zkoušela jsem svolat telekonferenci a požádat i kolegy ze zahraničí, jestli nemají podobnou zkušenost, kdy by dokázali dětského pacienta s takovým agresivním

postupem sarkomu zachránit i jinak, než odebráním končetiny zasažené nádorem, ale bohužel mi každý z kolegů potvrdil, že se nedá nic jiného dělat. Samozřejmě vaši Lucinku na takovou operaci připravíme a určitě si s ní promluví i naše klinická dětská psychologka. Pokud si s ní chcete ještě promluvit tak jí řeknu.

Paní Černá:

Děkujeme vám, paní Primářko, věřím vám, že jste udělali co se dalo, aby na tu nešťastnou amputaci nemuselo dojít. Hlavně že jste ji zachránili život, to bych asi psychicky nezvládla, kdyby nám měla Lucinka umřít.

Za dva dny skutečně došlo na operačním sále k amputaci postižené nožičky malé Lucinky, takže jí zůstala pouze polovina stehenní kosti a pahýlek měla omotaný vrstvou obvazů, jak to v takovém případě bývá. A přestože byla pod silnými sedativy, jakmile to Lucinka zjistila, rozplakala se. Byla tak vyčerpaná a v tak těžké depresi, že ji museli dát silná sedativa a poprosili rodiče ať přijdou druhý den, a pokud mohou, jestli mohou vzít s sebou nějaké příbuzné či známé. Jejich přátelé manželé Janderovi měli malou tříletou holčičku Klárku a když už infuze s chemoterapeutiky nedokázaly její nožičku zachránit, třeba to bude jejich dcera Klárka, která dokáže dostat jejich malou Lucinku z deprese, která nápadně připomínala vzdorovitost a depresi jisté Grace, známé z melodramatu Zaříkavač koní, která také po nehodě musela přijít o část nohy, kdy se její kůň setkal s kamionem a ona byla navíc svědkem smrti své kamarádky. Jak je ostatně známo z knížky i filmového zpracování. Pravda Grace byla asi o 8 let starší, ale

to neznamená, že to měla o tolik jednodušší ve zvládání bolesti a to fyzické i emoční. A tak si rodiče, i když to možná působilo morbidně

pustili doma tento film, aby načerpali sílu a inspiraci z toho jak byla pubertální Grace v podání mladé Scarlett Johansson statečná, a i když byl příběh z amerického prostředí a osud každého pacienta je individuální, i tak byli rodiče šťastní, že si příběh připomněli.

Druhý den, přišli manželé Janderovi se svoji malou Klárkou do nemocnice na návštěvu za Lucinkou.

Paní Janderová:

Zdá se, že tady na tom pokoji leží jedna moc statečná holčička, které je moc smutno. A určitě se jmenuje Lucinka, že mám pravdu?

Zkusila to opatrně paní Janderová, a jako učitelka z mateřské školky to s dětmi uměla. Manžel stál na chodbě s malou Klárkou a čekali, až budou moci také přijít na pokoj.

Lucinka:

Běžte všichni pryč, nikoho nechci vidět, chci spát.

Zakřičela malá Lucinka, a zdá se, že tím bylo asi po návštěvě. Ale nestalo se tak. Malá Klárka Janderová, tříletá holčička si věděla rady více než dospělí, tedy její rodiče a další dospěláci.

Přišla na pokoj, položila velkého plyšového pejska, který připomínal žlutého labradora Lucince na polštář, dala mu pusinku a řekla:

Klárka:

Pejsek tě má moc rád a chce ti dát pusinku. Můžeš si ho nechat.

Když to pootevřenými dveřmi sledovali sestřičky a rodiče Lucinky a Klárky, rozbřečeli se dojetím nad šlechetností a soucitem malé Klárky, která ač jí byly teprve tři roky, cítila jak musí být Lucinka smutná a zoufalá a chtěla jí udělat radost a tak jí věnovala svého nejoblíbenějšího plyšáka, kterého si vzala s sebou do nemocnice.

Lucinka, když viděla soucit malé holčičky, která ji přišla navštívit, a kterou znala jen trochu od vidění, chtěla malé Klárce poděkovat, ale hrdlo se jí tak stáhlo dojetím, že nemohla vůbec promluvit, a tak se rozplakala, až vyčerpáním usnula a zdál se jí sen, z kterého ji někdo rušil.

Sestřička Ivana:

Lucinko vstávej, dám ti svačinu už je odpoledne. Musíš jíst aby si měla sílu. Koukám, že máš nového kamaráda, jak se jmenuje?

Lucinka:

Já nevím, on mi to neřek, jak se jmenuje.

Sestřička Ivana se s tím spokojila, a přitom jí zpovídala, když ji Lucinka řekla, že se jí zdál sen. V tom snu má vlastního pejska, vlastně to není pejsek je to fenka. A je světlá. Je jí tři roky jmenuje se Stela a je to kříženec zlatého retrívra a žluté labradorky. Věčně se usmívá s vyplazeným jazykem a strašně ráda se nechá hladit po hlavě.

Miluje pískací hračky, má ráda tenisáky, ale hlavně děti. A protože sny se občas plní, stalo se to i v tomto případě. Když Lucinku propustili z nemocnice, maminka ji přivezla v invalidním vozíku, v kterém ji vozili, než se naučí protézu používat a chodit s ní. Postavila ji s vozíkem na verandu před rodinný dům, kde bydleli a řekla jí, že má pro ni dárek. Dárek byl přesně jako ve snu. Krásná usměvavá fenka, kterou ji tatínek s maminkou pořídili v psím útulku. A opravdu také se jmenovala Stela jako ta ve snu. A tak se z této psí slečny a malé postižené holčičky staly velké kamarádky. Stela jako správná psí terapeutka věděla co má dělat, aby její malá panička na vozíku či o berlích nebyla smutná. A i když k práci asistenčního psa nebyla cvičená, měla laskavé a soucitné psí srdce. A to není třeba speciálně cvičit, jako je výcvik vodicích a jiných asistenčních psů. A tak se poprvé od amputace nožičky malá Lucinka cítila šťastná a doufala, že to tak zůstane nadlouho, když už ne po zbytek jejího života.

Konec povídky.

Připravil David Š.

Vlastní tvorba

Malba na plátno od Romana



**Připravil Roman Ž.
vlastní tvorba**

Hudební okénko

Midnight Oil ochránci země

Neznám v hudebním světě žádnou kapelu, která by svůj hudební život spojila s ekologií a záchraně naší planety. Přírodě a zvířatům. Přesto skvělí hudebníci z Austrálie takový jsou už několik desítek let. K tomu si představte téměř dvoumetrového zpěváka, který lomí rukama jako kazatel. Většina skladeb mají často více jak pět minut a jen v jedné písničce mění několikrát i melodii. A že mají velký talent na melodie. Skupina pochází ze Sydney, původně od roku 1972 vystupující pod názvem Farm. Později se k nim přidal zpěvák Peter Garrett, který studoval na Australské národní univerzitě v Canbeře. Odpověděl na inzerát skupiny, která hledala zpěváka. V roce 1976 se Peter Garrett přestěhoval do Sydney, kde dokončil studium práv. Náhodným losováním z klobouku se skupina přejmenovala na Midnight Oil.

Skupina se proslavila hlavně hitem z roku 1987 Beds Are Burning. Tvorba skupiny byla vždycky ekologická a také politická. Což se projevilo v roce 2002, kdy ze skupiny odchází Peter Garrett, aby se mohl naplno věnovat politické činnosti a v roce 2004 byl zvolen do Australského parlamentu a v roce 2007 se dokonce stal ministrem životního prostředí. V roce 2017 začala skupina opět koncertovat. Midnight Oil vždycky patřili mezi skupiny, které mají svůj názor a na rozdíl od ostatních kecalů přešli i k činům. Jejich album The Makarrata Projekt je o vztahu Australanů k domorodému obyvatelstvu. Jejich desky, kterých nahráli plnou řadu jsou kvalitní a dají se poslouchat jako celek. Nádherné texty a melodie z podání člověka pro kterého je příroda a zvířata a oceány vlastním životem. Zapomeňte na moderní dobu a zkuste se nechat unášet silou větru a Nitra celého světa hlavně země z nedotčenou přírodou jménem Austrálie.

Zatím posledním albem je deska Resist, která je naprosto skvělá a s ním skupina ohlásila své poslední turné zatím jen po Austrálii přesto úplný konec to není a skupina bude alespoň v dalších nahrávkách pokračovat. I přesto že zpěvák brzy oslaví sedmdesátku ať je tedy Midnight Oil s námi co nejdéle to půjde. Neznám žádnou skupinu, která by byla tak opravdová jako jsou ochránci přírody z Austrálie.

Mezi hity patří například Bedlam Bridge, We Resist, Us Forees, Blue Sky Mine, One Country, The Barka-Darling River, First Nation. Z desek například Midnight Oil, Head Injuries, Bird Noises, Blue Sky Mining, Redneck Wonderland, Resist.



Připravil Gustík

Foto : https://1gr.cz/fotky/idnes/17/022/r7/VHA695f16_MidnightOil_Hi_Res_02.jpg

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

Koláž, co by si klienti přáli v novém roce



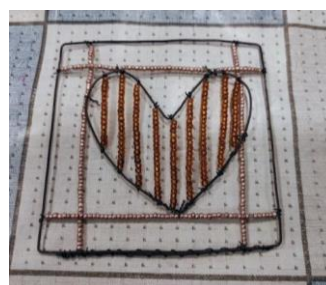
Lapače snů



Kytičky a hvězdičky z ruliček od toaletního papíru



Ptáčci z korálek a drátů



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Krmítka pro ptáky na zahradě Centra



Jaro v Centru



Jak se vaří ve středu v Centru

Plněná kuřecí kapsa šunkou a nivou, brambory a domácí tatarka 4 porce

Na kapsu budeme potřebovat:

4 malá nebo 2 velká kuřecí prsa

10-15 dkg nivy

4 plátky šunky

Sůl, pepř, (grilovací koření)

Potřeby na trojobal: vejce, mléko, hl. mouka, strouhanka

Na domácí tatarku budeme potřebovat:

1 menší cibulku

Sůl, pepř

1 kyselou okurku

1 balíček majonézy nebo půl skleničky

Asi 2 polévkové lžíce mléka

Samozřejmě také brambory asi 2 kg

Postup:

Do kuřecích prsíček si uděláme z jedné strany podélný řez a vytvoříme si kapsu. Poté si maso ochutíme solí, pepřem a kdo má rád tak i grilovacím kořením.

Do připraveného otvoru poté vložíme proužek nivy obalené v šunce a kapsu utěsníme. Následně obalujeme v hl. mouce, vajíčku a strouhance jako klasický řízek a stejně tak i pozvolna smažíme ve větším množství oleje dozlatova.

Mezitím si uvaříme brambory, do kterých přidáme sůl a kmín (kdo má rád může přidat cibuli a líbeček)

Tatarku si připravíme tak, že si nakrájíme cibulku najemno, přidáme majonézu a kyselou okurku, trošku mléka a dochutíme solí a pepřem. Je dobré připravit si tatarku předem, aby se stihla v lednici pěkně rozležet.

Pak už stačí jen podávat

Dobrou chuť!

Připravil mlsný jazýček CPDZ

Foto: vlastní archiv

Vědomostní kvíz: Vyznáte se ve zdravé výživě?



1. Káva se může nahradit meltou, která je bez kofeinu, a proto ji rády pijí děti a nastávající matky. Co meltu tvoří?

- a) speciální odrůda nízkotučného kakaa
- b) čekanka, cukrová řepa, žito
- c) nadrcené kořeny, zeleninové lusky a oves

2. Kromě cukru, kterým se džusy často přislazují, obsahuje jistý druh cukru i ovoce, ze kterého se džus vyrábí. Víte který?

- a) laktóza
- b) sukralóza
- c) fruktóza

3. Které ovoce nepatří mezi peckoviny?

- a) třešně
- b) meruňky
- c) hrušky

4. Tuhy nedělíme na:

- a) mléčné
- b) rostlinné
- c) živočišné

5. Která trojice minerálů je prospěšná pro zdravé kosti, svaly a zuby?

- a) železo, vitamin C, zinek
- b) vápník, hořčík, zinek
- c) vitamin D, vitamin C, zinek

6. Ve kterém ovoci nalezneme nejvíce tzv. zdravých tuků?

- a) jahody
- b) pomeranče
- c) avokádo

7. K čemu zejména slouží imunitní systém člověka?

- a) k obraně organismu
- b) k rozmnožování
- c) k trávení

8. Jak jinak označujeme vitamin C?

- a) kyselina citronová
- b) kyselina askorbová
- c) kyselina listová

9. Kolik litrů vody bychom měli ideálně denně vypít?

- a) 0,5 – 1 l
- b) 1,5 – 2 l
- c) 2 – 3 l

10. Které potraviny obsahují nejvíce bílkovin?

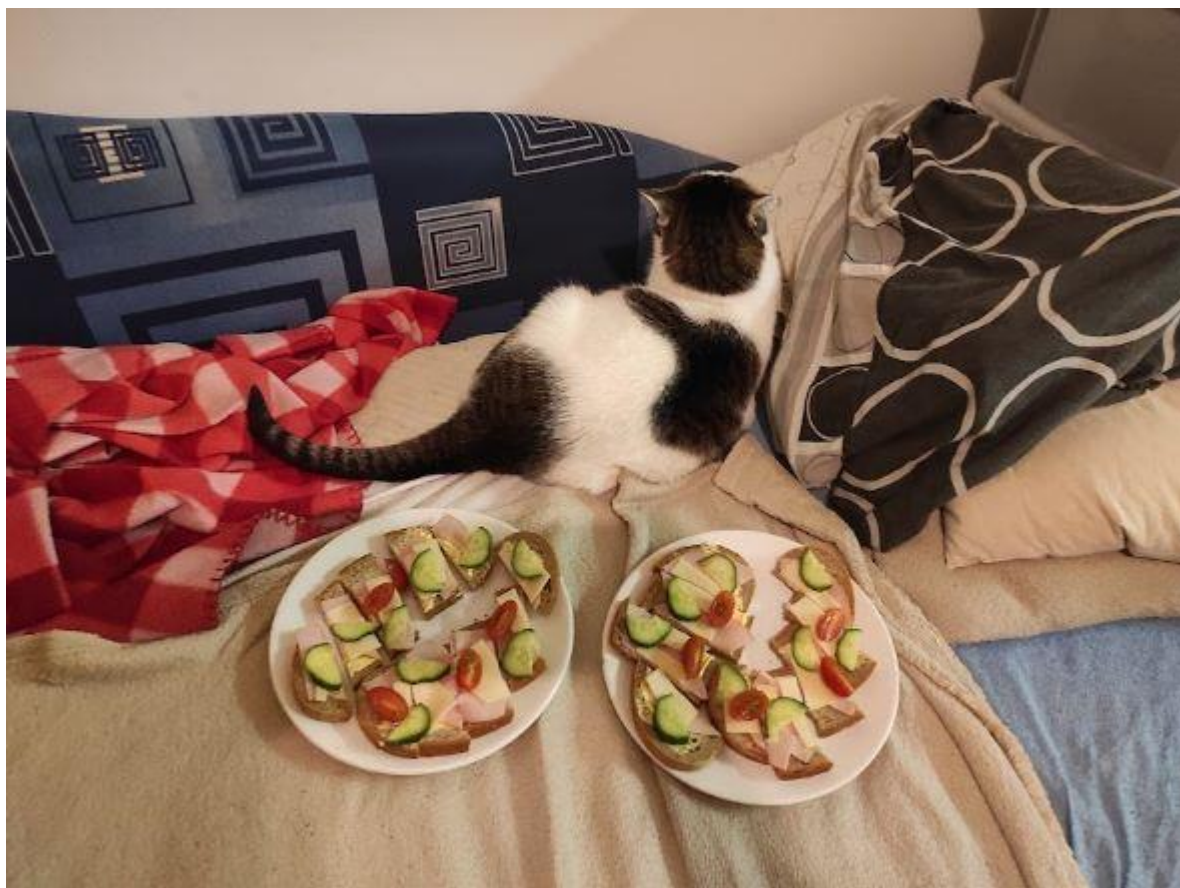
- a) maso, sýry
- b) ovoce, zelenina
- c) sladkosti a mléčné výrobky

Kvíz byl připraven v rámci dne s jógou.

Připravila Pavla

Mé fotografické „očko“

Ne, nepřemlouvejte mne, Já tu vaši večeri nechci !!!



Připravila Léňa

Zdroj : vlastní archiv

Čekankový sirup

Čekanka obecná



Čekanka je vytrvalá až jeden metr vysoká bylina s tuhým stonkem. V Evropě čekanka roste jako divoká rostlina již někdy od starověku. Starověcí Egypťané i Římané používali kořen této rostliny k detoxikaci jater a čištění krve.

V současné době můžete čekanku také najít v Severní Americe či Austrálii. Rostlina má krásné, jasně modré květy a lze ji snadno najít na polích, loukách a podobně. Čekanka ale nemusí být jen modrá, mohou se u ní objevit odchylky ve zbarvení, a to od bílé až po bledě růžovou.

Čekanka obecná je cenná léčivka především pro svou schopnost podporovat činnost jater a vylučování žluči. Navíc dovede mírně snižovat hladinu krevního cukru a zároveň rozhybat metabolismus. Zlepšuje trávení a v trávicím traktu působí protizánětlivě, pomáhá také od zácpy, především cestovní. Ulevit může i při močových kamenech a nepříjemných zánětech močových cest.

Prakticky jakákoli část čekanky je zdravá, nejčastěji se však zpracovává její kořen, který většina z nás zná už jako hotový produkt v podobě kávovinové směsi, tzv. melty. Čekankový kořen má ale i jiné přednosti – je cenným zdrojem inulinu, který se díky své chemické struktuře nevstřebává v tenkém střevě, ale putuje do střeva tlustého, kde plní funkci tzv. prebiotika, tj. „krmiva“ pro zdraví prospěšné bakterie. Čekankový kořen je zkrátka skutečným pokladem pro naše zdraví.

Kořeny, květy i listy

Látky, které působí ozdravně na játra a podporují metabolismus, se nacházejí v kořeni, který je nejlepší sbírat na sklonku léta, na podzim až do listopadu, nebo na jaře. Ještě jednodušší je sbírat nať, nejlépe těsně před rozkvetem – především listy mají téměř stejné obsahové látky jako kořen. To znamená glykosidy jako intybin, terpenové hořčiny, trísloviny, pryskyřice, slizové a minerální látky, cholin a inulin. Ze sušeného, praženého a umletého kořene se odedávna připravuje náhražka kávy - cikorka. Neobsahuje kofein, dobře chutná a podporuje trávení. Kořen čekanky je společně s cukrovou řepou, ječmenem a žitem součástí kávovinové náhražky známé jako melta. Pro léčbu očí se sbírá samotný květ, a to v době, kdy se začíná rozvíjet – obvykle v červenci. Výplachy a obklady z květů připravené mají hojivé a uklidňující účinky. Například při zánětu spojivek pomáhá výplach vychladlým nálevem připraveným ze lžíce květů na šálek vody.

Čekankový sirup

Z kořene čekanky se nyní začal pomocí patentované technologie získávat sirup se skvělým složením. Má nízký glykemický index, na rozdíl od běžného cukru obsahuje méně kalorií a je bohatý na vlákninu. Naopak byste v něm těžko hledali konzervanty, umělá aroma nebo lepek.

Teorie glykemického indexu

Britský odborník na výživu Dr. David Jenkins ohromil v 80. letech veřejnost teorií glykemického indexu. Během svého bádání zjistil, že principy trávení sacharidů velkým způsobem ovlivňují život každého člověka.

Naše tělo je velmi chytré a snaží se hlídat, aby hladina krevního cukru byla co nejvíce stálá. Jakmile klesne pod určitou hodnotu (hypoglykémie), pocítíme hlad nebo chuť na něco sladkého.

Mozek přestává v této chvíli pracovat na plné obrátky, cítíme nervozitu a máme problém se na cokoli soustředit. Někomu se kvůli poklesu krevního cukru udělá nevolno od žaludku nebo se mu spustí migréna. Jakmile však sníme jídlo s obsahem sacharidů, hladina krevního cukru stoupne. Slinivka břišní reaguje vyplavením inzulínu, který začne přebytečný cukr vypuzovat pryč z krve. Z glukózy pak v těle vzniká zásobní polysacharid zvaný glykogen, který se uchovává ve svalech a játrech jako zdroj rychlé energie. Po nějaké době hladina cukru v krvi opět klesá, dostáváme znovu hlad a koloběh se opakuje. Intervaly mezi pocity hladu a chutěmi jde prodloužit, a to díky potravinám s nižším až středním glykemickým indexem. Čím vyšší GI potravina má, tím větší výkyvy glykémie způsobuje. Pokud si budete vybírat potraviny s nižším GI, zasytí vás na delší dobu a pomohou vám při hubnutí.

6 výhod čekankového sirupu

1. Zlepšuje imunitu - Střeva jsou díky milionům prospěšných bakterií klíčovým orgánem imunitního systému. Navíc ovlivňují i produkci bílých krvinek v jiných imunitních centrech, jako je například kostní dřeň, a zásadně se podílejí na formování obranyschopnosti ihned po narození. Během života hlavně vlivem špatného stravování, konzumací léků a antibiotik však může dojít k narušení střevní mikroflóry vedoucí ke zhoršení celkové obranyschopnosti. Slazení čekankovým sirupem, který obsahuje až 71 % vlákniny, zlepšuje funkci střev, čímž může pozitivně ovlivnit imunitní systém.

2. Vhodný při hubnutí - Základem hubnutí je pohyb a zdravé stravování. Jídelníček se na hubnutí podílí z 80 %, zbytek pak tvoří fyzická aktivita. Je třeba jíst pestrou a vyváženou stravu, vyhýbat se bílému pečivu, cukru a jíst potraviny s nízkým glykemickým indexem, které dokážou zasytit na delší dobu. Čekankový sirup obsahuje až o 95 % méně cukru a o 45 % méně kalorií ve srovnání s jinými přírodními sladidly, jako jsou med či javorový sirup. Je proto skvělým pomocníkem při redukční dietě. Svoji konzistencí je navíc schopen také částečně nahradit pokrmový tuk. „Čekankový sirup s inulinem doporučuji jako sladidlo pro lidi trpící obezitou či osoby s nadváhou, protože vláknina vyvolává pocit sytosti, takže přirozeně omezí chuť k jídlu a současně uspokojí chuť na sladké. Díky sladivosti sirupu, která se vyrovná medu, tak můžeme „šetřit“ jednoduchými sacharidy s vysokým glykemickým indexem, jimiž se obvykle sladí.“

Dvanáctitýdenní studie na 48 dospělých s nadváhou stanovila, že pokud denně přijmeme 21 gramů oligofruktózy pocházející z čekanky, látky velmi podobné inulinu, vedlo k významnému 2,2 kg (1 kg) průměrnému snížení tělesné hmotnosti – zatímco placebo skupina přibrala na váze. Tato studie také zjistila, že oligofruktóza pomohla snížit hladiny ghrelinu, což je hormon, který stimuluje pocity hladu.

3. Mohou si ho dopřát i diabetici - Pacienti s diabetem druhého typu by měli přijímat omezené množství kalorií a neměli by překračovat doporučený obsah sacharidů. Důležité je při výběru konzumovaných potravin také sledovat jejich glykemický index (GI), tedy hodnotu odpovídající nárůstu krevního cukru po jejich konzumaci. Čekankový sirup má hodnotu GI menší než 5. Pro porovnání, med či javorový sirup mají kolem 50 a cukr má dokonce hodnotu GI 70.

4. Ideální pro milovníky sportu - Po fyzické aktivitě dodá čekankový sirup okamžitou energii, aniž by zatížil trávení, játra a ledviny.

5. Pomáhá dobrému trávení - Čekankový sirup podporuje růst hodných bakterií ve střevech. Naopak bojuje s nežádoucími „obyvateli“, původci zažívacích potíží. Stimuluje tak činnost střev a ulevuje od akutní i chronické zácpy.

TIP: Nepřekračujte doporučenou denní dávku, která je 10–20 g. Při nadměrné konzumaci může nadbytek inulinu vyvolat trávicí potíže.

6. Neničí zuby - Dobrá zpráva nejen pro děti a jejich rodiče – konečně existuje sladidlo, které se chutí vyrovná cukru, ale neničí zubní sklovinu. Čekankový sirup je vůči zubům citlivý a dokonce snižuje riziko zubního kazu.

Tipy na použití čekankového sirupu

- do nápojů – horkých i studených
- k oslazení kaše, jogurtu, müsli
- na palačinky a lívance
- k přípravě domácí zmrzliny
- místo cukru do moučníků a dezertů
- do rajčatových (i jiných) omáček



Kde čekanku sbírat?

Čekanka zdobí louky i parky, meze, okraje příkopů a náspy, často v hojném množství. Pozor však na to, že se často spokojí i s náspem silnic, kde je ke sběru rozhodně nevhodná. Můžete ji i cíleně pěstovat na zahradě, na místě s chudší, sušší půdou, mezi letničkami nebo v louce. Květy, natě i kořeny si můžete usušit do zásoby – je třeba je skladovat na suchém, tmavém místě.

Připravila Pavlína Š.

Zdroj :

Básníci mého srdce

Edgar Allan Poe a jeho tajemný Havran

Narodil se 19 ledna 1809 v Bostonu Massachusetts. Matka zemřela v roce 1811 ve věku 24 let na tuberkulózu a zanechala po sobě tři sirotky. Malého Edgara, jeho postiženou sestru Rosalii a bratra Williama, který stejně jako otec propadl alkoholismu a předčasně zemřel. Jako tříletý sirotek byl Edgar svěřen do sirotčince v Richmondu, kde se jej ujala rodina Allanů velkoobchodníků s tabákem. 1815 byl Edgar poslán do internátní školy nejdříve ve Skotsku potom v Londýně. Tajemná Anglie se také stala zdrojem inspirace po celý jeho život. Už na střední škole vynikal znalostí literatury a historie. Postupně si získal jméno v literárních kruzích jako úspěšný vypravěč, ve svých povídkách stále více využíval prvky napětí a hororu a vyznačovaly se hlubokou psychologickou analýzou postav. Mezi známé básně patří třeba Zvony nebo Lenora či kniha s tajemným názvem Sen ve snu. Slavná povídka Černý kocour s prvky napětí a hororu nebo podobného ražení povídka Zrádné srdce. Masky červené smrti nebo Eleonora a potom nejslavnější Jáma a kyvadlo. Největší úspěchem je báseň Havran z roku 1845, kterou doslova ohromil tehdejší veřejnost. Poeova smrt byla hodna jeho děl, kterým se věnoval. Zemřel za nejasných okolností dne 3 října roku 1849. Byl nalezen opilý a pod vlivem omamných látek na baltimorském chodníku v blízkosti Light Street. Byl urychleně hospitalizován, ale z kómatu do kterého upadl se po celé čtyři dny neprobral. Zemřel na krvácení do mozku 7 října. Pohřbu se na Prestyterianském hřbitově zúčastnili čtyři lidé. Náhrobní kámen, který objednal v roce 1860 básníkův bratranec se nešťastnou náhodou rozbil dříve než byl na hrob umístěn. V roce 1865 byla uspořádána sbírka na náhrobní kámen s epitafem jeho nejslavnější básně Havran říká Už nikdy!

ukázka básně

HAVRAN

(překlad) ukázka

(Vítězslav Nezval)

Pták v svém ebenovém zjevu ponoukal mne do úsměvu
vážným, přísným chováním, jež bylo velmi vybrané-
"Ač ti lysá chochol v chůzi, jistě nejsi havran hrůzy,
jenž z podsvětího šera v bludné pouti namane-
řekni mi své pravé jméno, plutonovský havrane!
Havran děl: "Už víckrát ne."

Žas jsem nad nevzhledem ptáka, jenž tak bez okolků kráká
bez obsažnou odpověď, jež prozrazuje bezradné;
velmi dobře vím, že není skoro ani k uvěření

pták či zvíře, jenž si lení v póze velmi záhadné
na poprsí nade dveřmi-v póze velmi záhadné
a říká si: Už víckrát ne.

Potom, sedě na mramoru, ustal havran v rozhovoru
jako duše v jedno slovu samotářsky zabrané-
až jsem si řek v duchu, takže nedošlo mu to až k sluchu:
Věřím pevně na předtuchu, osud často okrad mne-
jak mé naděje, on se k ránu odtud vykradne."
Však havran dí: Už víckrát ne."

Připravil Gustík

Chvilka poezie

TAJEMSTVÍ ZRCADLA

Neznámý v pokoji
nevypnul projekci
Ta hra byla špatně rozehraná
Na indickém koberci
kousek od piana
leží na zemi
hvězda stříbrného plátna
Oblečená do drahé toalety
Narozená před osmdesáti lety
Měla pseudonym Veronika

Výhružný dopis
v rukou komorníka
který ji znal od doby
kdy byla nevinným dítětem
Když oprašoval prach
z porcelánové soupravy
až do včerejší noci kdy
neznámý ji udeřil
tupým předmětem do hlavy
Díky jednomu úšklebku
jako otevřené ráně
poté jí lebku prostřelil
ranou z odjištěné zbraně

Kolem mrtvé byla
rozlitá láhev alkoholu
Pro jiné vzácná fosilie
Sepsáním podrobného protokolu
končí veškerá pomoc policie

Už se to ze všech stran na nás valí
Podivný konec horkého léta
Blíží se pozůstalí
z celého světa

Štěstí nebo při vší smůle
kdekdo dostane nervový tik
Bude se číst poslední vůle
Vše získává komorník

Jako by visel na provazu
v této podivné společnosti
poté co bez důkazů
dostal doživotí

Žádná kouzla žádné triky
jako rychlý konec sladkého lízátko
Luxusní vila z první republiky
propadne státu jako národní památka
V poslední době módní zvyk
pokud ji neodkoupí
zkorumpovaný politik

Ať anděl ji nahoře provází
jako se kulka snadno odrazí
Poslední věta ještě nepadla
Mrtvá se zabila pomocí zrcadla
A ukončí příběhem této lapálie
zapsáním do filmové historie

Ono se nevyplácí v přívalu vzteku
dívat se do zrcadla
v pokročilém věku
To potom v nesprávném směru
výstřelem z revolveru
jak skákající kapsle
co prostřelí i stoletou skálu
do podobizny na zrcadle
co se odrazí přímo do originálu
který se naposledy poleká
Do spánku živého člověka

A tak naše hvězda dopadla
Komorník zrcadlo neleští
Tajemství rozbitého zrcadla
Víc nežli sedm let neštěstí

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 dva až tři měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů

a pracovníků Centra. **Uzávěrka dvojčísla Centráčku duben , květen (4, 5/2022) se koná v polovině měsíce května 2022.**

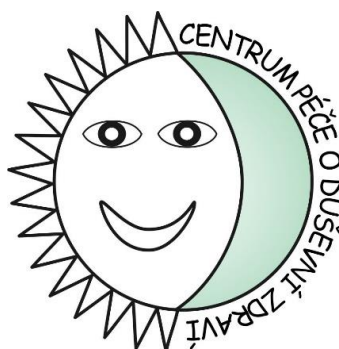
V případě, že Vás napadne něco vtipného, milého, odborného či uměleckého (a půjde to zveřejnit) nebo chcete napsat i něco o sobě, Vašich koníčcích a jiných věcech, tak se obraťte na naši šéfredaktorku Lenku, jejího zástupce Gustíka nebo napište na e-mailovou adresu centracek.prispevky@seznam.cz.

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

Spolupracovali: David Š., Gustík, Ivoš, Jindra, Léna, Pavla, Pavlína, Roman Ž, Verča,



Kontakt:

Vedoucí CPDZ: Pavlína Šejvlová

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

Telefon: 605 037 814

Web: www.cpdz.cz

E-mail: hkcpdz@seznam.cz

Provozní doba: PO - PÁ 8:00 - 20:00