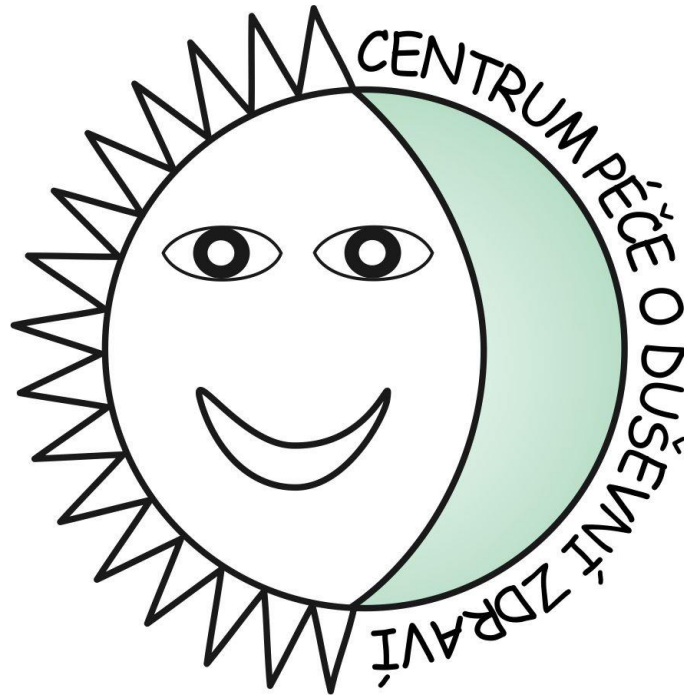


Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

4 – 6/ 2024



2. vydání

Milí čtenáři,

srdečně Vás zdravím v letošním druhém čísle.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Podíváme se do Jičína, Častolovic a Doudleb nad Orlicí. Přečteme si o Španělském týdnu, který proběhl v Centru. Ve zdravém životním stylu se podíváme na Hormonální zdraví. V hudebním okénku se dozvíte o Ani DiFranco a také něco o Josefu Čapku.

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 červenec

2. 7.	Světový den UFO
5. 7.	Mezinárodní den objetí zdarma
6. 7.	Světový den polibku
6. 7.	Světový den Tibetu
9. 7.	Světový den veterinárních lékařů
11. 7.	Světový den populace
14. 7.	Mezinárodní den alternativ ke spalovnám
20. 7.	Mezinárodní den šachu

Světový den veterinárních lékařů

9. 7.

Světový den veterinárních lékařů se nezaměřuje jen na veterináře samotné, ale hlavním záměrem tohoto dne je seznámení lidí s prací veterinárních lékařů, jak pomáhají zvířatům, našim mazlíčkům a jak my sami jim můžeme pomoci.

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

Významné dny v měsíci srpen

2. 8.	Den suchého zipu
6. 8.	Světový den boje za zákaz jaderných zbraní
6. 8.	Mezinárodní den boje lékařů za mír
8. 8.	Mezinárodní den ženského orgasmu
9. 8.	Mezinárodní den původního obyvatelstva
10. 8.	Mezinárodní den baru Jekyll&Hyde
12. 8.	Mezinárodní den mládeže
13. 8.	Den leváků
15. 8.	Den Energy Drinků
23. 8.	Mezinárodní den památky obětí obchodu s otroky
28. 8.	Evropská noc pro netopýry

Mezinárodní den mládeže

12. 8.

Mládež je budoucnost a je tomu tak vždycky, proto je jasným záměrem Mezinárodního dne mládeže, který založil OSN, poukázat na problematiku mládeže ve všech různých formách, od těch pozitivních - mládež sportující, bavící se, až po stinnou stránku, například drogy apod. I tento den není oproti jiným výjimkou, neboť je pořádáno mnoho akcí zaměřených na mládež.

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

Významné dny v měsíci září

7. 9.	Den otevřených dveří památek v ČR
8. 9.	Mezinárodní den gramotnosti
16. 9.	Mezinárodní den ochrany ozónové vrstvy
16. 9.	Den církevního školství
16. 9.	Začíná Evropský týden mobility
21. 9.	Mezinárodní den Alzheimerovy choroby
21. 9.	Mezinárodní den míru
22. 9.	(Evropský) Mezinárodní den bez aut
22. 9.	Mezinárodní den antikoncepce
23. 9.	Mezinárodní den neslyšících
26. 9.	Mezinárodní den kulturního dialogu
27. 9.	Světový den cestovního ruchu (Světový den turistiky)
30. 9.	Mezinárodní den překladatelů

Mezinárodní den neslyšících

23. 9.

Cílem Mezinárodního dne neslyšících je upoutat pozornost na jejich ztíženou situaci. I přes to, že se postupem času zlepšují podmínky pro neslyšící, musí denně překonávat spoustu překážek. Například nemohou telefonovat, což je v případě přivolání první pomoci velmi složité apod., ale naštěstí již existují systémy, které umožňují komunikaci a usnadňují život lidem s tímto postižením.

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

Španělský týden v CPDZ

V rámci získání poznatků a prohloubení vědomostí o cizích zemích, jsme se v CPDZ rozhodli jednou za čas uspořádat tematické týdny. Budou zaměřené na kulturu, kuchyni, tradice a zvyky různých zemí, ať už v Evropě, či ostatních světadílech. Prvním státem, kterému jsme věnovali pozornost v rámci našich aktivit, bylo Španělsko. Je to krásná a nevšední země, ležící na Pyrenejském poloostrově. Je to kousek exotiky na evropském kontinentě a země, která dala světu ohnivě Flamenco a divokou koridu. Je to země, o které se zpívá a jejíž název zpěvně zní ESPAÑA. Země srdečných a pohodových lidí, kteří ze všeho nejvíce ctí odpolední odpočinek "siestu" a nade vše milují svátky "fiestu".



Během pondělní **keramické dílny** jsme se rozhodli pro výrobu **kastanět**. Kastaněty jsou perkusní hudební nástroj používaný převážně ve španělském folklóru, cikánské hudbě a hudbě latinské Ameriky. Jedná se o dvě mělké mističky s plochými okraji a oušky s otvory, jimiž je provlečena šňůrka. Vyrábějí se nejčastěji z tvrdého dřeva, ale i z kosti nebo rohoviny. Dnes se objevují i nástroje z laminátu. Kastaněty používané v orchestru bývají opatřeny držadlem. Při tradičním použití má tanečnice při tanci kastaněty přivázané na palci. Jedna mistička spočívá na dlani. Zvuk, který doprovází rytmus hudby i tance, pak vydává rychlé klapnutí prstů do druhé. Lze docílit i delší série rychle se opakujících úderů. Jelikož jsou naše kastaněty z keramické hlíny, nebudou sloužit jako hudební nástroj, ale jako krásná dekorace. Povedlo se nám spoustu zajímavých a barevných variant.



V úterý jsme během pravidelných **Zajímavostí** promítali dokument o **španělské kultuře**, kde jsme se dozvěděli mnoho informací. Následoval **aerobic**, kde nás Denisa krok po kroku učila typický španělský tanec zvaný **Flamenco**. Nedílnou součástí byly rekvizity v podobě šátků a v doprovodu písně Canción del mariachi, která je pro Španělsko velmi známá, jsme natrénovali jak ženskou, tak pánskou verzi jednotlivých kroků. Přestože byl tanec náročnější, všechny velmi bavil! ☺

Úterní **kulinářská dílna** nám přinesla nové poznatky o tradičních pokrmech Španělska. Pustili jsme se do typické studené polévky s názvem **Gazpacho**, která je z rajčat, paprik, okurky, olivového oleje, česneku a vinného octa. Podávali jsme s čerstvou bazalkou a bagetkami. Jako dezert jsme zvolili vyhlášené sladké **Churros**, což jsou smažené „mini koblížky“ obalené v cukru se skořicí polévané čokoládou.



Středeční vaření se neslo v podobném duchu a opět bylo zvoleno jedno z tradičních jídel Španělska. Vyhlášená **Paella**! Přípravuje se z rýže, zeleniny, vybraného koření a masa či mořských plodů. My jsme zvolili krevety a podávali jsme jí na velké pánvi přesně tak, jak je ve Španělsku a přilehlých ostrovech zvykem.



Ve středu jsme s tématem pokračovali i na **Léčivé síle hudby**. Poslechli jsme si známé i méně známé španělské písně. Zavřeli jsme oči a snažili se vnímat všechny emoce, které v nás vzbuzoval jejich poslech. Na tabuli jsme pak napsali veškeré pocity, myšlenky, asociace a dokonce i barvy, které jsme v písních cítili. Na závěr aktivity jsme provedli podrobný rozbor s cílem určit, zda se naše představy liší od skutečnosti a reálného textu s oficiálním videem písniček. Překvapilo nás, jak jsme se trefili a shodli jsme se na tom, že i když cizí mluvu neovládáme, tak přeci jen hudba mluví všemi jazyky. ☺

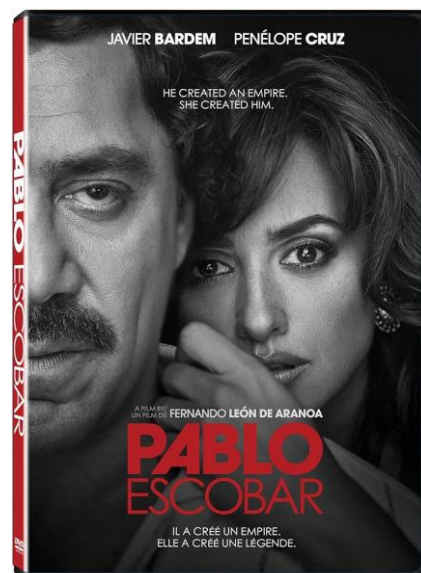
Hrátky s pamětí byly ve čtvrtek též oživeny o výuku základních **španělských slov**. Učili jsme se počítat a trénovali výslovnost.



Španělský týden byl zakončen **filmem Escobar** z roku 2017.

Jedná se o dramatický a životopisný film o známém zločinci Pablu Escobarovi, který byl vládce kokainového impéria a ve své době jeden z nejbohatších lidí planety.

Nápad na tematické zaměření jednotlivých týdnů se nám moc líbil a bylo to pro všechny příjemné oživení. Už teď se těšíme na další země, které atmosféru a náladu v CPDZ opět pozvednou výš – bude to Řecko, Amerika nebo snad Čína? ☺



Připravili pracovníce Centra

Kamion Fest

Dne 22. června ráno jsem se vydal na Kamion fest do Chrudimi na Letiště.

Jednodenní vstupné na tuto akci bylo přijatelné 260 Kč.

Ráno sice bylo polojasno, ale kolem 10:00 se to začalo vybírat a vylezlo sluníčko.

V 11 hodin proběhla tradiční spanilá jízda a ta byla super.

Byly zde k vidění tahače značek: MERCEDES, VOLVO, SCANIA, IVECO, DAF, MAN, RENAULT, TATRA A AVIA.

Pro dětské návštěvníky byl připraven bohatý program. Mohli si vyzkoušet masáž srdce na cvičných figurínách, dále střelbu ze vzduchovky, nechat si pomalovat obličej nebo se svést na kolotoči.

Nechyběly ani radiově řízené modely, které obdivovali nejen děti, ale i dospělí.

Za sebe můžu tuto akci doporučit každému, kdo má rád silné tahače a kamiony, ať neváhá a přijede.

Snad se bude tato akce konat i příští rok a vše klapne do posledních detailů jako letos.

Organizátorům bych chtěl poděkovat.

S pozdravem fanoušek kamionů Míra.





Připravil Míra
foto vlastní archiv

Cestovatelský zápisník

V sobotu **11. 5. 2024** jsem byl na výletě v **Jičíně**. Regionální muzeum se teď bude 3 roky rekonstruovat, proto byla otevřena jenom galerie.

V létě je otevřena veřejnosti budova Jičínské synagogy a židovská škola.

V synagoze je expozice z historie náboženské obce. Expozice končí transportem židů do Terezína a následně do Osvětimi.

Kousek vedle je židovská škola, kde je expozice židovských spisovatelů 19. a 20. století

V sobotu **25. 5. 2024** jsem byl na výletě na **zámku Častolovice** a přilehlé mini ZOO. V zámku se nacházejí interiéry v duchu renezanace, baroka a empíru. Jsou zde velmi vzácné barokní obrazy. Úprava vnitřních prostor byla provedena v 19. století zasklením renezančních arkád. Jsou zde vzácné deskové obrazy.

V areálu zámku je zřízen zvěřinec. V současné době jsou zde pštrosi, poníci, oslíci, kozy, ovce a prasátka. Ve voliérách jsou papoušci, bažanti a volně pobíhají pávi.

V sobotu dne **8. 6. 2024** jsem byl na **zámku a v muzeu v Doudlebách nad Orlicí**. Zámek byl vystavěn v 16. století v renezančním stylu. Vnitřní prostory nemají žádné chodby. Dvůr je obestavěn ze všech stran arkádami a toskánskými sloupy. Z této doby pochází také zámecký portál.

Vedle zámku se nachází sýpka, ve které je přírodovědné muzeum s diorámem lesní zvěře a o patro výš se nachází trempské muzeum.

Připravil Ivoš

Mozkové závity

Doplňte odpovídající barvu tam, kde je vynechané místo.

..... divadlo Jiřího Srnce
..... bula sicilská
..... ekonomika
..... kráva Milka
..... kniha ohrožených druhů
..... ulička na Pražském hradě
..... a řeka v Číně
..... trikot vedoucího jezdce Tour de France
..... kronika
..... slepecká hůl
..... revoluce na Ukrajině
..... neděle dva týdny před Vánocemi
karetní hra Petr
materiál na impregnaci dřeva skalice
..... nebo nebo sjezdovka
..... nebo zákal
..... nebo chléb
jedovatý pavouk vdova
..... vlna Radiožurnálu
..... Vánoce
..... nebo káva
..... kočka přinášející smůlu
..... dresy nizozemských fotbalistů
..... barva vojenské uniformy
..... barva lékařského pláště
..... dresy brazilských fotbalistů
hit od skupiny Beatles ponorka
hudební skupina Ondřeje Hejmy pes
..... lázně v Praze - Podolí

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, str. 108
Jitka Suchá

Krajina deště

svírá tě krajina deště
a stesk pro starých časech
staré lásky nerezaví ještě
v těch svých tvářích, hlasech

lásky skutečné i platonické
mokré zoufalstvím i štěstím
Venuše touhy nejsou jen Věstonické
a snad pravdu v tom já věštím

bohyně jara nepřichází
a Morany sníh mokrem pláče
kde dlouhovláska hodně schází
park a les je deštěm zmáčen

krajina deště je krásná v létě
když oblohu protne blesk
svěží zeleň luk a strání zve tě
tehdy má krajina deště lesk

krajina deště tak bolí v lednu
jako neopětovaná láska
a že máš v srdci víc než jednu
jak klavírních eposů od Malásků

Čas růží

ač venku není čas růží
mám tě stále pod svou kůží
dívko, co jsi mým osudem
co na tom, že tu za čas nebudem

neb máme svůj Bohem vyměřený čas
někdo spěchá do svitu hvězd
někdo spěchá do svitu měsíce
ale já jsem se zamiloval nejen pro tvůj hlas
život mi nedal slušný osud na rozjezd
a tak se další budoucnosti děsíce
když básně netvořím
tak vlastně živořím

neb v umění se dá najít spása
ať je čas růží nebo kopretin
každý má trochu temno v duši
ale v lásce a naději se dá najít krása
když ti je smutno a máš v duši stín
a nemůžeš si vzít, co ti přísluší
můžeš se pomodlit a navštívit kostel
nebo se schoulit do klubíčka na postel

ale jednou přijde čas růží
až se neminu špatnou kůží
ale i kdyby to byl jen čas kopretin
ve skromnosti duše neucítím stín

Připravil David Š.
Vlastní tvorba

Odhodlaná

Duše ví, duše zná, kde je světlo a ulice temná,
je rozhodnutá vzdát se toho, čím je o klid připravená.
To co ji namotává, je rozhodnutá, ať ji cokoliv našeptává,
že dělat nemá, je odhodlaná, ani minutu nechce být zaslepená,
do nekonečna klamem uvězněná.
Zrodila se myšlenka, chce být volná,
od svodu a klamu, osvobozená.

Potácí se městem, potácí se ulicí, říká si, kam asi patří, srdce cítící,
je jak klíč od dveří, který nikam nezapadá,
otevřít prostor se jednoduše nedá.
Bez vzájemnosti postrádá se strana pravá a levá.
Duše bloudící hledá, až je o klid připravená,
však odhodlaná, s osudem se nevyrovná,
z podstaty nepochopená, prahne po čistotě,
chce, co jí šedá zóna nedá.

Vypadá to, že je smyslu zbavená, přitom citlivě odhodlaná,
jde cestou, která je cenná, vlastní hodnoty hledá.
Byly časy, kdy byla pomatená, tak moc slavila, až byla bledá,
po nocích vysílená, pokušení ji vyhledává.
Moc dobře ví, že to nevzdá, je rozhodnutá, disciplínou
posílená, ví že to nevzdá.

Bojovnost a houževnatost ji naučila pochopit,
co je údernost slova, pochopila jak uchopit,
neuchopitelné, aby ze sebe lepší pocit měla,
nestrašila ji v myšlenkách cela,
která jí trápila, jaký život žila.
Zbavila se toho, co jí bralo nárok na svobodu,
aby byla vždy o krok dál, než noční můra,
která z nevědomosti pramenila, aby ji ublížila
a zdravý rozum neměla, sebe samu ztratila.

Proto odhodlaně pere se s Démony, kteří jí hrají na struny,
chutí a neřestí chtějí ji zbavit osobního štěstí, uzamknout do ostudy,
a zkresleného svědomí, které je pofidérně imunní proti prohřešení.
Dává si pozor, moc dobře ví, že stačí uklouznout
a možná se znova nenarodí.

A tak marodí a odolává tomu, co jí lahodí,
povolit si nedovolí, i když ji druzí opakovaně pobízí,

že jí to za to nestojí, žít tak, aby byl člověk svobodný,
říct jednou ne a jednou ano, vážně nestačí.
Člověk rozhodnutý moc dobře ví, aby to zabralo, musí být dlouhodobě čistotný,
učenílivý, pak duši nic nebolí a to je síla, co vytesá umění do kamení.

Připravil Oldřich Kašpar
Vlastní tvorba
hudební text

Hudební okénko

Ani DiFranco

Žijící legenda

Vždycky budu poslouchat hlavně hudbu, kterou nehrají rádia a není v televizi a hlavně není komerční. Přesto je pro určitý okruh posluchačů doslova kultem nebo legendou. Tou Ani opravdu je .

Moje první vzpomínka je kolem roku 1998, kdy jsem si na cd koupil album Little Plastic Castle, pro mne nejlepší deska, co jsem od ní slyšel a už jsem byl její fanoušek do dnešních dnů, kdy si její skladby společně s Midnight Oil pouštím nejvíce. Jukebox a Superhero, Angry Anymore nebo Gravel nebo Everest či Little Plastic Castle, 32 Flavors.

Ani DiFranco, celým jménem Angela Maria DiFranco je Americká zpěvačka, kytaristka, klavíristka, skladatelka a držitelka ceny Grammy. Ani se narodila v Buffalu ve státě New York. Už v devíti letech začala vystupovat v místních barech se svým učitelem na kytaru, se kterým hráli skladby skupiny The Beatles.

V 19 letech založila vlastní hudební vydavatelství Righteous Babe Records

Debutové album vydala v roce 1990 a jmenovalo se Ani DiFranco. Během své kariéry vydala dvě desítky studiových alb. Album Living in Clip jako jediné získalo zlatou desku a album Evolve z roku 2004 získalo cenu Grammy. Ve svých písních zpívá o ženských právech a válce i politice. V její hudbě najdete prvky alternativního Rocku, Punku, Funku, Hip Hopu nebo Jazzu. Během roku 2004 trpěla zánětem šlach a devět měsíců nemohla vystupovat.

V roce 2019 vydala své paměti No Walls And the Recurring Dream, které se staly Bestsellerem.

Se svou nadací podporuje občanské a kulturní organizace.

Mé oblíbené desky jsou Little Plastic Castle

Up Up Up

Dilate,

které si pouštím pořád dokola.

Připravil Gustík

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

Totemy z papírových obalů od vajíček



Vějíře z papíru



Drhané peří z vlny



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

Zdravý životní styl

Hormonální zdraví

Lidské tělo, to nejsou jenom kosti, svaly a orgány. Po celém těle nám cestují hormony, chemické látky, které řídí tělesný vývoj, metabolismus, touhu, tvorbu červených krvinek a spoustu dalších důležitých procesů.

Život v rovnováze = šťastný život

Základem správného fungování organismu je hormonální rovnováha. Pokud vše funguje, jak má, jsme spokojení, šťastní, zdraví. Jakmile ale dojde k narušení této rovnováhy, začnou nás trápit zdravotní problémy, nespavost a v neposlední řadě také výkyvy nálad a podrážděnost. V centru pozornosti je zpravidla hormonální nerovnováha u žen, která úzce souvisí s menstruačním cyklem a později klimakteriem. Hormonální nerovnováhou ale trpí i muži.

Jak poznáte, že se vás trápí hormonální nerovnováha?

Únavu, zácpu či nechuť k jídlu většinou nepřipisujeme rozhozeným hormonům. Pokud ale pozorujete vleklou únavu, která nemá příčinu, nebo se vám střídají nezřízené chutě a nechutenství, možná jsou na vině právě hormony. Můžete pozorovat také akné, potíže se spánkem, noční pocení, sníženou vitalitu a sexuální touhu, pocity strachu a úzkosti, časté bolesti hlavy, vypadávání vlasů a u žen velmi často nepravidelnou menstruaci.

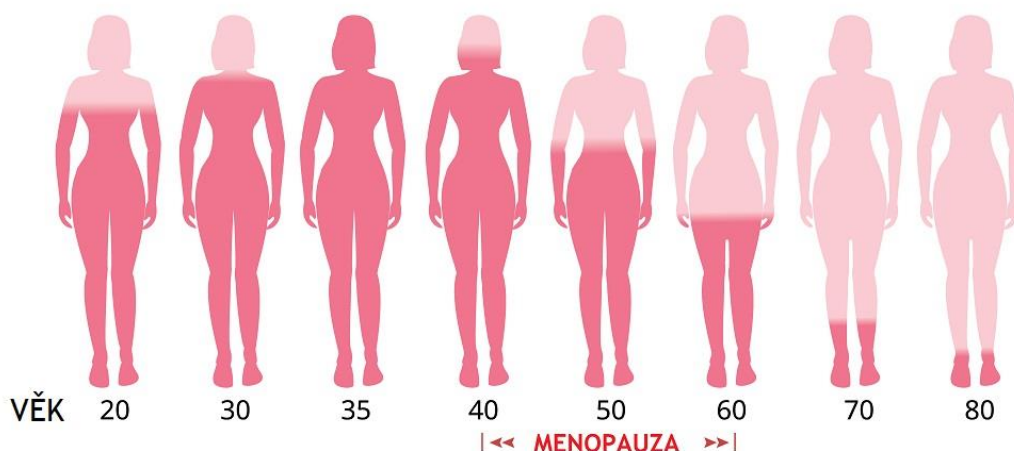
Jaké jsou příčiny hormonální nerovnováhy?

Některých hormonů ubývá s věkem a je to naprosto přirozené. U mužů je to především testosteron, u žen estrogen. Zatímco u mužů ubývá testosteron pozvolna, u žen je pokles výraznější, náhlejší (v období menopauzy). Více ohrožení jsou však všichni, co trpí obezitou a cukrovkou 2. typu. Pokles hormonů způsobuje také nezdravý životní styl, nejrůznější onemocnění (např. obezita, problémy se štítnou žlázou, onkologická onemocnění), přemíra stresu či užívání některých léků. Tvorbu vlastních pohlavních hormonů také výrazně ovlivňuje hormonální antikoncepce.

Hladina estrogenu u ženy

Estrogen je ženský pohlavní hormon, který zajišťuje funkci reprodukčního systému. Také má přímý vliv na rychlost metabolismu a spalování tuků. Kontroluje hladinu cholesterolu v krvi.

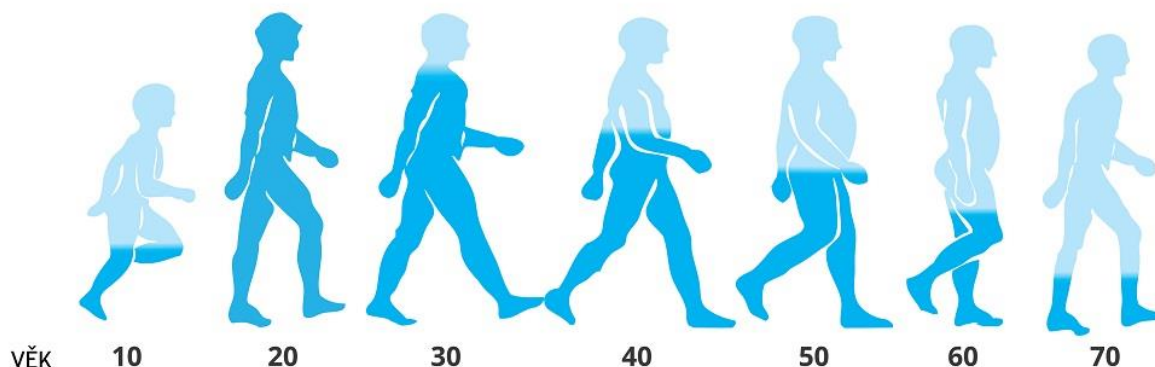
Hladina testosteronu u mužů



Testosteron je mužský pohlavní hormon, který ovlivňuje tvorbu spermií, plodnost, výkonnost a tvorbu svalů. Pokles testosteronu u mužů by se rozhodně neměl podceňovat. Nejenže souvisí s poruchou erekce, ale především představuje velké zdravotní riziko. V kombinaci s dalšími nemocemi výrazně zkracuje délku i kvalitu života.

Co se děje při hormonální nerovnováze během stárnutí?

Během stárnutí dochází k přirozenému snižování hladiny některých hormonů, což může vést k hormonální nerovnováze. U žen dochází k postupnému snižování hladiny estrogenu a progesteronu



během menopauzy, což může způsobit řadu nepříjemných symptomů, jako jsou návaly horka, nespavost, podrážděnost, úzkost a snížené libido. U mužů pak k poklesu hladiny testosteronu, což může vést k úbytku svalové hmoty a sníženému sexuálnímu apetitu. Hormonální nerovnováha může mít negativní vliv i na metabolismus, kostní hmotu, kardiovaskulární systém a další důležité funkce těla. Existuje však mnoho hormonů, které mohou být zodpovědné za hormonální nerovnováhu. Některé z nejčastějších jsou:

- **Estrogeny** - hormony produkované vaječníky, které jsou zodpovědné za řízení menstruačního cyklu a udržování zdraví vaginální sliznice u žen. Estrogeny výrazně ovlivňují metabolismus a působí na spalování tuků. Snižuje však množství svalové hmoty. V období po menopauze se u žen zpomaluje metabolismus, protože estrogen klesne na minimální hodnotu. V této době mají ženy větší potíže s udržováním váhy. Estrogen navíc podporuje zadržování soli a vody v těle, proto se častěji u žen v období po menopauze objevují otoky a zvýšení tělesné váhy. Tento stav se také objevuje u žen před příchodem menstruace. Kromě toho působí estrogenní hormony na růst kostí a růstového hormonu. Podílí se na kvalitě kostí, brání jejich řidnutí. Snížením hladiny estrogenu v období po menopauze jsou kosti ovlivněny nežádoucím. Estrogenní hormony snižují hladinu LDL cholesterolu v krvi a zvyšují hladinu HDL cholesterolu. Pokud dojde ke změně oxidační přeměny u LDL cholesterolu, může dojít ke kornatění cév a zužování jejich průsvitu. Estrogeny tuto proměnu dokážou efektivně zpomalovat. Pozitivně také působí na pružnost cév. Estrogeny mají blahodárny vliv na paměť a učení. Jsou součástí léčby Alzheimerovy choroby
- **Progesteron** - další hormon produkovaný vaječníky, který reguluje menstruační cyklus a podporuje těhotenství.
- **Testosteron** - mužský pohlavní hormon produkovaný varlaty u mužů a v menších množstvích i u žen vaječníky, který má vliv na sexuální funkce, svalovou hmotu a kostní denzitu. Nízká

hladina testosteronu může mít rozsáhlé důsledky na organismus. Snížené libido, únavu, zvýšenou podrážděnost, ztrátu svalové hmoty a nárůst tělesného tuku lze považovat za typické příznaky. Hladina testosteronu v těle je důležitým ukazatelem zdraví, zejména pro muže, neboť testosteron ovlivňuje množství fyziologických a psychologických funkcí.

- **Růstový hormon** - hormon produkován především hypofýzou, který podporuje růst, regeneraci tkání a metabolismus.
- **DHEA** - hormon produkován nadledvinami, který má vliv na produkci dalších hormonů a podporuje zdraví kůže, kostí a svalů.
- **Melatonin** - hormon produkován šišinkami, který reguluje spánek a cirkadiánní rytmus. Laboratorní i klinická pozorování ukazují, že melatonin má velmi rozsáhlé účinky na velké množství fyziologických funkcí: ovlivňuje oběh krve, krevní tlak, tělesnou teplotu, metabolismus cukrů, tuků i bílkovin. Ovlivňuje produkci pohlavních hormonů, imunologické reakce organismu, průběh stárnutí, chování i psychologické reakce. Na základě některých laboratorních nálezů začal být melatonin prezentován ve vědeckém i bulvárním tisku jako téměř zázračný hormon ovlivňující stárnutí, nádorová onemocnění a imunitu. Melatonin je považován za hormon tmy. Jeho hladina v krvi slouží jako regulátor denních i sezonních rytmů. Protože účinně reguluje spánkové cykly, je v současné době považován za nejlepší lék pro odstranění nespavosti. Jeho užívání ve formě potravinových doplňků je velmi rozšířené zejména v USA. Poruchami spánku a nespavostí trpí asi 45 % populace. Odhaduje se, že melatonin pravidelně užívá více než 20 milionů Američanů, kteří za něj v souhrnu vydávají 200 - 350 milionů dolarů ročně (www.your-doctor.com/patient_info/nutrition_supplements/melatonin.html). Nejoblíbenější jsou tablety se 3 mg melatoninu. U nás se taková léková forma melatoninu v tabletách na trhu objevila v roce 2008 s názvem Circadin (Lundbeck). Jistý problém však představuje to, že je indikován pouze pro pacienty nad pětapadesát let. Nedoporučuje se ani jeho dlouhodobé užívání! Je třeba si uvědomit, že melatonin se tvoří pouze ve tmě. Nadbytečné osvětlení v noci v podobě různých lampiček, blikajících televizorů a počítačů nebo osvětlení z ulice je možná také jednou z nedostatečně chápaných příčin nespavosti nebo dalších poruch způsobených nedostatkem melatoninu. Zejména děti by však měly vždy spát v zatemněných místnostech.
- **Kortizol** - Kortizol, někdy nazývaný hydrokortizon, je steroidní hormon, který hraje zásadní roli v různých tělesných funkcích a je produkován kůrou nadledvin. Kortizol je třeba chápat nejen jako stresový hormon, ale i jako klíčovou složku mnoha fyziologických procesů. Chemicky je kortizol klasifikován jako glukokortikoid, což znamená, že je součástí širší skupiny steroidních hormonů, jež ovlivňují metabolismus glukózy a mají protizánětlivé účinky. Jeho produkce je regulována adrenokortikotropním hormonem (ACTH) z adenohipofýzy. Je nezbytný pro řadu životně důležitých funkcí, jako je regulace metabolismu živin – sacharidů, tuků a bílkovin, udržení hladiny glukózy v krvi, ovlivnění imunitního systému a pomoc při stresové reakci. Jeho hladiny se přirozeně mění během dne, s nejvyššími hladinami ráno a postupným snižováním během dne. Nerovnováha hladin kortizolu může mít vážné následky pro zdraví. Jedná se hlavně o hyperkortizolismus (vysoké hladiny kortizolu) a hypokortizolismus (nízké hladiny kortizolu), a jejich dopady na tělo. Hyperkortizolismus, známý také jako Cushingův syndrom, může vést k různým příznakům, jako jsou obezita, vysoký krevní tlak, zvýšená hladina glukózy v krvi, oslabení kostí, a psychické změny. Tento stav může být způsoben dlouhodobým nadměrným užíváním kortikosteroidů nebo nádory, které zvyšují produkci kortizolu. Zvýšené hladiny kortizolu se dále objevují u popálenin, Crohnově choroby, při vyšší stresové zátěži, akutní pankreatitidě či schizofrenii. Přirozeně se vyšší hladiny kortizolu objeví během těhotenství
- **Hormony štítné žlázy** (thyroxin a trijodtyronin) - hormony produkovány štítnou žlázou, které regulují metabolismus a funkci těla.

Jak dosáhnout hormonální rovnováhy?

Budete si říkat, že to je to samé stále do kola. Ano, tyto základní návyky zdravého životního stylu jsou klíčem k celkové pohodě a rovnováze organismu, včetně té hormonální.

Zdravá a vyvážená strava: Omezení zpracovaných potravin a cukrů a zároveň zvýšení konzumace zeleniny, ovoce, celozrnných potravin, zdravých tuků a bílkovin může pomoci udržet hladiny hormonů stabilní.

Fyzická aktivita: Pravidelný pohyb přispívá k rovnováze tím, že zvyšuje hladiny hormonů jako testosteron a růstový hormon a snižuje hladiny hormonů, jako je kortizol, který je spojován se stresem.

Zdravý spánek: Dostatečný a kvalitní spánek pomáhá udržet optimální hladiny hormonů v těle.

Snížení psychického stresu: Vysoké hladiny stresu mohou mít negativní dopad na hormonální rovnováhu.

Další tipy jak na hormonální rovnováhu

Když máte zvládnutý základ, zkuste další triky. Výše zmíněné návyky zdravého životního stylu jsou základnou, která když pevně stojí, můžeme na ní stavět pokročilejší návyky. Zařaďte do jídelníčku potraviny s fytoestrogeny: Tyto látky mají podobné účinky jako estrogen. Mezi tyto potraviny patří například sója, lněné semínko, fazole a řepa. Doplněte vitamíny a minerály, které jsou klíčové pro správnou funkci hormonů v těle. K nim patří například vitamín D, zinek a hořčík. Doplnění těchto živin může pomoci udržet optimální hladiny hormonů. Omezte alkohol a kofein, které mohou mít negativní dopad na hormonální rovnováhu. Vyhýbejte se chemikáliím v potravinách, kosmetice a vodě. Podpořte zdravé trávení. Správná funkce trávicího traktu je důležitá pro udržení hormonální rovnováhy. Jezte fermentované potraviny a dostatek vlákniny, zařadit můžete i probiotika.

Co užívat na hormonální nerovnováhu?

Doplňky stravy mohou být účinným nástrojem pro dosažení hormonální rovnováhy. Jaké jsou nejlepší a jak mohou pomoci podpořit rovnováhu hormonů v těle?

1. Adaptogeny

Adaptogeny jsou rostliny, které pomáhají tělu přizpůsobit se stresu a obnovit hormonální rovnováhu. Působí v těle tak, že snižují hladinu stresových hormonů a podporují produkci hormonů, které jsou důležité pro hormonální rovnováhu, jako je testosteron a estrogen. Tyto rostliny také mohou podporovat funkci orgánů, jako jsou nadledviny, štítná žláza a pohlavní orgány. Adaptogeny mohou také pomoci zlepšit kvalitu spánku a zlepšit náladu, což jsou často spojené s hormonální nerovnováhou.

Mezi nejúčinnější adaptogeny na podporu hormonální rovnováhy patří ashwagandha, maca, ženšen a rhodiola rosea. **Ashwagandha** obsahuje látky, které mohou podporovat produkci hormonů, jako je například testosteron, což může být prospěšné zejména pro muže s nízkou hladinou testosteronu.

Maca obsahuje řadu látek, které mohou ovlivnit hladiny hormonů. Patří mezi ně například glukosinoláty a flavonoidy, které podporují zdravou funkci štítné žlázy a produkci estrogenů v těle. Studie také ukazují, že maca může pomoci s některými příznaky menopauzy, jako je návaly horka, nespavost a podrážděnost. **Ženšen** podporuje hormonální rovnováhu prostřednictvím svého obsahu látek zvaných ginsenosidy, které mohou stimulovat produkci hormonů v těle a snižovat hladiny stresových hormonů. Ženšen může také pomoci s některými příznaky menopauzy a menstruačních bolestí u žen. **Rhodiola rosea**, také známá jako zlatý kořen, se tradičně používá k podpoře vitality. Obsahuje adaptogenní látky, které mohou pomoci tělu přizpůsobit se stresu a snižovat hladiny stresových hormonů. Tímto způsobem může rhodiola pomáhat udržovat hormonální rovnováhu v těle. Rhodiola také může pomoci s únavou a náladovými změnami, což jsou často spojené s hormonální nerovnováhou.

2. Rostliny

Existuje mnoho rostlin, které mohou být prospěšné pro hormonální rovnováhu, mezi ně patří například řebríček, šalvěj, třezalka, kozlík lékařský nebo jitrocel. Tyto rostliny obsahují látky, které

mohou působit jako fytoestrogeny a ovlivňovat hladiny hormonů v těle. Fytoestrogeny jsou rostlinné látky, které jsou schopny navázat na receptory pro estrogen v těle a působit podobně jako on. Tím mohou pomoci udržet hormonální rovnováhu v těle, zejména v období menopauzy, kdy dochází k poklesu hladin estrogenů.

3. Minerály

Existuje několik minerálů, které jsou důležité pro udržení hormonální rovnováhy v těle. Mezi nejdůležitější patří **zinek, selen, hořčík a jód**. Zinek je nezbytný pro zdravý růst, vývoj a opravu tkání v těle. Také hraje důležitou roli v tvorbě hormonů, zejména testosteronu u mužů a estrogenů u žen. Nedostatek zinku může vést k hormonální nerovnováze a snížení libida. Selen pomáhá regulovat štítnou žlázu, která produkuje hormony. Přispívá k normální spermatogenezi a k ochraně buněk před oxidativním stresem. Nascentní jód je forma, která je dobře vstřebávána do těla. Jod je nezbytný pro tvorbu hormonů štítné žlázy, které ovlivňují metabolické funkce v těle.

Hořčík je klíčový pro produkci androgenů a progesteronu. Je také zapojen do metabolizace estrogeneru a zvyšuje citlivost buněk na tento hormon.

Připravila Pavlína Š.

Zdroj

Letní foto z Centra



Foto očko



Připravila Lenka

Foto vlastní archiv

Hrdinové mého srdce

Josef Čapek

Prodloužený čas

Malíř a spisovatel Josef Čapek zemřel v 58 letech, pravděpodobně 10. dubna roku 1945 v nacistickém koncentračním táboře Bersen-Belsen na tyfus, zemřel jen několik dní před koncem války a míru a svobody se nedočkal. Za protifašistickou činnost byl zatčen první den druhé světové války 1. září 1939. Prošel koncentračními tábory v Dachau, Buchenwaldu, Sachsenhausenu a Bersen-Belsenu. Jeho bratr Karel Čapek zemřel na plicní edém dne 25. prosince roku 1938, tedy několik měsíců před okupací Čech a Moravy nacistickým Německem. V posledních letech svého života sepsal Josef Čapek v těžkých podmínkách koncentračního tábora v Sachsenhausenu své básně o všem co zažil, o krutosti a zmaru lidských životů, které vyšly pod názvem Básně z koncentračního tábora.

Den i noc

Ach, kdy už bude konec toho dne!
Tak těžce tíží a nic neváží,
jen protivnosti přines ' šeredné;
den pustý, plný nicot jen,
den bez jasu a bez radosti den-
ach, kdy už zase bude noc!

Ach, kdy už bude konec této noci!
Tak těžce tíží, nedá spočinout,
vzpomínek trapných, myšlenek bezmoci
obludný rozprádá chuchvalec;
ty noci bez pomoci, spáti dej mi přec!-
ach, kdy už zase bude den!

Přešlo léto roku 1939 a 1. září Němci provedli akci Albrecht 1. Šlo o rozsáhlý zátah, při kterém bylo zatčeno mnoho intelektuálů i dalších potencionálních nepřátel nacistů. Mezi nimi i Josef Čapek, kterého nejprve odvěkli na Pankrác, pak jeho další cesta vedla do koncentračních táborů. 9. září byl spolu s dalšími vězni převezen do koncentračního tábora Dachau u Mnichova a odtud 26. září do Buchenwaldu, kde byl vězněn dva a půl roku. Od roku 1941 byl přidělen do malířské a písmo malířské dílny, kde maloval rodokmeny členů SS. Tato činnost byla přidělena i dalším malířům např. Emilu Fillovi.

Josef Čapek se narodil 23. března 1887 v Hronově jako druhé dítě do rodiny, která výrazně ovlivnila tvář české společnosti. Z Josefa Čapka se stal malíř a ilustrátor, ale také grafik a spisovatel. Jeho poslední roky byly bohužel plné válečné hrůzy a utrpení. Díky jeho odvaze nevzdat život a díky jeho poezii můžeme prostřednictvím veršů zažít alespoň přes Čapkova slova ten tísnivý pocit člověka, kterému byl život ukraden, ale nikoliv jeho duše a srdce a myšlenky, ty zůstanou pro nás v jeho básních, v jeho knihách, v jeho obrazech a ve všem, čeho se dotkly jeho ruce a jeho talent a lidství a skromnost a hrdinství .

Připravil Gustík

Chvilka poezie

Sýkorka

Brzy k ránu u nás na dvorku
já, s dívčím jménem Tereza
tak na mě máma volá
uviděla jsem nehybně ležet Sýkorku
uvízla za dráp v kuse železa
z bráchova starého kola

aby lidé ptáčkům ještě škodili
sluníčkem horkým srpnem
učiním za ně vlastní pokání
běžela jsem k ní s bosými chodidly
a rychle bijícím srdcem
vzala jsem ji do dlaní

byl to zázrak malinký
pro ni se moje duše rozezněla
měla oči moje maminky
když je náhle otevřela

a všechno polámané jako by se samo
slepilo
a všechny řeči plané
nic z toho pro mně nebylo
už žádný most
už žádná křižovatka
jen moje maličkost
a ptačí kamarádka

jak u hrnce neklidná poklička
odmlčela se u splavu Viktorka
jenom já jako malá holčička
a moje oživená sýkorka

jak kapky rosy v jeteli
slzy těch, co se roky trápili
všude přítomná nicota
kéž by se všichni zemřeli
takhle z hrobu vrátili
do svého života

Pohledem na krajinu
na mlhu co rychle prořídla
možná místo Holubice míru
bůh nám ji posílá

jen jsem ji zachránila
za pár dalších vteřin
bůh ji nadzvedl křídla
vzal si ji zpátky do nebeských peřin

pak jemným vánkem
se zbytkem básně
jak tajemná Sibyla

řekne poslední větu
svým drápkem
jsem ti do dlaně vyryla
svou malou siluetu
to každý pozná
jaký to pocit je
když budeš hodná
tak ve tvé dlani ožije !

Tulipán

Člověk občas nic neví
uprostřed neotevřených bran
nevidí na rozhlednu schody
jen z dřevěných křížů Aleje
a pokud má obě ruce levý
a hlavu jako džbán
plný vody
co se časem vyleje

pak místo ruky hák ti podá
a strašpytel zjihne
a ta pramenitá voda
v zemi vyschne

a díky té vodě
a hlíně v zemi
odletem černých vran
vyleze trosečník
bosou nohou z lodě
a mezi dalšími
krůpějemi

vyroste na tom místě
živý tulipán

**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)

(Str. 12, řešení: černé, zlatá, šedá, fialová, červená, zlatá, žlutá a modrá, žlutý, černá, bílá, oranžová, stříbrná, černý, modrá, černá nebo červená, šedý, bílý nebo černý, černá, zelená, bílé, černá nebo bílá, černá, oranžové, khaki, bílá, žluté, žlutá, žlutý, žluté.)

Důležité informace:

„Centráček“ vychází každé **tři** měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů a pracovníků Centra. **Uzávěrka Centráčku červenec, srpen, září (vydání č.3 /2024) se koná na konci měsíce září 2024.**

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

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

Šéfredaktorka: Lenka

Zástupce šéfredaktorky: Gustík

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



Kontakt:

Vedoucí CPDZ: Mgr. Pavlína Šejvlová

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

Telefon: 605 037 814

Web: www.cpdz.cz

E-mail: hkcpdz@seznam.cz

Provozní doba: PO - PÁ 8:00 - 20:00