

# ZÍTRA

ČTVRTLETNÍK

NEJEN PRO TY CO SE POLEPŠUJÍ



KAMENY SE VALÍ DO CHRUDIMI ...

*Jaro 2018*

## REDAKCE

Zdravím  
čtenáře začátečníky  
i ty co přečetli příliš mnoho  
knih.

To co máte právě v ruce,  
je nutné číst . . .

Jakási nabídka,  
o inspirativní pozvánka  
k přímé účasti -  
na vyprávění časopisu,  
který bude za vašeho přispění

- vycházet pravidelně jednou  
- za čtyři měsíce .

A . . . Pokud se do toho pustíte  
Budeme rádi  
a budete si mít pochůdku  
Otrápe se s důvěrou na nás .

P.S.

TO CO SE NEPOVEDE DNES,  
POVEDE SE URČITĚ ZÍTRA

A B C D . . . . .

**BANG**

: LV, MB ,JCh,MN



## — PRÁCE

V našem středisku ..

působím pátým rokem jako peer-  
konzultant . . . .

Setkávám se s lidmi , kteří mají  
různé problémy .

Někdy je to práce těžká , někdy  
méně těžká , ale určitě  
smysluplná .

Setkávám se zajímavými lidskými  
příběhy , někdy smutnými , ale  
někdy i veselými .

Je dobré , aby člověk  
nebyl na své starosti sám ..

Je dobré , být v komunitě lidí,  
kteří vám rozumí nebo se o to  
nebo se o to alespoň snaží .

— Mgr. Michal Balabán

(úvaha na volné téma) ..

---

peer

znamená

rovný

## ZAČÁTEK

V chytrých knihách se často píše  
o tom, jak jsou změny v lidském  
životě důležité. Vypadá to banálně,  
ale když se nad tím zamyslíme ,  
něco na tom bude.

Celý náš život je plný změn . Když  
jsme malí, měníme se každý den,  
rosteme a učíme se nové věci.

A když vyrosteme, často si takové  
změny ani nevšimneme.

Přesto se změny v našich životech  
dějí. I v PDZ – (v naší organizaci) ,  
probíhá spousta změn. Některé  
jsou možná zvenku neviditelné ,  
ikdyž zcela jasně.

Třeba i to, že tu máme nové  
kolegyně  
v našem týmu.

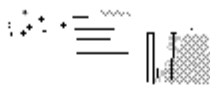
Nabídky nových možností bývají  
vzácné a vytvářet časopis pro  
všechny , je také změna.

A tak.. bychom vás rádi pozvali  
k účasti na této změně, která by  
mohla osvěžit váš prostor a ustá-  
lený stereotyp .

Časopis pro vás a o vás. O tom, co  
vás zajímá. I o tom, co umíte . . .

— Bc. Lenka Vávrová — .

= SPORT =



**STADION**



Stadion - mívá **CENTRÁLNÍ VSTUP** s okolitými turnikety a někde poblíž bývá občerstvení či rychlá restaurace .

V průčelí vstupu je **TRIBUNA** – jakási záchytná budova plná příprav , která obsahuje, úkryt pro sportovce , šatny se sociálním zařízením a místo první pomoci . Bývá v ní též doplňkové sportovní náčiní, či nářadí na údržbu pozemku .

Z druhé strany této budovy, vidno stupňovité hlediště , pod nímž se ukrývá - centrální výstup pro sportovce .

= Odtud se přechází do zóny aktivních radovánek -- a bujarého pohybu . -V jakési jeviště , jehož středobodem je fotbalové hřiště ... okolo něj běžecký okruh , který obtáčí nízké kovové zábradlí a to vše obepíná od ucha k uchu vyvýšený travnatý val .

Existují však . .

různé varianty téhož . . . →

|

|

JANDEROVSKÁ BĚŽECKÁ DRÁHA



.. s pozůstatky ... škváry ..

- ZATOPKŮV LETNÍ STADION .

Velmi vzhledný



ELIŤÁCKÝ FOTBALÁK .



+ HOKEJOVÉ KLUIŽIŠTĚ .

# KAMENY ANEB VĚDA JEŽ SE JMENUJE ...

minera logie

Nedaleko - západně od Chrudimi, je Heřmanův Městec, který je geologicky tak zajímavý, nejen kvůli Práchevicím, ale zejména tím, že se zde vyskytuje ctitel klasického umění, co štětcem vládne a jehož záliby se kloubí s charakterem Joachima Barranda. Nutno dodat, že jeho paní Jana - vaří výborný čaj.

Sedíme u konferenčního stolu..., V útulně zabydleném pokoji s okolitými obrazy, .. kde .. sem tam něco přebývá ..

— - pan Viček nám v průběhu naší návštěvy ukazuje kameny.. -

a ..

**Paní Lenka Vávrová pokládá otázky:**

**Jak se stalo, že jste začal sbírat kameny?**

Kameny mě zajímaly od základní školy, z přírodopisu jsem měl i v deváté třídě jedničku. Bavilo mě to vlastně od dětství. Bydlel jsem s rodiči v Praze a chodil jsem jednou měsíčně do Národního Muzea, kde jsem se na kameny chodil dívat. V malé prodejně, jsem si tam koupil knížku o vzácných minerálech. Také jsem se seznámil s Dr.Tučkem, který měl na starosti mineralogickou sbírku.

Začal jsem si postupně z kapesného kamenu kupovat. Táta mi říkal :

“Když se nebudeš učit, vyházím ti kameny!”

Tohle je Saharská růže – sádrovec s vápencem

„Na Sahaře se původně rozkládalo moře, takže tento minerál je vlastně sediment (usazenina), vykrystalizovaný písek.“

**Jak ovlivnila život ..vaše sběratelská vášně ?**

Kameny mi vlastně sloužily k tomu, že jsem začal komunikovat s lidmi. Už v dětství jsem pro kameny nadchnul jednoho kamaráda. Také jsem se začal potkávat s ostatními sběrateli.

zde Cronstedtit –

„Pochází z Kaňku u Kutné Hory. Je vzácný hlavně tím, že Jánská žíla, z které se těžil je už řadu let zabetonovaná.“

a Oranžový křemen

– naleziště za Uralem, Dalněgorsk. Pochází ze starých sbírek, nyní se tam již 150 let nenachází. . .

**Kde sháníte kameny a materiál s tím spojený?**

Mám už řadu let počítač a hledám na internetu stránky, které mají podobný obsah. Také jsem jezdil, na mineralogické burzy, např. v Praze na Vinohradech. . .

Tanzanit – Pochází z Tanzánie má, mírně modrý nádech. Tento kámen nahřívají, aby přešel do polodrahokamů.





Heřmanův Městec



Tanzanit



Saharská růže



Oranžový křemen



Cronstedtit

**KAMENY**

# HERBÁŘ



*Černý bez*

- *Sambuca Nigra* -



## Černý bez

Se hojně vyskytuje v pustých místech . V blízkosti řek, u sídlišť, v křovinách remízků, luk a také u starých ,plaňkových plotů . Je znám, jako keř nebo stromeček dorůstající i více metrů . Má zelené..zašpičatělé pilovité listy a kvete od května po červen . . Květenství tvoří kobercový shluk bělavých hvězdicovitých kvítků, které tak nějak mírně, zapáchají . . Plody jsou velké jako perly , čemomodré barvy, obsahují nakyslou purpurovou dužninu která se chlubí třemi pecičkami . ( patří do čeledi zimozelů )

**Sušené i čerstvé květy** léčí chřipku, angínu, kašel či rýmu.

Látky v nich obsažené čistí krev, usnadňují vykašlávání, snižují teplotu, jsou močopudné a vyvolávají pocení. Také příznivě ovlivňují cévní stěny. Čerstvé bezové listy, které naklepeme a obložíme jimi kloub pomáhají při bolestech kolen . ( dokáže vytáhnout z kolena vodu ).

**A jak si je užít ..co nejpříjemněji?**

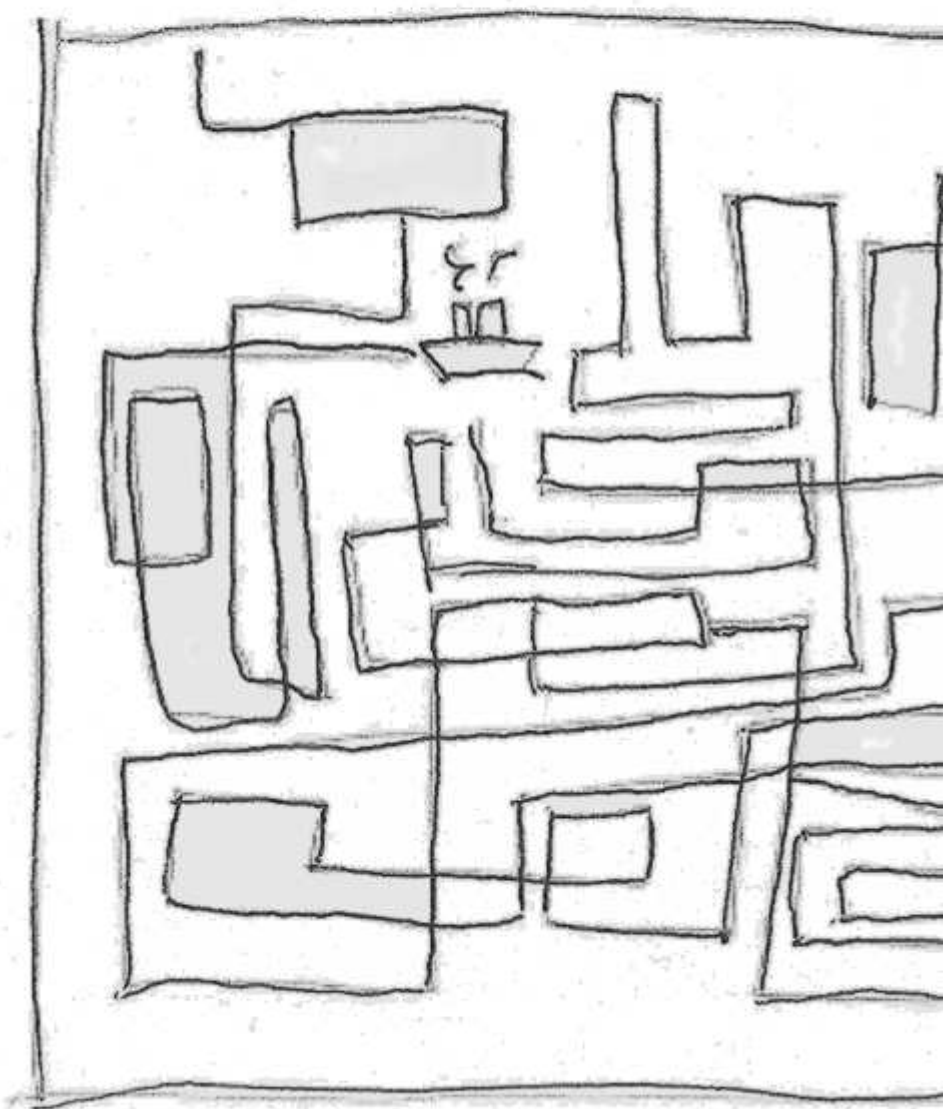
**Zkuste třeba bezinkový sirup.** Do 1,2 litrů vody nasype 1,5 kg cukru a svařte. Pak do roztoku vložte 20 bezinkových květenství, plátky nakrájené z 1 citronu a 2 lžičky kyseliny citronové. Nechte na chladnějším místě stát tři až pět dnů. Dvakrát denně promíchejte. Pak sirup sceďte přes jemné plátýnko nebo sítko a nalijeme do vymytých lahví. Skladujte v ledničce.

**Za ochutnání stojí také kosmatice**, staročeské smažené jídlo. Ze dvou vajec, špetky .. kypřícího prášku, dvou lžic mléka a třech lžic hladké mouky připravte těsto, svou konzistencí by mělo připomínat těstíčko na palačinky. **Utrhněte čtyři velké květy** bezu, vyklepejte je a namočte je v těstíčku (držte je přitom za stopku). V pánvi rozehejte vysokou vrstvu oleje a květy tři minuty smažte dozlatova . Osmažené kosmatice odkládejte na papírové utěrky a podávejte poprášené moučkovým cukrem . Pokud dáváte přednost slané variantě , můžete přidat do těstíčka strouhaný sýr a kosmatice podávat s česnekovým dipem.

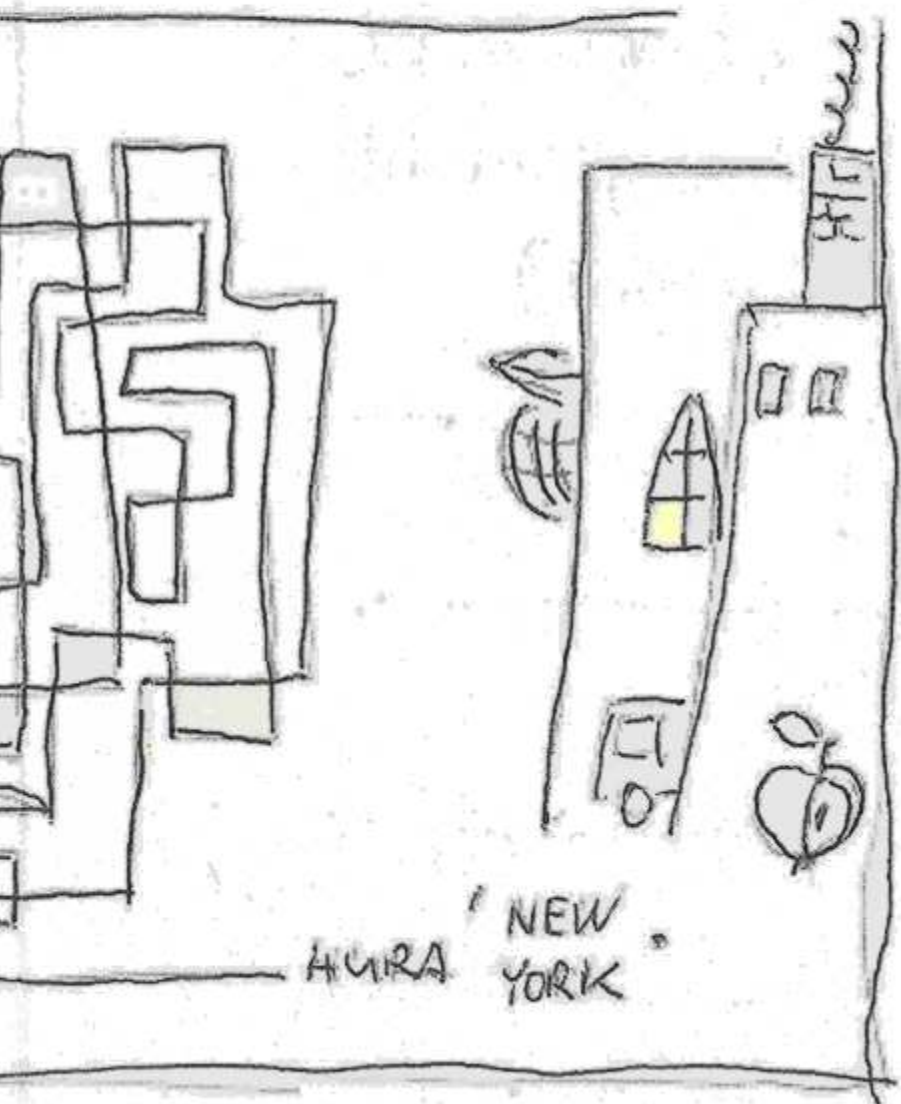
**Kvítky bezu** můžete také nasypat **na pečení** – krásně ji provoní. Perfektně se hodí i ke **zdobení dezertů a sladkých jídel**, třeba jahodových pohánů. . . .

V případě, že se rozhodnete květy bezu nasušit, tak je rozprostřete v tenké vrstvě, nebo zavěste za stopky. Až budou květy proschlé, odstraňte případné hnědé kvítky. Usušenou bylinu skladujte - v tmavé uzavíratelné nádobě a používejte ji k **vaření čaje**.

- KTERAK SE BEDUÍN  
DOSTAL DO NEW YORKU



a nebo TOLÁČKA -



A13



# BIOGRAF

Některá  
představení.

včera dnes a .. Zítřka

## BAJKEŘI

Komedie / ČR / 2017 / 95 min

Režie: Martin Kopp

Čtvrtek 22. února v 10 hodin • Vstupné: 60 Kč

## TŘI BILLBOARDY KOUSEK ZA EBBINGEM

Drama / USA / 2017 / 115 min / titulky / nepřístupné  
do 15 let

Režie: Martin McDonagh

## EWA FARNA 10: NEZNÁMÁ ZNÁMÁ

Dokumentární / ČR / Polsko / 2017 / 90 min

Režie: Martin Linhart. Hrají: Ewa Farna, Tomáš Klus,  
Matěj Ruppert

## THE FLORIDA PROJECT

Drama / USA / 2017 / 115 min / nevhodné do 12 let

Režie: Sean Baker

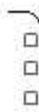
## PO STRNIŠTI BOS

Drama / komedie / ČR / SR / Dánsko / 2017 / 111 min

Režie: Jan Svěrák

-----

□□□□□□





### **PRAČLOVĚK**

Animovaný / VB / 2018 / dabing  
Režie: Nick Park

### **VÁNOCE S OLAFEM**

Animovaný / USA / 2017 / 105 + 21 min / dabing  
Režie: Lee Unkrich, Adrian Molina

### **ALENKA V ZEMI ZÁZRAKŮ**

Rodinný / ČR / 2018 / 110 min  
Režie: Jana Kristina Studničková, Otakáro Maria Schmidt

Ledan Únor  
|||

**Městské kino Chrudim**

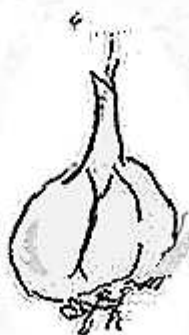


NZERCE



HLEDÁME  
NOVÉ  
TALENTY

DO ČASOPISU



JSME PŘIPRAVENI ...







## Kavárna



pro poškoláky ..



Je

„ krátce odpoledne a pan kavárník přikládá polínko do kamen . . .

Sotva se zavřela dvířka, paprsek světla zasáhl noviny inženýra Olge Sorgena a jakoby se zdálo, zhoupla se též hladina v bílém šálku, na kraj stolku. I deska.. žlutého umakartu, vypadala tak nějak čistě. Snad právě proto, vedle něj usedla skladnice z blízkého závodu, jejíž kostkovaný kabátek s perleťovými knoflíčky .. škrtl o nápojový lístek.


„Tady chcip pes, řekl, si pro sebe, pan kavárník .. a za vitrážovými dveřmi, kde vyhlížel dodávkový vůz ...proběhl pes s pletenou rukavicí v zubech. Skladnice Ula, si objednala moučný štrúdl, se zelenými jablíčky a jemně našlehané frapé. Byla to zácpa, ozvalo se ze dveří a s kovovým lomozem .. se objevil mlíkař Vojtišek se zkroušenou tváří a omluvným výrazem, = šinouc konev mléka, do místního zákulisí. Kabátek skladnice Uly se chvěl. A, ...v rytmu jazzové skladby Redless magnus Rickby, z místního rozhlasu, se inženýr Olge Sorgen, zlomený v zádech touto příhodou, snaží pod stolem uchopit - vzácnou dýmku z univerzitních časů.

Začalo přšet a ulice, která ztmavla modří s oranžovým tónem, prochází ve spěchu s ohrnutým límcem četař Burda do hospody na Proti... Pan kavárník stojí s Vojtiškem - ve dveřích, na prvním schůdku.. prohlíží oblohu, ..řkouc větu. Dneska už, to.. nevypadá, ale zítra bude patrně palmáře. . . A, Judr.Kabrle, který tu již notnou chvíli seděl u sklenice vína, se chytil za hlavu, protože mu nepřišel důležitý klient. . .

Kolem nízkého okna, syčí Hlučná skupina veselých žáků. A kocour, v mírném kopečku se dožaduje porce uzené ryby. Ula Meluzínová, si jde upravit vlasy a Inženýr Olge Sorgen nesladí .. Na stole leží, malinké, oranžové zrcátko. Venku se udělala duha ... v kavárně zmizel gumák. Také se rozbil, automat na Džus, .. - Cítně se ochladilo. Judr.Kabrle zaplatil a čistí si aktovku od popela. - Slečně Ule ujíždí autobus cestou na Herálec .. Takže nic, zvláštního.

..... ➤ A v kamnech, ..která po celou dobu tak „ „ „ „

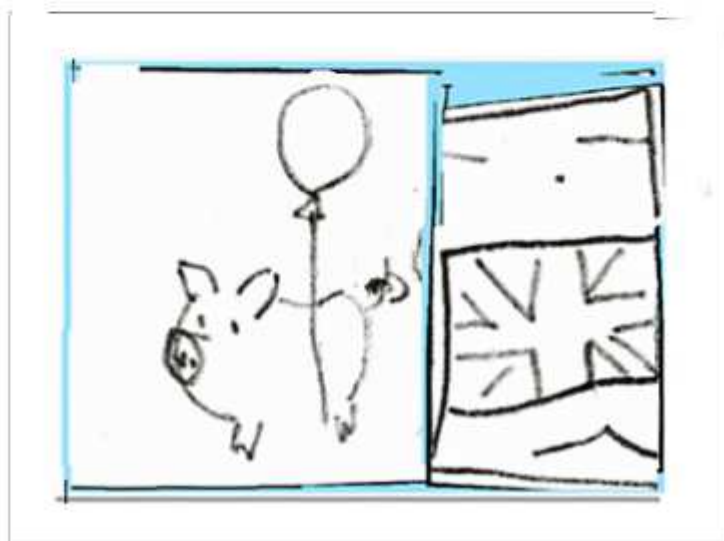
- nedbale hořela ,

- konečně propadlo polínko. 



# Doplňovačka

Jádro broskve			■			■
Podzemní dráha	■		■			
Noční alternativa žaluzii			■			
Pruhovaný kůň	■		■			
Obloha jinak			■			
Město výroby varhan) <u>cz</u>	■		■			
Náš jedovatý had			■			■
Zde	■	→	■	■		←



## Motlitba Svatého Františka z Assisi

Pane, ať jsi stéblo trávy nebo obyčejný list.

Prosím, dej, ať trochu umím ve tvých vzkazech číst.

Prosím, dej, ať řeči stromů aspoň trochu rozumím.

Ať vědí, že se učím a že nic neumím.

Dej, Ať zlomím svojí pýchu, dej mi hledat pokoru.

Když se trápím zbytečnostmi, ať pohlédnu nahoru.

Ať mi stačí dohlédnout na obzor, který jsi mi dal.

Ať se smírím se vším, co jsi mi kdy vzal.

A dej mi sílu snášet pokorně, co změnit nemám sil.

Odvahu, abych to, nač stačím na tomhle světě pozměnil.

A taky prostý rozum, který vždycky správně rozezná,

co se změnit nedá a co se změnit dá.

Přeložil Jan Skácel

František z Assisi byl zakladatelem řádu Františkánů a patron zvířat.



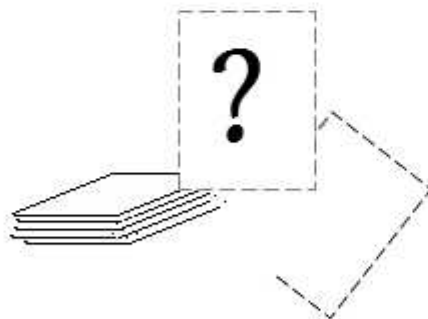
FOTO Archiv : *Jan Chvojka*  
- 2.6. 2018

- -Cestování, - Příroda
- Reportáž , -Povídka , -Comics ,
- Filosofie , -Fejeton , -Sport , -Vtipy
- Anketa , -Horoskop , , -Inzerce
- Nabídka kulturních akcí. , -Domácí práce
- Skládky , -Pletení , -Návody ,  
-Vaření
- Hudba Film, ..
- , -Báseň , -Křížovka , -Omalovánka ,



Ano, to jsou disciplíny , které do časopisu patří .

Vítáme vás v časopisu Zítřka



Finální editace : 10. června 2018

Příští společné téma : **VESMÍR** ♦