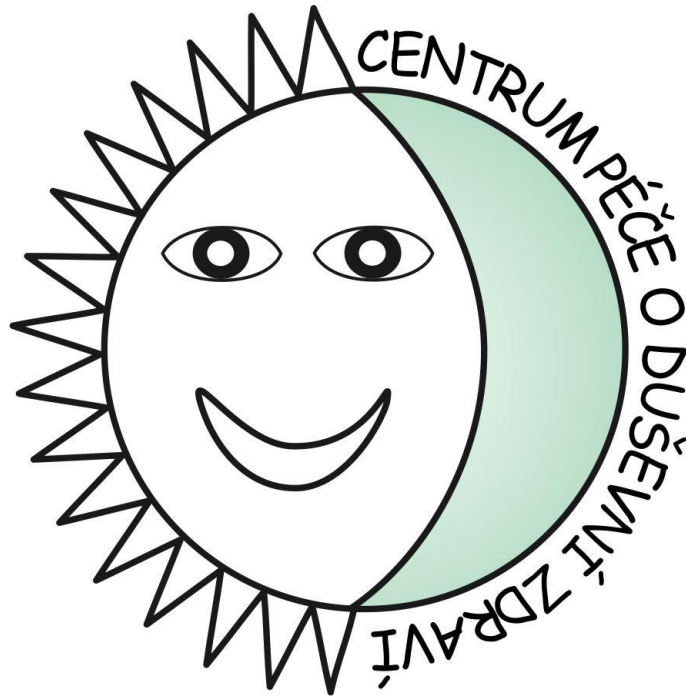


# Centráček

(časopis Centra péče o duševní zdraví)

1 – 3/ 2024



1. vydání

## **Milí čtenáři,**

srdečně Vás zdravím v letošním prvním čísle.

I v tomto čísle se setkáte s pravidelnými rubrikami jako je Cestovatelský zápisník. Podíváme se do Prahy na Pražský hrad a do Národního muzea. Přečteme si o Dresden Dolls. Uvaříme si velikonoční nádivku a mazanec. Ve zdravém okénku se podíváme na kuskus. Zavzpomínáme na vernisáž výstavy. Nově si přečteme i hudební text.

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.	<b>Mezinárodní den ptactva</b>
2. 4.	Mezinárodní den dětské knihy
2. 4.	Světový den zvýšení povědomí o autismu
3. 4.	Mezinárodní den spodního prádla
4. 4.	<b>Mezinárodní den proti nášlapným minám</b>
7. 4.	Světový den zdraví
8. 4.	<b>Mezinárodní den Romů</b>
11. 4.	Světový den Parkinsonovy choroby
11. 4.	<b>Mezinárodní den solidarity osvobození politických vězňů</b>
12. 4.	Mezinárodní den letectví a kosmonautiky
14. 4.	Světový den monitoringu diabetiků
18. 4.	Mezinárodního den památek a sídel
20. 4.	<b>Mezinárodní den svobody tisku</b>
22. 4.	Evropský den akcí proti rasismu
22. 4.	<b>Den Země</b>
23. 4.	Světový den knihy a autorského práva
24. 4.	<b>Mezinárodní den skautů a skautek</b>
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.	<b>Den pracoviště</b>

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

## Významné dny v měsíci květen

1. 5.	Svátek práce
3. 5.	Mezinárodní den svobody tisku
3. 5.	Den slunce
4. 5.	Den hasičů
5. 5.	Mezinárodní den porodních asistentek
5. 5.	Den Evropy
6. 5.	Světový den astmatu
8. 5.	Světový den Červeného kříže
8. 5.	Vzpomínkový den na ty, kdo ztratili svůj život během druhé světové války
12. 5.	Den Matek
12. 5.	Mezinárodní den ošetrovatelek
12. 5.	Mezinárodní den podpory nemocných s chronickým únavovým syndromem
13. 5.	Světový den koktejlů aneb Luft'ákovy den
13. 5.	Mezinárodní den Falun Dafa
15. 5.	Mezinárodní den rodiny
15. 5.	Světový den proti mozkové mrtvici
16. 5.	Evropský den Slunce
17. 5.	Mezinárodní den proti homofobii
17. 5.	Světový den informační společnosti
17. 5.	Evropský den Slunce
18. 5.	Mezinárodní den muzeí
21. 5.	Světový den kulturní diverzity pro dialog a rozvoj (Světový den kulturního rozvoje)
21. 5.	Týden solidarity s obyvateli všech koloniálních území
22. 5.	Mezinárodní den pro biologickou diverzitu
24. 5.	Evropský den parků
25. 5.	Ručníkový den
25. 5.	Týden solidarity s národy bez správného 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: <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/kveten/>

## Významné dny v měsíci červen

1. 6.	Mezinárodní den dětí
2. 6.	Mezinárodní den čistého ovzduší
4. 6.	Mezinárodní den dětí, které se staly obětí agrese
5. 6.	Mezinárodní den ptačího zpěvu
5. 6.	Den rozvoje a vzdělání dospělých
5. 6.	Světový den životního prostředí
8. 6.	Mezinárodní den oceánů
12. 6.	Světový den proti dětské práci
14. 6.	Světový den dárců krve
15. 6.	Mezinárodní den odpůrců vojenské služby
16. 6.	Den afrického dítěte
16. 6.	Evropský den židovské kultury
17. 6.	Světový den sdělovacích prostředků
17. 6.	Mezinárodní den proti rozšiřování pouští a sucha
20. 6.	Světový den uprchlíků
21. 6.	Evropský den hudby
21. 6.	Den hrdosti
21. 6.	Mezinárodní den trpaslíků
23. 6.	OSN pro den veřejné služby
23. 6.	Světový den házené
23. 6.	Mezinárodní olympijský den
26. 6.	Mezinárodní den podpory obětem násilí (mučení)
26. 6.	Mezinárodní den boje proti drogám a nezákonnému obchodování s nimi
27. 6.	Den politických vězňů
27. 6.	Světový den rybářství

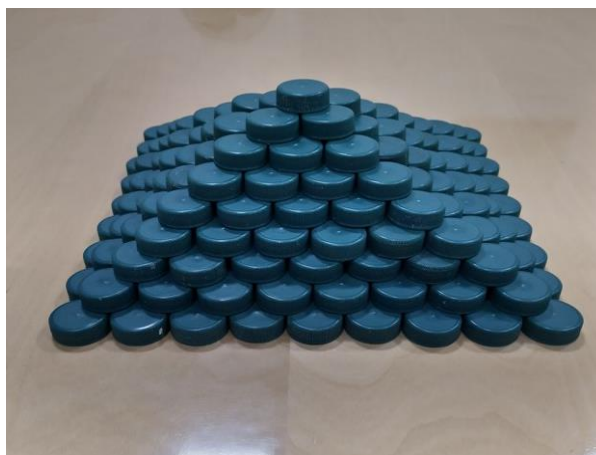
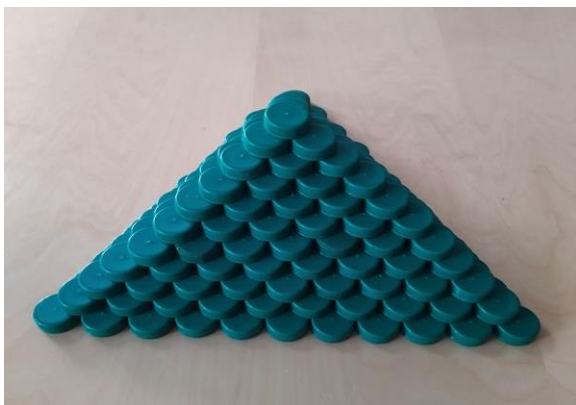
Zdroj: <https://svatky.centrum.cz/svatky/vyznamne-dny/cerven/>

## Pyramidy

Skládal jsem trojboké a čtyřboké pyramidy z víček od sirupu. Co myslíte, kolika víčky se liší pyramidy? Spočítal jsem, že trojboká pyramida a čtyřboká pyramida se liší pouze jedním víčkem. Jedna byla z 5 víček a druhá ze 4. Jedna z 56 a druhá z 55. Jedna z 286 a druhá z 285, větší nejde sestavit.

Vzorec pro trojbokou pyramidu:  $x(x+1)(x+2) / 6$

Vzorec pro čtyřbokou pyramidu:  $x(x+1)(2x+1) / 6$



Připravil Kája V.

## Cestovatelský zápisník

### **14. 10. 2023 Pražský hrad**

Tento den jsem absolvoval 3 výstavy na Hradě.

První zastávka byla v letohrádku Královny Anny, kde byla ve spodním patře výstava obrazů Jiřího Štourače.

V prvním sále byly malby na motivy středoevropské architektury, interiérů a zátiší.

Ve druhém sále byly k vidění velkoformátové figurální malby.

V jízdárně Pražského hradu byla výstava s názvem: Sto let československé architektury.

Na ploše jízdárny bylo vystaveno hodně modelů staveb od roku 1920 do roku 1992, modely byly rozděleny po desetiletích jak z Prahy, tak Brna, Ostravy, Bratislavy a Užhorodu i ostatních krajských měst a významných lázní.

V císařské konírně byla výstava barevné výplně oken katedrály sv. Víta. Výstava představuje všech 23 kaplí katedrály, a jejich jednotlivých detailů.

### **20. 1. 2024 Národní muzeum**

V Národním muzeu jsem si prohlédl aktuální výstavy. V přízemí byla výstava Baroko v Bavorsku a Čechách. Příběh Baroka v Národním muzeu představuje vývoj barokních staveb v Čechách a Bavorsku. Výstava je členěna do šesti tematických částí. Výstava představuje významná umělecká díla obou zemí.

první část: Prolog světla a stíny

druhá část: Bouřlivé časy

třetí část: Prostor baroka, veliké staveniště

čtvrtá část: Barokní divadlo

pátá část: Epilog

šestá část: Barokní skvosty Národního muzea

Ve sklepě byla vystavena Věstonická Venuše a některé nálezy doby ledové. Ve druhém patře byly faksimile vyhořelé knihovny.

**Připravil Ivoš**

**Slavnostní vernisáž  
výstavy Svět kolem nás  
Autorské čtení  
Básničky můj život**

13. března v 17 hodin v Městské knihovně ve Wonkově ulici proběhla slavnostní vernisáž naší společné výstavy, nazvaná Svět kolem nás, společně s autorským čtením z básnických knih Básničky můj život.

Byli jsme moc rádi, že přišlo opravdu hodně lidí. Hlavně našich známých a přátel a těch, které jsme třeba dlouho neviděli. To je určitě na takové akci nejkrásnější, když přijdou ti kteří vám fandí a povzbuzují vás, aby jste měli dostatek síly pokračovat v tom co vás baví a co se druhým líbí. Lenka měla na výstavě svoje krásné fotografie, jak novější tak i ty, které je možné vidět v Centru péče o duševní zdraví a já je pokládám jako legendární. Tulipány a pavouček nebo kapka i naše milovaná Linda. Já kromě dětí jsem věřím překvapil třeba Sir Nicolasem Winstonem nebo Tomášem Holým nebo i E.T. mimozemšťanem. Velké poděkování je i pro Městskou knihovnu, která nám stále nejvíc pomáhá a s ní máme už druhou výstavu a mé autorské čtení ani nepočítám.

Druhá část byla dole v malém salónku, kde proběhlo mé autorské čtení ze tří vydaných knih. Malý andělíček a Jestřábi a myšky, Všechny děti Andělícci. Četl jsem své oblíbené básničky i ty, které jsem na čtení četl poprvé. Atmosféra byla přátelská a pohoštění fungovalo i během čtení básní, což byla pro mne nová zkušenost. To nejkrásnější bylo, že přišli ty co nás mají rádi včetně naší rodiny. Mé maminky a sestry Marušky a sestry Lenky Pavlíny a přátelé z Centra a pana ředitele i vedoucí Centra. Přišli i mý spolužáci a oblíbená učitelka i sběratel podpisů, tak jsme si pár minut připadali slavní i pán co znal osobně Karla Kryla a co má dodnes schovanou svou občanku s jeho podpisem. Všem vám moc děkujeme, že jste přišli a nebo přijdete na výstavu v jiný den. Díky i těm co přijdou příště.

**Připravil Gustík**



## **Galerie Draka Trutnov**

**22. března 2024 od 17 hod**

Když jsem měl autorské čtení v Centru péče o duševní zdraví v Trutnově, seznámil jsem se tam s Ondřejem, který přišel na moje čtení a řekl mi o své akci vernisáže s výtěžkem pro dobročinné účely. Souhlasil jsem a měl jsem přání, abych mohl mít v tento den i autorské čtení.

Téměř celý den, který jsme v Trutnově prožili byl opravdu moc krásný. Kamarád Ondra, který za námi přišel k vlakovému nádraží a vlastně hned jak jsme vystoupili z vlaku jsme ho uviděli jak na nás čeká. Šli jsme přímo do budovy Draka. Nejdříve bylo na programu mé autorské čtení, které proběhlo ve stejné budově, kde je i umělecká škola kam nás pozval kromě Ondry i pan učitel pan Jaroslav Dvorský.

Pan učitel je mimo jiné i sám básník a malíř a má na svém kontě dvě básnické sbírky. Myslím, že je radostí pro žáky mít tak skvělého učitele. Moc jsme se těšili až ho poznáme osobně. Velmi milé přivítání a příprava v divadélku Trdýlku, což je malý ale moc krásný sál pro studenty školy. Přivezl jsem s sebou i své obrazy a manželka Lenka přivezla na ukázání své háčkované výrobky. Publikum bylo složeno převážně z dětí. Celé autorské čtení se vydařilo, četl jsem básničky ze všech svých knih. Básničky o maminkách o dětech o přírodě a občas jsem své publikum i zapojil do programu a pomohli mne opravdu s úžasnou recitací některých básniček.

Po čtení následovala samotná výstava. Vernisáž Benefiční akce Světu mému příteli. Na záchranu Mořských želv na Borneu. Tato výstava je spojení umění čtyř autorů, tedy hlavního organizátora a skvělého malíře Ondřeje Antoše a fotografky Diany Dufkové a mé maličkosti, tedy portrétisty a básníka Gustíka a Lenky Erhartové. Lenka pro tuto příležitost uháčkovala želvu, které jsme hned dali jméno Linda. I Ondra namaloval obrazy pro tuto příležitost i Diana, která věnovala své fotografie a já věnoval pět svých portrétů dětí a Lenka své fotografie na záchranu Mořských želv. Celá akce byla zahájena recitací mé básničky Pláč mořské želvy, kterou jsem napsal právě pro tuto vernisáž. Výstava byla moc krásná, opět hodně lidí, kteří přišli tuto akci podpořit. Chceme s manželkou Lenkou moc poděkovat za pozvání a zapojení do této chvályhodné události, která mne natolik inspirovala, že část mé nové knihy bude věnována ekologii a přírodě i zvířatům. Díky Ondro a Diano, díky pane učiteli. Díky všem hostům i žákům a celé Galerii Draka, kterou jsme si mohli prohlédnout a je opravdu nádherná a originální.

Výstava potrvá do 12. května. Tak přejeme Mořským želvám co nejvíce vybraných peněz, protože je to opravdu na dobrou věc. Příroda i zvířata jsou vlastně záchranou i pro nás lidi a pro naši společnou budoucnost.

**Připravil Gustík**

## Mozkové závity

Najdi slova od jednotlivých písmen abecedy, která také na dané písmenko končí.

A .....a  
B .....b  
C ..... c  
D .....d  
E .....e  
F .....f  
G .....g  
H .....h  
I .....i  
J .....j  
K .....k  
L .....l  
M .....m  
N .....n  
O .....o  
P .....p  
R .....r  
S .....s  
T .....t  
U .....u  
V .....v  
Z .....z

Připravil zvědavý človíček

zdroj : Kniha Trénink slovní zásoby pro každý věk, str. 68  
Jitka Suchá

## *Scénka: Anděl, který povstal z ohně*

**Osoby a obsazení:** Aneta Navrátilová – Valentýna Bečková  
Jiří Navrátil (strýc) – Ondřej Vetchý  
Kristýna Navrátilová (teta) – Jitka Ježková  
Nikola Stránská (kamarádka Anety) – Lucie Neumannová  
Petra Nováková (sestra na Emergency) – Marika Šoposká  
Mudr. Jan Wágner (primář Emergency) – Jiří Štěpnička  
Mgr. Anežka Pátková (třídní učitelka ZŠ) – Hana Vágnerová  
Erika Potůčková (vedoucí na letním táboře) – Kristýna Leichtová  
Jitka Olšovská (sestra na klinice popálenin) – Štěpánka Fingerhutová

### **Kapitola 1**

Začínal červenec a pro malou čtyřletou Anetku rodinná dovolená na Šumavě, kterou měla strávit se svými rodiči a svoji starší sestrou Eliškou, která chodila do čtvrté třídy. Zatím seděla na zadním sedadle rodinného kombíku Octavie spolu s ní a povídali si. Taťka jako obvykle řídil a mamka pozorovala, jak rychle ubíhá krajina podél silnice. Všechno vypadalo idylicky, ale tak to bohužel někdy chodí jako klid před bouří. A bouře, která měla zasáhnout do Anetčina života se chystala naplno udeřit právě za chvíli. Když se táta zadíval do zpětného zrcátka jestli holky na zadním sedadle moc neblbnou, udělal osudovou chybu. Trochu vyjel k středovému pruhu a v pravotočivé zatáčce na okraji lesa se v protijedoucím pruhu řítíl kamion. Otec chtěl strhnout řízení, ale už bylo pozdě. Ozval se prudký náraz. Borcení plechu, skřípání brzd a roztráštěné sklo létalo všude kolem. Jejich auto bylo katapultováno kamionem ze silnice do lesa, kde se málem rozpúlilo o vzrostlý dub. Když utichly ty strašné zvuky, které se Anetce navždy vryly do uší, nastalo ticho. Ale nebylo to úplné ticho. Jejich auto zesponu olizovaly plameny a hrozilo, že každou chvíli vybuchne nádrž. Anetka byla zoufalá, křičela a volala o pomoc, ale nikdo tu kromě nich v lese nebyl. Její rodiče už byly v plamenech a ona nevěděla co má dělat. Jak bylo auto poničené nešly otevřít dveře. *Proboha, proč táta a mamka nic nedělají, vždyť tady umřeme, já ještě nechci umřít, a ségra se vůbec nehýbe, Eli...*

*Už vím, tady ta páčka je na okýnko...* Anetka začala zuřivě otáčet páčkou dokola a okno se našťestí pohnulo dolů. Byl to heroický výkon dostat okýnko alespoň o polovinu níže, ale povedlo se. Anetka se v hrdinném odhodlání vzepřela a přitom se strašně odřela, ale nějak se jí podařilo z auta dostat. A tak rychle vylezla z auta právě včas, začala utíkat jakoby to někdy viděla ve filmu, když auto s tátou, mamkou a ségrou celé pohltily plameny ohně. Nic strašnějšího v životě nezažila, musela se na tu hrůzu dívat. Pak ztratila vědomí, a probudila se až v nemocnici. Celá ta scéna se jí vracela jako smyčka a ne a ne se jí zbavit.

### *Sestřička Petra:*

*Anetko, jsi tak statečná holčička, zase se tě trápí ty noční můry? Pokusím se přesvědčit, pana primáře, aby ti dal více léků na bolest, ale bojím se že jsi dostala už moc velkou dávku a tvoje malé tělíčko by více léků nezvládlo, rozumíš tomu, ty malý Andílku? Víím, že to musí strašně bolet, ale zkusíme něco vymyslet, a až se zítra probudíš, určitě, to bude o trochu lepší...*

snažila se povzbudit malou bojovnici Anetku sestřička z Emergency, kam byla převezena s hroznými popáleninami asi na 60 % těla. Sestřička Petra se divila, jak to mohla přežít, ale

děti někdy vydrží více než dospělí. Bohužel, bylo na někom z personálu, kdo za čas musel říct Anetce tu strašnou zprávu, že její rodiče i sestra Eliška, byly tak popálené, že už je nešlo zachránit, a tak je od místa nehody odvezla rovnou pohřební služba. Zatím se pokusí její stav stabilizovat, a pokud to její zdravotní stav dovolí, určitě ji letecky transportují do Prahy Vinohrad, kde je specializované pracoviště na klinice popálenin, které patří k nejlepším v republice, třeba dokáží doktoři zázraky...

## Kapitola 2

Jiří Navrátil, byl bratr Anetčina otce a jako strýc byl se svoji manželkou, neboli Anety tetou Kristýnou zdrcen, když se dozvěděl, co se stalo jeho příbuzným. Nejdříve tomu nemohl věřit, ale pak pochopil, že popírání tragédie ničemu nepomůže. A tak se vypravil s

ženou navštívit svoji neteř, která jediná nehodu přežila. Byl to už čtvrtý den od nehody, a doktoři z Emergency byli tak hodní, že slíbili, že je za Anetkou pustí, alespoň na pár minut, i když byl její stav hodně vážný, vlastně dalo se říci kritický. Jednu chvíli uvažovali, že ji uvedou do umělého spánku, aby snížili metabolismus jejího mozku, aby měla větší naději na přežití, ale pak primář rozhodl, že ještě chvíli počkají. Zatím se vyjednával její převoz helikoptérou do Prahy-Vinohrad, kde jsou na popáleniny lépe zařízení a bude tam mít větší šanci. Tohle je sice výborná nemocnice, ale tam bude mít větší šanci. A pokud vůbec přežije, bude muset podstoupit desítky operací, převazů, radši ani nemyslet, na to martyrium co jí čeká....

### Strýc Jiří:

*Anetko, slyšíš mě, to jsem já tvůj strejda a teta Kristýna je tady taky se mnou. Máme tě moc rádi, poznáváš nás vůbec, jestli jo tak mrkni, pokud můžeš, platí?*

Zkoušel to opatrně Anetčin strýc, a zdá se, že Anetka zareagovala na jeho hlas. Sice jen lehounce, ale přeci jen mrkla, tak to je dobře, zdá se že nemá poškozený mozek, takže vnímá, co se děje, i když to musí být pro ni utrpení, přemýšlel strýc Jiří a pak se poradil o čemsi s manželkou. A tak i když se to zdálo předčasné, dohodli si schůzku s primářem ohledně nejen výhledu Anetčina stavu, ale také jejího opatrovnictví....

### Teta Kristýna:

*pane Primáři, já vím, že je Anetka v těžkém stavu, a zdá se to teď možná nevhodné, ale my s manželem věříme, že Anetka přežije a já tedy, oba si myslíme, že Anetka bude v dětském domově nešťastná, víte jak se děti straní takto postižených dětí, nemůžeme se jí alespoň dočasně ujmout, tedy až to její stav dovolí a bude moci být propuštěna z nemocnice i kdyby to mělo být třeba za čtvrt roku.*

### Primář Emergency:

*Já vám to věřím, paní Navrátilová, že svoji neteř milujete, a jste ji schopna s manželem zajistit milující domov, ale když myslíte, že je to potřeba řešit, už teď, tak vám dám kontakt na sociální pracovníci ze sociální péče na ochranu dětí a ta s vámi dohodne další postup. Ale upozorňuji vás, že léčba bude dlouhodobá, a bude muset podstoupit hodně zákroků, transplantací kožních štěpů, takže to bude běh na dlouhou trať, ale to jste asi pochopila, když jste neteř viděla, jak jsou ty*

*popáleniny vážné. Naštěstí nemá zasaženy plíce ani jícen ani další důležité orgány, takže se zdá, že nevdechla při požáru žhavý vzduch s hořícími částicemi, takže vnitřnosti vypadají v pořádku, ale bližší informace až po dalších vyšetřeních, které podstoupí, určitě vás budeme informovat, ostatně jste její nejbližší příbuzní, tak na to máte zajisté právo. Přeji vám hodně štěstí, a víry v naději, určitě ji budete hodně potřebovat, a zatím mě omluvte, mám tady další práci. Nashledanou...*

primář se tak rozloučil soucitně s Anetčinými příbuznými a počal telefonovat do Prahy-Vinohrad, aby tam vyjednal přijetí na specializovanou kliniku, až budou mít důležité předběžné vyšetření a po zhodnocení, zda může převoz absolvovat. Zatím to vypadalo dobře, ale lépe je být připraven na náhlé zhoršení, to může bohužel nastat téměř vždy u takových případech...

### Kapitola 3

Už byl šestý den po tragické nehodě, a dnes měl být den, kdy měla být Anetka helikoptérou přemístěna do Prahy-Vinohrad na zmíněné oddělení. Její zdravotní stav byl stabilizovaný a v Praze bylo vše zařízeno pro její přijetí....

Někdy odpoledne po přeletu do Prahy...

#### Sestřička Jitka:

*Ty jsi Anetka, a já jsem sestra Jitka a budu se o tebe s kolegyněmi starat, abys neměla bolesti a budeme ti pravidelně opatrně sundávat obvazy, ale*

*neboj se my to umíme, u nás si pár týdnů pobudeš, a až na tom budeš líp, tak tě určitě s tvým hodným strejdu a tetou pustíme domů, na našem oddělení jsou ty nejhodnější sestřičky. Až nebudu mít službu tak si s tebou určitě budou povídat a pomáhat ti, aby tě to tolik nebolelo, jestli chceš přinesu ti nějakou panenku nebo plyšáka, mám doma taky takovou malou holčičku jako jsi ty. Za to jak jsi statečná třeba dostaneš i Barbínku, máš ráda Barbínky?*

Anetka přikývla, a zašeptala, že má nejradši Barbínky princezny v dlouhých šatech a Barbínky trenérky, ty jsou taky moc hezké a taky Barbínky, co mají miminko. A chtěla ještě něco říct, ale místo toho se jí začaly kutálet slzy po tvářích, protože se jí začalo stýskat po mamce, tátovi a ségře Elišce a tak se zeptala co je s nimi. A tak musela sestřička vynaložit veškerý svůj um, jak ji diplomaticky říct, aby tu pravdu unesla, že její rodiče a sestra Eliška jsou v nebičku, nemůže je vidět, ale protože si je nosí ve svém srdíčku, tak budou navždy s ní, nejen v nemocnici, ale i jinde až se uzdraví....

Dva roky poté.....

### Kapitola 4

Dva roky poté, co Anetku potkala ta strašná nehoda, která se jí jednou provždy zapsala černým písmem do života, měla jít do školy. Naštěstí úřady a hodná paní sociální pracovnice se postaraly o to, aby nemusela jít do dětského domova a mohl jí vychovávat strejda s tetou. Anetka byla tak šťastná. Bylo září a měla jít do první třídy. Menší jizvy už měla trochu zahojené, ale ty velké, ty byly pořád vidět, a ty na duši ty tam bohužel byly napořád. A tak šla

v doprovodu tety svůj první den do školy. Naštěstí, měla moc hodnou paní učitelku, která to všem dětem vysvětlila, co se Anetce stalo.....

### Třídní učitelka:

*Tak děti, Anetku potkala před dvěma roky moc smutná věc. Měla s rodiči dopravní nehodu a její rodiče i s její sestrou Eliškou umřely a ona jediná přežila, a ty popáleniny má od té nehody, tak na ní buďte všichni hodní,*

*a věřím, že se s Anetkou rádi skamarádíte, je to moc statečná holčička, tak na to děti nezapomeňte. Když se nebudete moci dohodnout, kdo s ní bude sedět v lavici, tak já někoho vyberu, aby Anetka nemusela sedět sama to by nebylo správné...*

snažila se paní třídní učitelka dětem vysvětlit, že se nemusí stydět Anetce pomáhat, i když se bude ostatním dětem třeba bát říct, nebo se bude ostatních stranit. A tak byly děti poučeny, ale protože byly z obrovských jizev u Anetky tak viditelných, které byly navzdory lékařům z plastické chirurgie a jiných specialistů pořád hodně vidět, byli děti na ní sice hodní, ale byli z ní pochopitelně rozpačití. A tak byla Anetka smutná, protože kromě svého strejdy a tety, kteří se jí po smrti rodičů ujali, neměla žádné kamarády a kamarádky, kteří by s ní chtěli trávit čas po škole, třeba na hřišti, nebo ji pozvat na návštěvu.

A tak Anetka probřečela hodně nocí, kdy jí bylo doopravdy smutno. Ještě, že ji strejda s tetou zahrnuly láskou, a spoustou plyšáků a panenek, dokonce jí koupili kočárek na panenky, aby je mohla vozit i venku, ale zdá se že ti neživí z hračkářství byli její jediní opravdoví kamarádi. Ale tak to nemělo být věčně. Začalo se blýskat na lepší časy. Sice až po třech letech, kdy bylo Anetce devět. Přišlo léto....

Za tři roky.....

## Kapitola 5

Byl červenec pět roků po nehodě, a Anetku strejda s tetou přihlásili na letní tábor do podhůří Krkonoš. Dostala se do oddílů asi 9-12 letých holčiček, a její vedoucí byla moc sympatická vedoucí Erika, která dokázala vymyslet takové táborevé hry, aby se při nich Anetka cítila šťastná a nemusela myslet na své popáleniny, které se jí sice hojily, ale přeci jen pomalu, takže si musela zvyknout. Jednou, když se konala táborevá diskotéka přišla krize, protože se Anetka bála jít tancovat na parket, protože si s těmi všemi jizvami na těle připadala hrozně ošklivá a bála se, že se nebude klukům líbit a tak si nechala vedoucí děti zavolat, aby to Anetka nevěděla a řekla jim následující:

### Vedoucí Erika:

*Tak milé holky, jestlipak víte, proč jsem si vás tady nechala všechny nastoupit a to bez Anetky. Tak já vám to samozřejmě řeknu. Já vím, že vás nemůžu nutit, abyste s Anetkou kamarádili, ale ona za ty popáleniny nemůže, navíc není správné se vyhýbat někomu, jenom protože nám přijde ošklivý nebo znetvořený. Anetka je moc statečná holčička a zaslouží si kamarádky, a teď když je táborevá diskotéka, a žádný kluk s ní nechce tancovat, protože je každý rozpačitý z jejích jizev a popálení, to přeci není spravedlivé....*

A tak nasadila vedoucí Erika všem pověstného brouka do hlavy. Některé děti se styděly, po té co jim do duše promluvila jejich vedoucí, ale přesto se dívky v oddíle nemohly dohodnout, jak se k Anetce chovat, některé se jí chtěly omluvit, ale vlastní hrdost jim nedovolila to udělat. Ale přeci jen se nějaké řešení našlo. Dívky z oddílů, neměli dost odvahy na to se s Anetkou skamarádit, třeba proto, že nesnesly pohled na její zranění, ale pak se stala věc, která Anetce změnila život. Když se to doneslo jedné praktikantce Nikole, které bylo 16 a byla praktikantkou neboli pomocnicí vedoucí oddílu nejstarších dívek ve věku 12-15 let, zdá se že se řešení našlo. Byla to taková dlouhovlasá blondýnka, která studovala střední zdravotní školu a měla ráda děti, a tak toužila jednou po dostudování pracovat jako dětská sestra. Když se dozvěděla jak se jí děti straní a chovají se k ní sice slušně, ale odtažitě, rozhodla se věc vyřešit. Zatukala na dveře jejího pokoje v chatičce....

### Praktikantka Nikola:

*Zdá se, že tady v tom pokoji je jedna statečná holčička, které je moc smutno a které chybí kamarádka. Jestli chceš budu tvoje kamarádka i když nejsem ve vašem oddíle. To přeci nevadí. Víš, když jsem byla v tvém věku, tak se mi nestala taková tragédie jako tobě, ale když jsem spadla z koně, protože jsem chodila do jezdeckého oddílu a začala kulhat, také byly některé děti ke mně odtažitě, tak jestli chceš já na tu táborovou*

*diskotéku půjdu s tebou a můžeš si zatancovat se mnou. To přeci nevadí, že jsme dvě holky. I holky si můžou spolu zatancovat. Ať si každý myslí co chce. A možná když kluci uvidí, že máš starší kamarádku, tak u nich stoupneš v ceně, a už jim tvoje jizvy a popáleniny nebudou vadit. Tak když dovolíš, pomůžu ti vybrat něco hezkého na sebe co ti bude slušet. Vždyť se přitom nemusíme objímat, jen tak půjdeme spolu na parket a na ty rychlejší písničky si zatancuju s tebou platí?...*

A tak příběh končí happy-endem. Když ješitní kluci, kteří nechtěli vidět přes popáleniny a jizvy, které měla Anetka i na obličej, že má krásnou duši, tak jim ty oči musela otevřít jedna táborová praktikantka Nikola, která se tak stala Anetinou první kamarádkou od té strašné nehody. A že byla o sedm let starší, to přeci nevadilo. A tak když Anetka pochopila, jaké má Nikola dobré srdce a viděla v ní Anděla s dobrým srdcem, který povstal z ohně, který byl sice v obličej a na těle nevzhledný, ale v duši krásný, jak se o jejím já tedy Anety praktikantka Nikola vyjádřila později, pochopila, že zlé časy osamělosti a smutku už snad tím překonala, i když věděla že si ještě často pobřečí kvůli ztrátě rodičů a sestry Elišky, věřila, že to nejhorší má už za sebou, a radovala se, že má svoji první kamarádku. Protože i kdyby to měla být na určitý čas jediná kamarádka, dobrá byť jediná kamarádka je lepší než žádná kamarádka. A i když to zní jako fráze není to jen fráze, jako laciná útěcha. I takovou psychoterapii nabízí život. A tak se Anetka stala po pěti letech takovým Andělem, který vstal z ohně, aby mohl lidi něčemu naučit. A i když to bylo míněno jako metafora, stejně na ten fakt byla pyšná.

Konec scénky.

Připravil David Š.  
Vlastní tvorba

## Je Pohoda

Díky za smíchy, které jste měli,  
když jsem nebyl mezi Vámi,  
díky, za ně, že jste se mi smáli, nevytahovali zbraně,  
chápali mě, nevyhrožovali, chtěli, ať se chovám správně,  
měli se mnou trpělivost, v klidu pokoj mi dali.  
Díky, že jste ve mě věřili s humorem se mi smáli,  
díky za šprýmy dobří kamarádi, za společný čas,  
tohle je pro vás, srdečný song, žádný balast.

Občas jsem to pěkně přehnal,  
věřím, že jste mi odpustili moje chyby,  
co na Vás často působily,  
Věřím, že je mír s Vámi,  
naplňujete si v klidu plány,  
život je bez Vás těžký, díky, že jste při mě stáli.  
Dámy a páni, je krásné pozdravit své milé kamarády,  
díky za přátelství, nadsázky a spády,  
jsem rád, že jsem mohl trávit čas s Vámi.

Je pohoda, láska a dobrá nálada, odpuštění, tóny piána, akce až do rána,  
Je pohoda, láska a dobrá nálada, odpuštění, tóny piána, akce až do rána.

Díky že jste tu, drazí, našli jste brány,  
mnoho zdaru, lásky a štěstí za božské prány,  
jsem šťastný, že nejste pochováni,  
přeji mnoho lásky, ať se máte rádi.  
Možná to někdy dobře nemyslíte s námi,  
zdání nás klame, zapomínáme na rituály,  
dobrá hostina, tanec a elegance,  
je krásné sledovat, když všechno šlape.  
Věřím, že chápete, co chci říct,  
nápověda pro toho, kdo chce víc,  
v odpuštění je skutečný peace,  
pokoj mír s Vámi, pozor fotím, pozor cheese,  
s Vámi je pocit umocněný na tisíc,  
pochopit co je bohatství, je to kvíz,  
s Vámi je větší chuť do kopce jít,  
s lehkostí snít, jak je krásné žít.

Je pohoda, láska a dobrá nálada, odpuštění, tóny piána, akce až do rána,  
Je pohoda, láska a dobrá nálada, odpuštění, tóny piána, akce až do rána.

**Připravil Oldřich Kašpar**  
**Vlastní tvorba**  
**hudební text**



## Hudební okénko

### Dresden Dolls

#### Nový hudební styl

#### Punk kabaret

Je dvoučlenná hudební skupina původem s Bostonu, která hraje nový hudební styl nazvaný Punkový kabaret. Tvoří ji Amanda Palmer, která hraje na klavír a zpívá a Brian Viglione, který hraje na bicí. Vznik kapely je zapsán do roku 2000 jako reakce na první setkání budoucích kolegů muzikantů na jednom večírku. První impuls k založení kapely byla párty, na kterém bubeník slyšel hrát Amandu na piano. Všechno co Brian hledal se zhmotnilo v této dívce. Její hudba odpovídala tomu, co chtěl vždycky dělat. Ještě ten večer se Brian Amandy zeptal jestli by sním nechtěla založit kapelu a ona okamžitě souhlasila. Jak řekli oba. Mezi námi funguje určitá chemie a respekt. Na začátku jejich kariéry bylo těžké a problematické vydat první album, protože nový hudební směr nebyl u posluchačů rozšířen, tak hudební společnosti nechtěly příliš riskovat. První album mohlo vyjít až v roce 2002, kdy hudebníci našli metalovou společnost Roadrunner Records, která jim jako jediná nabídla vydání desky a volné ruce. A tím vzniklo první album Amandy a Briana s názvem A Is For Accident, které bylo sesbíráno ze živých koncertů.

Další album vzniklo v podobě The Dresden Dolls, které se dočkalo pozitivního ohlasu u kritiky i obecnstva. Sám jsem se setkal s kapelou náhodou, když jsem neustále hledal novou a novou skupinu, kterou nikdo nezná a která je originální a výjimečná. Viděl jsem záznam koncertu, kdy Amanda zpívala a doslova mlátila do piano a Brian ji bouřlivě doprovázel na bubny. Často se na sebe dívali během skladby nebo dělali obličej, posílali si polibky občas na chvíli zarazili samotnou píseň a kolem nich artistické prostředí cirkusu nebo kabaretu. Oba tváře natřené na bílo a Amanda měla vyholené obočí a černou tuží ho umělecky znovu namalované. Jejich písničky se často měnily v tak velké hity, že jsem tomu nedokázal uvěřit. Jejich videoklipy byly do detailů vypracované příběhy a nálady. Kolem sebe mnoho kamarádů, kteří během písniček předváděly artistické umění. Celé to vypadalo chvilka šíleně, proto tedy to označení Punk.

I když si Amanda často vzala čas i pro sebe a natočila mnoho sólových desek, zase se k Brianovi znovu vrátila. I když měli oba své partnery, přesto mezi nimi panovalo a panuje něco jako přátelství nebo rodinné pouto i láska, přesto to tak úplně není. Ta hudba je to tajemství to kouzlo to jejich společné náboženství. Ať posloucháte jakoukoli hudbu nebo žánr, pokud si poslechnete The Dresden Dolls dostanou vás a budete jejich. Oba byli vždycky originální a viděl jsem Amandu na internetu pořádat koncert i v telefonní budce.

Desky

A Is For Accident

The Dresden Dolls album

Yes Virginia

No Virginia

Skladby

Coin Operated Boy

Good Day

Girls Anachronism

Backstabber

The jeep song

**Připravil Gustík**

## Keramická dílna

Zde je opět malá ukázka našich ručiček,



**jak si šikovně poradily**



**s keramickou hlinou a následně i s glazurou.**



**Připravily šikovné ručičky**

**Foto vlastní archiv**

## Kreativní dílna

### Jarní věnce z vatových tamponů



### Malování vesmíru na plátno



## Velikonoční vajíčka



## Jarní malování na čtvrtku



## Lapač snů



Připravily šikovné ručičky

Foto : vlastní archiv

## Jak se vaří ve středu v Centru

### Velikonoční mazanec

Suroviny (množství na dva mazance)

#### **Kvásek**

42 g droždí (1 kostka)

1 lžička cukru krupice

50 ml čerstvého mléka (3,5 % tuku) vlažného

#### **Těsto**

400 g polohrubé mouky

100 g hladké mouky

150 g cukru krupice

100 g másla

3 vejce „M“ (pouze žloutky)

Sůl

1 lžička citronové kůry

150 ml čerstvého mléka (3,5 % tuku)

#### **Ostatní**

vejce „M“ na potřeni

mandlové plátky na posypání

cukr moučka na posypání



**Postup:** Do hrnečku rozdrobíme kvasnici a přidáme cukr, promícháme a přidáme vlažné mléko.

Necháme cca 15 min vzejít kvásek.

Do mísy si dáme mouku, cukr, špetku soli a na opačnou stranu od soli vlijeme kvásek. Pak přidáme žloutky, rozpuštěné máslo citronovou kůru a mléko.

Necháme kynout na teplém místě po utěrkou asi 1 hodinu.

Poté vpracujeme rozinky nebo kandované ovoce, propracujeme, utvoříme bochánky, které následně necháme ještě asi 30 min – 1 hodinu kynout.

Před pečením potřeme vajíčkem posypeme plátky mandlí a dáme péct na 180 stupňů asi 50 min.

**Dobrou chuť!**



## Velikonoční nádivka s pečeným kuřetem

### NÁDIVKA

500 g toustového chleba (rohlíků)  
300 ml mléka  
40 g rozpuštěného másla  
3 vejce  
1 menší lžička soli  
200 g plátkové anglické slaniny  
1 hrst kopřiv nebo špenátu  
1 hrst sekaného medvědího česneku  
pepř  
muškátový oříšek (špetka)  
**Na vymazání a vysypání plechu**  
olej  
hrubá mouka



**Postup:** Chleba nebo rohlíky si nakrájíme na kostičky a v míse zalijeme mlékem a rozpuštěným máslem. Oddělíme si žloutky od bílků. Žloutky přidáme do směsi a z bílků se špetkou soli si vyšleháme sníh. Ten ale přidáme až na závěr. Dále do směsi přijde na kostičky pokrájená anglická slanina, sekané bylinky, sůl, pepř a muškátový oříšek. Na závěr lehce zapracujeme sníh.

Vymažeme si pekáč olejem a vysypeme hrubou moukou. Do něj naklademe nádivku a dáme péct na 170 stupňů asi 50 minut.

Pokud nemůžete z nějakého důvodu péct kuře a nádivku zároveň, jako v našem případě, hotovou nádivku necháme v teple, dáme si péct kuře s kořením máslem a cibulí a po upečení kuřete dáme do vyhřáté trouby nádivku prohřát a vše je teplé ve stejný čas a připraveno k servírování.

**Dobrou chuť!**



Připravil mlsný jazýček CPDZ ( Denisa )

Foto: vlastní archiv

## Zdravý životní styl



### **Kuskus**

Kuskus, Couscous nebo Cous Cous (výraz je převzatý z berberského suksu) je jednou ze základních potravin severoafrické kuchyně. Jedná se o spařenou a do kuliček tvarovanou krupici z tvrdozrné pšenice, ječmene nebo prosa. Kuskus se při přípravě nevaří, ale zalévá vroucí vodou nebo vařícím pokrmem. V arabsky mluvících zemích je kuskus velmi oblíbený. Je nedílnou součástí zdejších kuchyní, ať už jako hlavní jídlo nebo jako příloha pro jídla složená ze zeleniny (z rajčat, mrkve, dýně, cukety nebo zelí) nebo z masa (drůbežího, hovězího, jehněčího, nebo také ryby). Kuskus se dá ale bez problémů sehnat v Evropě, kam se dostal s přistěhovalci. Je oblíbeným pokrmem i v Izraeli, kam jej v roce 1948 přivezli rovněž přistěhovalci.

Kuskus je vhodnou součástí zdravého jídelníčku – nejen tím, že se jedná o vydatné jídlo, ale také proto, že obsahuje důležité vitamíny a minerální prvky, jako jsou vitamíny skupiny B, vitamín E, vápník, železo nebo fosfor. Rovněž obsahuje ve větším množství cukry, vlákninu a bílkoviny, proto je i důležitým zdrojem energie. Protože se vcelku nedá předpokládat, že by se české ženy scházely nad jeho přípravou jako ženy v Africe, kde příprava kuskusu trvá celé odpoledne a tvoří obvyklý rituál, dostává se k nám už v průmyslově upravené instantní formě.

#### **Historie kuskusu a zajímavosti**

Jedná se o základní potravinu z Maghrebu, známého také jako severozápadní Afrika, a je tak oblíbený, že v březnu 2019 Maroko, Alžírsko, Tunisko a Mauretánie podaly společnou žádost, aby kuskus získal status nehmotného kulturního dědictví UNESCO, který byl později schválen. Jedna z prvních písemných zmínek o kuskusu je v anonymní hispano-muslimské kuchařce ze třináctého století. Podezřelé mlčení o kuskusu ve zdrojích z doby před 13. stoletím spolu s evidentním berberským původem arabského slova „kuskus“ však naznačují, že kuskus vznikl mezi Berbery ze severního Alžírska a Maroka během nejasného období mezi 11. stoletím kolapsu království Zirid a triumfu Almohadů ve století 13. Potravinářský historik Clifford Wright předpokládá, že se kuskus začal vyrábět někdy ve 12. století v Tunisku z ječmenné a žaludové mouky předtím, než se tvrdá pšenice stala převládajícím obilím.

#### **Kuskus v legendě**

Podle legendy se král Šalamoun, syn Davidův a vládce Izraele, bláznivě zamiloval do královny ze Sáby při návštěvě dvora tak hluboce, že úplně ztratil chuť k jídlu, což ohrozilo jeho zdraví a schopnost vládnout. Jeho kuchař byl tak dobrý, že vymyslel jídlo, kuskus, tak bohatý na koření, že znovu král znovu začal jíst, a tak mu kuchař zachránil život.

#### **Výroba kuskusu**

Kuskus je vlastně jemnozrná těstovina. Vyrábí se mletím a drcením tvrdozrné pšenice, z tzv. semoliny která je pro výrobu kuskusu nejlepší. Z ní se pak dělají maličké kuličky. Kuskus najdete též pod označením „marocká těstovina“. Stejně jako těstoviny se vyrábí z tvrdé pšenice, ale na rozdíl od nich se nemusí extrudovat, pouze se míchá s vodou do vytvoření hrudek a poté se napaří. V některých částech světa se kuskus stále vyrábí tradičním způsobem, kdy je na něj stříkána voda a hrudky se tvoří ručně. Ve specializovaných prodejnách se zdravou výživou narazíte také na kamutový kuskus. Kamut je starodávný druh pšenice, který vyniká vyšším množstvím vlákniny i některých vitamínů a minerálních látek než pšenice klasická.

Pravdou však zůstává, že různé druhy obilovin je nejlepší střídat, aby byl váš jídelníček co nejpestřejší. Pokud jsou ve vašem jídelníčku denně přílohy z pšenice, jako jsou právě kuskus,

těstoviny, knedlíky, bulgur nebo pšeničné pečivo, vyzkoušejte příště raději výrobky z žita, ovesných vloček, ječných krup, jáhel nebo pohanky. Kuskus obsahuje spoustu uhlohydrátů, bílkoviny, vlákninu, vitaminy skupiny B, E, vápník, fosfor, železo a co je nejlepší, že kuskus obsahuje pouze malé minimum tuku. Obsahuje i antioxidanty, které chrání tělo před různými nemocemi, ničí volné radikály, předchází srdečně – cévních onemocněním, rakovině, pomáhá detoxikovat organismus a zlepšuje činnost střev. Mohou si ho dopřát i diabetici, ale i lidé s vysokým krevním tlakem a cholesterolem. Kuskus by měl být součástí zdravého jídelníčku. Dokáže výborně nasycit, dodat energii a zároveň je lehce stravitelný a nutričně vyvážený.

### **Nejlepší kuskus je celozrnný**

Celozrnný kuskus z hlediska výživy je nejideálnější a proto je také dražší. Vyrábí se z celých pšeničných zrn i se slupkami a proto obsahuje i více vitamínů a hlavně vlákninu. Najdete ho většinou v biopotravinách ale i ve větších supermarketech. Celozrnný kuskus se doporučuje konzumovat i při držení různých redukčních diet. Kuskus je netradiční. Netradiční proto, protože mě zaujalo vaření kuskusu, které se na rozdíl od jiných těstovin připravuje pouze zalitím vody a myslím si, i když kuskus je rozšířen ve světě, ale ne až na tolik, že ho lidé zvyknou používat téměř každý den v domácnostech, přitom je velmi zdravý.

### **Druhy kuskusu - Kuskus můžeme dělit podle jeho velikosti na:**

**Marocký kuskus** - Je nejmenší (velký asi jako krupice) a uvaří se během několika minut. Je nejrozšířenějším typem kuskusu.

**Izraelský (perlový) kuskus** - Je větší než kuskus marocký a připomíná drobné kousky těstovin. Vaření trvá asi 10 minut.

**Libanonský kuskus** - Je také nazýván kuskus Moghrabieh, je větší než izraelský kuskus a jeho vaření trvá nejdéle.

### **Dále se můžeme setkat s dělením kuskusu na bílý a celozrnný.**

Celozrnný kuskus se vyrábí z celých zrn a tak v něm konzumujeme i mnoho cenných látek a vlákniny z obalových vrstev zrn. Pokud je to možné, kupte si kuskus vyrobený z celozrnné mouky, která je méně zpracovaná a není zbavena živin. Bílý kuskus se vyrábí z bílé pšenice, která je zbavena obalových vrstev a tím bohužel přichází o velké množství vlákniny, vitamínů a minerálů.

### **Příprava kuskusu**

Kuskus můžete mít jako hlavní jídlo i jako dezert a přitom základní příprava zabere sotva pár minut. Příprava v podstatě spočívá pouze v přelití vroucí tekutinou např. osolenou vodou, vývarem či mlékem. Přidaná tekutina by měla být v poměru 1 : 2 (kuskus:voda). Poté kuskus dobře promíchejte, přikryjte pokličkou a nechte zhruba 5-10 minut odstát, dokud nezměkne. Jednou za čas kuskus pročechejte vidličkou. Přidat se může i trochu másla pro zjemnění chuti. Dál pokračujete podle vybraného receptu. Kuskus je možný podávat teplý – např. s masem, velmi dobrý je ale i studený například s jogurtem.

### **Léčivé účinky kuskusu**

**Napomáhá při hubnutí** - Pokud se snažíme zhubnout, sáhněme po kuskusu. Má velmi malé množství tuků a je tak výborný do redukčních diet. Obsahuje dostatek bílkovin, proto naše tělo vyživí, ale nezatíží. Zároveň nás kuskus dostatečně nasycí. Kuskus také urychluje metabolismus.

**Pro lepší zažívání** - Kuskus je lehce stravitelný a tělo nezatěžuje. Pomůže nám, pokud máme rozhozené zažívání. Kuskus navíc zlepšuje činnost střev. Pouhý hrnek kuskusu obsahuje 10 % doporučené denní dávky vlákniny. Pokud trpíme celiakií anebo alergií na lepek, na trhu existuje i bezlepková varianta kuskusu.

**Proti cévním a srdečním chorobám** - Kuskus působí jako prevence srdečních a cévních onemocnění. Jeho velkou výhodou je vysoký obsah selenu. Ten zbavuje naši krev škodlivého LDL cholesterolu. Zabraňuje vzniku srdečního infarktu, srdeční arytmie a aterosklerózy. Draslík zase působí blahodárně na krevní plazmu a snižuje krevní tlak. Kuskus si proto můžeme hojně dopřávat,



i když trpíme hypertenzí nebo vysokým cholesterolem v krvi. Celkově zlepšuje zdraví našeho srdce a cév.

**Antioxidační a proti rakovinotvorné účinky** - Kuskus obsahuje antioxidanty. Ty naše tělo pomáhají chránit před nejrůznějšími nemocemi. Zabraňuje vzniku nemocí jak s virovým tak bakteriálním původem. Pomáhá při očistě organismu, ničí volné radikály a dokonce působí preventivně proti rakovině, zejména rakovině prostaty a rakovině plic.

**Lepší hojení a silnější svalstvo** - Studie prokázaly, že nedostatek selenu je jednou z hlavních příčin ochabnutí svalstva. Kuskus ho má dostatek, jeho konzumací tak přispíváme k silnějším svalům. Kuskus také urychluje hojení ran a modřin. Obsahuje totiž vysoký podíl bílkovin, které jsou k hojení nezbytné. Kuskus reguluje rovnováhu tekutin v našem těle.

**Posiluje imunitní systém** - Přírodní antioxidační vlastnosti selenu pomáhají bojovat proti šíření volných radikálů a dalších toxinů v krevním řečišti. Ve skutečnosti selen také stimuluje regeneraci vitamínu C a vitamínu E, které jsou oba nedílnou součástí obranných mechanismů těla.

**Pomáhá při hojení ran** - Hojení ran a zotavování se z nemoci a operace může být pro vaše tělo jedním z nejtěžších období, protože musí pracovat na plné obrátky, aby pokračovalo v normální funkci. Kuskus může být v tomto období velkým pomocníkem, protože obsahuje velké množství bílkovin. Protein je nedílnou součástí hojení ran a také metabolismu enzymů, které pomáhají při hojení ran, a to jak interně, tak externě.

### **Kuskus a lepek**

Jelikož se kuskus vyrábí ze semoliny, obsahuje lepek. Někteří lidé se musí ze zdravotních a zdravotních důvodů lepku vyhýbat, a proto dodržují bezlepkovou dietu. Mnoho lidí žije s určitým stupněm citlivosti nebo nesnášenlivosti lepku, kdy tělo nemůže lepek strávit nebo rozložit. To může způsobit příznaky, jako je nadýmání, průjem, zácpa, bolest břicha, bolest hlavy a únava. Jiní lidé mají celiakii, abnormální autoimunitní odpověď na konzumaci lepku. Příznaky celiakie mohou být závažnější a zahrnují záchvaty, necitlivost, nevolnost, únavu, bolesti kloubů, ztuhlost kloubů, kožní poruchy, křehké kosti a zažívací problémy.

### **Základem je dobré dochucení**

Pokud kuskus přidáváme do dalších pokrmů, k dochucení zvolme koření, jaké se bude hodit k výslednému jídlu. Pokud dáváme kuskus jako přílohu, dochutit ho můžeme špetkou soli, bylinkami anebo kořením, které máme rádi. Přidat do něj můžeme i trošku citronové šťávy. Pro jemnější chuť kuskusu přidejme trochu másla nebo olivového oleje.

### **Kuskus jako příloha na tisíc způsobů**

Je vynikající ke všem masům (např. ryba, hovězí, kuřecí, krůtí nebo vepřové). Jako přílohu můžeme kuskus oživit přidáním nejrůznějších bylinek jako petržel nebo tymián. Také do něj můžeme zamíchat uvařenou i čerstvou zeleninu, sušené ovoce, sýr feta nebo ořechy. Fantazii se meze nekladou, kuskus se hodí opravdu ke všemu.

**Připravila Pavlína Š.**

**Zdroj**

## Jarní foto z Centra



## Velikonoční výzdoba



## Foto očko



Připravila Lenka

Foto vlastní archiv

## Básníci mého srdce

### Jaroslav Seifert

Byl český básník a spisovatel, novinář a překladatel. Narodil se 23. září roku 1901 na Žižkově a zemřel 10. ledna 1986 v Praze. Patřil mezi členy známého hnutí Devětsil a sám stál na počátku českého uměleckého směru poetismu. Je jediným českým nositelem Nobelovy ceny za literaturu, kterou dostal na sklonku života 10. prosince roku 1984. Cenu získal za poezii. Navzdory komplikovaným vztahům ke komunistické moci obdržel titul národního umělce. Patří k prvním signatářům Charty 77.

První jeho sbírka Město v slzách z roku 1921 je ovlivněna proletářskou poezií až Wolkerovským naivismem o představách světa bez bídy a nenávisti a snaha pro obyčejného člověka k získání šťastného a lepšího života. Tím městem v slzách je pokládána Praha a především její chudá předměstí. Další sbírkou je Samá Láska z roku 1923. Vzpomínky na barvitě prostředí dělnického Žižkova. Dalšími jeho sbírkami byly třeba Slavík zpívá špatně z roku 1926 s motivy minulých i budoucích válek vznášející se v této sbírce. Poštovní holub 1929, Jablko s klína z roku 1933 a moje oblíbená Ruce Venušiny z roku 1936 a po té návrat k politickým problémům. Jaro, sbohem o rok později 1937. Další sbírka je reakce na mnichovskou zradu Zhasněte světla z roku 1938. Jeho velice známou sbírkou je Maminka z roku 1954. Sbíрка je věnována vzpomínkám na dětství a především na autorovu maminku, která dokázala udělat domov krásným i když byli chudí. Chválí zde její prostotu, skromnost a obětavost hraničí se sebezapřením. Chlapec a hvězdy s podtitulem Verše k obrazům Josefa Lady. Sbíрка melancholická s pohádkovými motivy.

Vždycky jsem tíhnul ke klasické básni od svého dětství. Zamilovanost do veršů do rýmu a do krásných slov. Silná zásoba nápadů a popis šťastných chvil z dětství. Nechci aby byl životopis o mém nejoblíbenějším básníkovi psán tak, jak si ho můžete přečíst na internetu nebo v knihách. Nikdy mne nezasáhla tvorba dnešních autorů a básníků a často jsem nepochopil jejich zvláštní do sebe zahleděné dílo, co se nerýmuje a rozumí mu pouze básník sám. Má duše znovu a znovu se vracela k těm básničkám, které jsem si četl v dětství a díky nim jsem chtěl a doufám, že i jsem básníkem. Časté motivy Jaroslava Seiferta jako byla rodina a domov a milovaná maminka se nakonec objevují i v mých básních i doba světové války, kterou znám pouze z vyprávění mé babičky, mne stále vrací k tomuto tématu. Doby a minulosti.

Jaroslav Seifert je pro mne nejoblíbenějším básníkem, jehož básničky mne stále inspirují a pomáhají mi u mé tvorby. Vnímám pana Seiferta jako skromného básníka, který uměl svou básní člověka pohladit. Jeho tvorbu, která je ovlivněna Komunistickým režimem beru jako dobu ve které žil a i zde nakonec vítězí jeho statečnost se ničeho nezaleknout.

Ruce Venušiny

Dobrodruh liknavý  
usedl na břehu  
a vlně vypráví

marnost svých příběhů,  
vždyť je to jediné  
hrst větru na dlani,  
zmar perel ve víně  
strach z neumírání.

Ale to není  
pravé jeho poslání.

Když kohout kokrhá  
a rosa zazebe,  
květ růže otrhá,  
hovoře pro sebe:  
jak je to surové  
rvát růži ubohou  
plátky jsou růžové  
jak nehty u nohou

Ale to není  
pravé jeho poslání.

Však vidět krásy zrod  
oplakat její zmar  
a u tekoucích vod  
vyčkat květ nových jar,  
jež znovu ohluší  
to věčné váhání,  
Miloské Venuši  
dát hlavu do dlaní

Ach běda, to je  
pravé jeho poslání.

**Připravil Gustík**

**Zdroj: Báseň kniha Jaroslav Seifert , Ruce Venušiny**

## Chvilka poezie

### Druhá pochodeň

Dvacátého pátého února  
devatenáct šedesát devět  
život jako šedivá plynová komora  
může v té hrůze časem zevšednět  
i tvoje vlastní smrt si tě časem ochočí  
sama ti skočí do náruče  
v den 21 výročí komunistického puče  
nemůžeš uhnout na scestí  
vyšlo by ti to v divné době draze  
na Václavském náměstí  
ve stověžaté Praze

zvony se samy rozezněly  
jako zvuk tlampačový  
aby lidi nezapomněli  
měsíc po Palachovi  
všichni jsou vystrašený jako kámen rozbití  
každý se postaví a už si nesedne  
větve a listy svoje vlasy těžké rozčesat  
znovu se člověk rozsvítí  
znovu ho plamen sežehne  
jako světlo v duši čistý  
pro toho, kdo chce něco udělat

a vztekem kopneš do zdi a do bodláků  
a velkou spolkneš kost  
a uštknutí od zmijí  
a Honza rozdává svoje věci spolužákům  
nesnáším nečinnost, ta ubíjí  
smrt není zlá, strašné je jenom umírání  
jako krev, co z tvrdé země vytryskla  
zašlapané básně v ještě chvilku teplé dlani

křičet si za okny a plakat ve zpěvu  
být vlastním obrysem  
k svobodě otočit se zády  
zůstaň takový, pokud jsi podlehl nátlaku  
lístek z úschovny pro Evu s dopisem pro  
ni a další kamarády  
spolužákovi předal ve vlaku

každá cesta je těžká ke svobodě  
celý svět jedinec nikdy nespasí

potkat zubatou jak prochází lazarety  
a potom na záchodě v hlavním nádraží  
pomazal se silnou hořlavou pastou na parkety

mít volné prsty bez pěstí  
a kůži jako kůru stromu  
a mlčení koncem vět  
směrem na Václavské náměstí  
v průjezdu domu třicet devět

a všude hesla jménem zapomeň  
zní zbaběle a přemoudře  
jako bude svítit  
pochodeň z vařečky a z koudele

ať zapálí vaše srdce a osvítlí váš rozum  
dejte nad sebe svoje zkrvavené ruce  
jako výbuch detonace jako monzum  
hoří druhá pochodeň  
a není důležité kam běží a jakým směrem  
ať je člověk navždycky svoboden  
a pokud znovu udeříte  
tak jako srdce v terči černým středem

v zemi malé semínko  
a v nebi jako ve vysokém patře  
andělské peříčko  
maminko, tatínku, bratře a sestřičko

kdybych viděl třeba zbraní na srdce mířit  
nikdy nebudu hloupý bez vědomostí  
zvedni alespoň prst  
nebeská loď nad hlavou mi pluje  
nesmíte se nikdy smířit s nespravedlností  
moje smrt vás k tomu zavazuje

ať budete v jakémkoliv věku  
mějte v srdci naši zemi  
otevřete duši  
to i špatný pozná  
pozdravujte řeku a les  
Sbohem, odpusťte mi  
jako poslední zazní  
Honza

malá bílá holubičko

dej prosím pozor na srdíčko  
v dnešním čase  
se každý snadno poleká  
nerozfoukej větre pampelišku  
které bije v mamčině bříšku  
v lidském hlase  
to srdce nového člověka

### **Tatíčku Masaryku**

Kdyby mě vítr do ucha pošeptal  
pohládl dechem moje víčka  
moje ústa by úžasem sama polkla  
určitě bych si hodně přál  
kdyby z mojí babičky  
byla zase malá holka

jako malé kotátko co jazýčkem se myje  
co maminku hledá  
a všude z obilí zralé klasy  
jako z černobílé fotografie  
na které ji můj děda  
obarvil žlutou barvou její vlasy

kdyby zmizely ty roky, kdy už je na onom  
světě  
a dalších devadesát let k tomu  
uslyšel bych znovu její kroky a chlapečku  
v každé větě  
znovu by se mohla hřebenem česat  
a u cesty řady  
jasanových stromů

ta síla v lidském slovu  
vidět ty děti  
v budoucnosti starce  
všechno začne znovu  
po první světové válce  
všude hodně blahobytu  
ale více chudoby  
v jednom malém bytu  
často bez tepla i bez vody

ale ten klíč, kterým uslyšíte zámek  
v srdci odemykat  
ten dětský míč a ruce

Tatíčka Masaryka  
ten všechny nedostatky  
zažene  
všechno je zase zpátky  
blízké předběhlo vzdálené

utichly zbraně  
a kouře z trafiky  
a v trávě malé dolíčky  
všude nebeského světla  
ty jeho dlaně  
vezmou dětské prstíčky  
malé holčičky  
do svého tepla  
vylíhlá sovička  
na řece pramička  
usměvavá holčička  
co bude  
jednou moje babička

Řekni mi, Tatíčku Masaryku  
já hledám cestičku ze všech smutků  
a vzlyků, abych našel sám sebe  
nad hlavou rozsvícené nebe  
aby máslo bylo máslo a chleba chutnal  
jako dřív  
aby žít za to stálo  
i kdybych brzo skončil  
jakkoliv

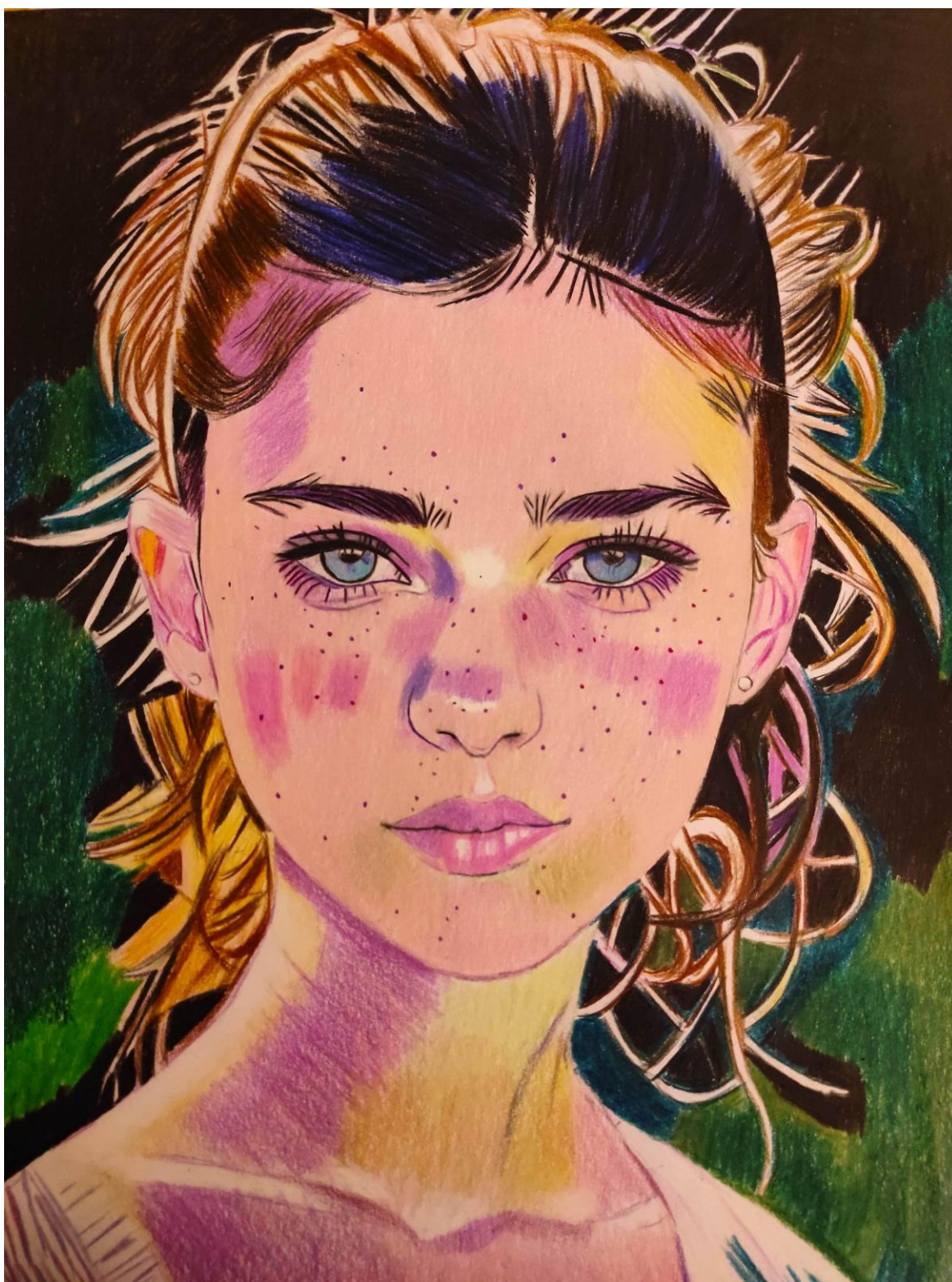
abych mohl chodit bosými chodidly  
po čistých stéblech rostoucích trávy  
aby se dál děti rodily  
jako holubí pířka v amuletech  
zničily jedovaté bolehlavy  
jako zbytek habsburského pluku hustý  
kouř na fabriku  
podej mi svoji ruku Tatíčku Masaryku

snad nás nečeká prokletí  
zacinkej na rolničku  
ve vodě na žabičku  
a vrať mi ze svého objetí  
tu holčičku, moji babičku

**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. 10, např. almara, baobab, cínovec, dalekohled, epidemie, fotograf, gang, hloh, ibisi, jinotaj, kolek, lapil, motám, nakoupen, olovo, poklop, radar, směs, tlačit, umyju, vlkodav, zimostráz.

### **Důležité informace:**

„Centráček“ vychází každé **tři** měsíce a v příštím čísle se seznámíte s dalšími příspěvky klientů a pracovníků Centra. **Uzávěrka Centráčku duben, květen, červen (vydání č.2 /2024) se koná na konci měsíce červen 2024.**

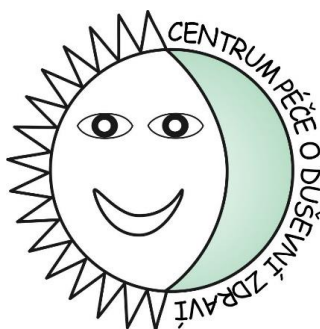
V případě, že Vás napadne něco vtipného, milého, odborného či uměleckého (a půjde to zveřejnit) nebo chcete napsat i něco o sobě, Vašich koníčcích a jiných věcech, tak se obraťte na naši šéfredaktorku Lenku, jejího zástupce Gustíka nebo napište na e-mailovou adresu [centracek.prispevky@seznam.cz](mailto:centracek.prispevky@seznam.cz).

Bližší informace najdete na našich webových stránkách.

**Šéfredaktorka:** Lenka

**Zástupce šéfredaktorky:** Gustík

**Spolupracovali:** David Š., Denisa, Gustík, Ivoš, Kája V., Léna, 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](http://www.cpdz.cz)

**E-mail:** [hkcpdz@seznam.cz](mailto:hkcpdz@seznam.cz)

**Provozní doba:** PO - PÁ 8:00 - 20:00